SANJAY
STORE TEXTILES
Dara Market, Johari Bazar & Tonk Road, Paanch Batti JAIPUR
2570847

सरकारी विज्ञापनों के लिए
मान्यता प्राप्त

If undelivered, Pl. return to
रमन अग्रवाल (संपादक)
हैल्थ व्यू : 170/3, रामगली, राजापार्क
जयपुर-302004
मो. 98290-66272

राष्ट्रस्तरीय पाक्षिक पत्रिका

HEALTH VIEW
हैल्थ व्यू
कैंसर एवं गंभीर बीमारियों की रोकथाम में प्रयासरत संस्थान

विशेष वार्षिक सदस्यता-500/-* सहयोग-2100*/- विशेष सहयोग 3100*/-

वर्ष 23 अंक 21 हिन्दी/अंग्रेजी पृष्ठ 4 प्रति-2 रु., जयपुर 18 दिसम्बर, 2024

चाय, नमकीन, सुपारी, मसाले, पाउडर इत्यादि की पैकिंग के लिए
ऑटोमेटिक पाउच पैकिंग मशीनें
सुरेंद्र कुमार एण्ड कंपनी
2368358, 2378231 मो. 9829013384
खंडेलवाल स्कूल बिल्डिंग, स्टेशन रोड, जयपुर

क्या आप पेस्टिसाइड वाले मसाले से हैं परेशान ?

12 हजार किलो से अधिक मिलावटी मसाले सीज

निर्धारित मात्रा से ज्यादा मिला पेस्टिसाइड कीटनाशक

निर्धारित मात्रा से ज्यादा मिला पेस्टीसाइड
खाद्य सुरक्षा आयुक्त इकबाल खान ने बताया

मिलावट के खिलाफ कार्रवाई : अनसेफ मसाले किए जाएंगे सीज
सेहत पर मुनाफा भारी...नामी कंपनियों के मसाले अनसेफ, मिला पेस्टिसाइड

"यदि मसाले लगे अनसेफ, IPM है हमेशा सेफ!"

IPM क्या है ? (यह जानना जरुरी है)

(*IPM) इंटीग्रेटेड पेस्ट मैनेजमेंट - किसी फसल में पेस्टिसाइड एवं रसायनिक खादों का उपयोग निर्धारित मात्रा में उसके मानक स्तर के अनुरूप किया जाता है, ऐसे उत्पाद IPM Quality में आते हैं।

SHYAM® KITCHEN MASALE

स्वाद के साथ सेहत चाहिए ?
तो श्याम मसाले अपनाइए!

First IPM Company of India

www.shyamspices.co.in

Also Available at : DMart, SMART BAZAAR, Reliance SMART, METRO Cash & Carry, AADHAAR WHOLESALE CENTRE, blinkit, zepto, Flipkart Grocery

IPM श्याम मसाले की डीलरशिप के लिए संपर्क करें : 0141-2332459
Only Whatsapp - Pradeep Pareek - 9530007111
Vithal Agarwal - 8890330330

SHYAM DHANI INDUSTRIES LIMITED

"विचार" यह आवाज किसी बच्चे या इंसान की नहीं

पंकज अंबा

यह आवाज किसी बच्चे या इंसान की नहीं है यह आवाज है उनकी जो आज तुम्हारी वजह से नया साल नहीं देख पाये। जरा सोचो जरा ध्यान से देखो कि तुम जो आज नये साल की बधाइयाँ दे रहे हो और ले रहे हो उस नये साल की नींव कितने जानवरों के खून से भरी हुयी है क्या नया साल देखने का हक सिर्फ तुमको ही है इन बेजुबान मुर्गी और बकरों को नहीं जो आज के दिन तुम्हारे नये साल की भेंट चढ़ गये जरूरत से ज्यादा बकरे मुर्गे आज के दिन कटते हैं वैसे तो बेचारे रोज ही कटते हैं, पर आज ज्यादा कट जाते हैं क्योंकि नये साल की खुशी है, तुम तो अपनी जरा सी ही खुषी के लिये इनको काट देते हो जरा सोचो ऐसी खुशी क्या चलेगी जो किसी की मौत का कारण बनी हो। तुम्हारे घर कोई खुशी आयी तो इनकी जान गयी तुम्हारी कोई मुराद पूरी हुयी तो इनकी जान गयी बड़े ह्यान से मन्नत मान कर आते

हो कि मेरा काम हो गया तो मैं यह करूँगा वो करूँगा किसी तांत्रिक के चक्कर में पड़ गये तो हो गयी बलि किसी मुर्गी या बकरे की कौनसी माँ (काली, सरस्वती संतोषी) कहते है कि मुझे किसी जीव की बली दो। मेरी नजर मे बलि, का मतलब है तुम्हारी किसी बुरी आदत की बलि देना, ना कि किसी की गर्दन काट देना। आज भी कुछ समाजों में आम बात है बलि चढ़ाना कोई बकरा काटता है कोई ऊँट तो कोई मुर्गा।

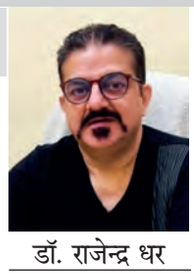
अगर सच्चा धर्म ही निभाना है तो भक्ति दिखाओ, सोचो - अपनी एक अंगुँली की बलि चढ़ाकर दिखाओ नहीं कर पाओगे। पर क्या करें इतने गंवार लोग हैं, जो काली माँ के नाम पर बाबाओं के कहने पर बेटे पैदा होने की लालच में यह बेऔलाद लोग किसी जानवर की औलाद काट देते हैं। आज जो तुम चटकारे लेकर लेग लेग पीस खा रहे हो, जब आगे तुमको किस्मत के लेग मिलेंगे तब भागते फिरना बाबाओं के पास क्या कारण हो गया जो किस्मत बदल गयी। अभी भी मौका है संभल जाओ।

संपर्क सूत्र पंकज अंबा
मो 9829353757

डॉ राजेंद्र धर को फैलोशिप

डॉ. धर को एपीकॉन 2025 में चेयरपर्सन के रूप में आमंत्रण

डॉ. राजेन्द्र धर



निम्स मेडिकल कालेज, जयपुर मे कार्यरत मेडिसन विभाग के प्रोफेसर व विभागाध्यक्ष डा राजेन्द्र घर को इंडियन कॉलेज आफ फिजिशियंस (I.C.P.) ने फैलोशिप प्रदान की है। यह फैलोशिप एसोसिएशन ऑफ फिलिशयन आफ इण्डिया के आगामी जनवरी में कोलकाता में आयोजित वार्षिक समारोह में दी जा रही है। यह फैलोशिप बहुत ही प्रतिष्ठित है और हर साल चुनिन्दा व वरिष्ठ फिज़ीशियन को ही दो जाती है।

डॉ. राजेंद्र धर कोलकाता में आयोजित होने वाले एपीकॉन 2025 (Association of Physicians of India की 80वीं वार्षिक कॉन्फ्रेंस) में चेयरपर्सन के रूप में आमंत्रित किए गए हैं।

इस वर्ष का सम्मेलन – 3 E's : Education, Ethics, Empathy" विषय पर केंद्रित है, जो चिकित्सा क्षेत्र में नैतिकता, शिक्षा और सहानुभूति के महत्व को रेखांकित करता है। डॉ. धर को एक सत्र की अध्यक्षता के लिए आमंत्रित किया गया है। यह आमंत्रण न केवल उनके अनुभव और ज्ञान की सराहना है, बल्कि चिकित्सा जगत में उनके योगदान को भी मान्यता प्रदान करता है।

दादी मां के नुस्खे

सहारा आयुर्वेद अस्पताल एवं रिसर्च सेंटर के डॉ. अशोक कुमार शर्मा का कहना है कि मानव शरीर के रोगोपचार में कई बार घरेलू नुस्खे बहुत कारगर होते हैं।

सब्जियां स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद

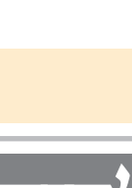
मूली के फायदे –

1. पाचन तंत्र को मजबूत बनाती है- मूली में फाइबर की मात्रा अधिक होती है, जो पाचन तंत्र को मजबूत बनाने में मदद करती है।
2. विटामिन सी का अच्छा स्रोत- मूली विटामिन सी का अच्छा स्रोत है, जो हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद करता है।
3. कैंसर से बचाव- मूली में एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जो कैंसर से बचाव में मदद करते हैं।
4. त्वचा को स्वस्थ बनाती है- मूली में विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जो त्वचा को स्वस्थ और चमकदार बनाने में मदद करते हैं।

गाजर के फायदे–

1. आंखों की रोशनी को बढ़ाती है- गाजर में विटामिन ए की मात्रा अधिक होती है, जो आंखों की रोशनी को बढ़ाने में मदद करती है।
2. पाचन तंत्र को मजबूत बनाती है- गाजर में फाइबर की मात्रा अधिक होती है, जो पाचन तंत्र को मजबूत बनाने में मदद करती है।
3. कैंसर से बचाव- गाजर में एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जो कैंसर से बचाव में मदद करते हैं।
4. त्वचा को स्वस्थ बनाती है- गाजर में विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जो त्वचा को स्वस्थ और चमकदार बनाने में मदद करते हैं।

मटर के फायदे –



1. प्रोटीन का अच्छा स्रोत- मटर प्रोटीन का अच्छा स्रोत है, जो शरीर के लिए आवश्यक है।
2. फाइबर का अच्छा स्रोत- मटर फाइबर का अच्छा स्रोत है, जो पाचन तंत्र को मजबूत बनाने में मदद करता है।
3. विटामिन और मिनरल्स का अच्छा स्रोत- मटर विटामिन और मिनरल्स का अच्छा स्रोत है, जो शरीर के लिए आवश्यक हैं।
4. कैंसर से बचाव- मटर में एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जो कैंसर से बचाव में मदद करते हैं।
5. त्वचा को स्वस्थ बनाती है- मटर में विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जो त्वचा को स्वस्थ और चमकदार बनाने में मदद करते हैं।

निष्कष–

मूली, गाजर, और मटर तीनों ही सब्जियां हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद हैं। इनमें विटामिन, मिनरल्स, और एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जो हमारे शरीर को स्वस्थ और मजबूत बनाने में मदद करते हैं। हालांकि, इन सब्जियों के नुकसान भी हो सकते हैं, जैसे कि एलर्जी, पेट में दर्द, और रक्तचाप में वृद्धि। इसलिए, इन सब्जियों का सेवन करने से पहले हमें अपने स्वास्थ्य और एलर्जी की जांच करनी चाहिए।

संपर्क: डॉ. अशोक शर्मा
मो. 9314512311

उपरोक्त नुस्खे चिकित्सक की सलाह से ही लें।

जयपुर ज्वैलरी शो 2024: ' रूबी' थीम के साथ 20-23 दिसंबर को होगा भव्य आयोजन

भारतीय ज्वैलरी उद्योग के सबसे प्रतिष्ठित आयोजनों में से एक, जयपुर ज्वैलरी शो का 22वां संस्करण इस साल 20 से 23 दिसंबर तक नोवोटेल जयपुर कन्वेंशन सेंटर में आयोजित होगा। इस बार शो की थीम 'रूबी' रखी गई है, जो इसके ऐतिहासिक और सांस्कृतिक महत्व को दर्शाएगी।

थीम पोस्टर का भव्य लॉन्च – शो के थीम पोस्टर का अनावरण फेमिना मिस इंडिया वर्ल्ड 2023 नंदिनी गुप्ता ने रामबाग पैलेस में किया।

शो की विशेषताएं और नई पहलें – JJS आयोजन समिति के चेयरमैन विमल चंद सुराना ने बताया कि इस साल शो में अब तक के सबसे अधिक 1128 बूथ लगाए जाएंगे। 2004 में शुरू हुए इस शो ने मात्र 67 बूथों से शुरुआत की थी और आज यह देश का प्रमुख BwC और BwB ज्वैलरी शो बन चुका है।

मानद सचिव राजीव जैन ने बताया कि इस साल जयपुर ज्वैलरी डिज़ाइन फेस्टिवल (छ्ध्ध्ष्ठ्स्र) के माध्यम से नए डिजाइनरों, कारीगरों और शिल्पकारों की कला को प्रदर्शित किया जाएगा। इसके अलावा, रूबी से संबंधित कटिंग, पॉलिशिंग, ट्रीटमेंट और सर्टिफिकेशन जैसे विषयों पर विशेषज्ञों द्वारा चर्चा होगी।

ग्लोबल साझेदार और सामाजिक पहल – जेमफील्ड्स इंडिया के निदेशक गोपाल कुमार ने बताया कि जेमफील्ड्स पिछले एक दशक से छ्ध्ध्स् के साथ जुड़ा हुआ है। उनकी यह साझेदारी न केवल व्यापारिक उन्नति में सहायक रही है,

बल्कि सामाजिक जिम्मेदारियों को बढ़ावा देने में भी मददगार रही है।

शो को बढ़ावा देने के लिए देशभर के विभिन्न शहरों में रोड शो आयोजित किए जा रहे हैं। JJS के उपाध्यक्ष दिनेश खटोड़िया ने बताया कि 'पिंक क्लब' जैसी नई पहल से BwB नेटवर्किंग को मजबूती मिली है।

JJS प्रवक्ता अजय काला ने कहा कि पिछले 21 वर्षों में JJS ने न केवल राष्ट्रीय बल्कि अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भी अपनी पहचान बनाई है। इसकी लोकप्रियता हर साल प्रदर्शकों और ग्राहकों की संख्या में वृद्धि करती है।

जयपुर ज्वैलरी शो की महत्वता– JJS न केवल भारत के ज्वैलरी उद्योग को एक वैश्विक मंच प्रदान करता है, बल्कि राजस्थान की समृद्ध कला और सांस्कृतिक धरोहर को भी उजागर करता है। रूबी थीम के साथ इस साल का शो नई ऊंचाइयों को छूने और ज्वैलरी उद्योग में एक नई पहचान स्थापित करने के लिए पूरी तरह तैयार है।

इन्दिरा आईवीएफ अब आदर्श नगर में अधिक सुविधाओं के साथ

इन्दिरा आईवीएफ ने जवाहर नगर हॉस्पिटल को अधिक सुविधाओं के साथ अब आदर्श नगर के गोविंद मार्ग स्थित कंचन लैंडमार्क की दूसरी मंजिल में शिफ्ट कर दिया है।

नए परिसर का उद्घाटन मुख्य अतिथि एमडी एनएचएम डॉ. भारती दीक्षित, फुड सेफ्टी डायरेक्टरेट के एडिशनल कमिश्नर पंकज ओझा, - विशिष्ट अतिथि सामाजिक कार्यकर्ता -ममता शर्मा, रियान इंटरनेशनल स्कूल प्रिंसीपल सरिता कटयार, एप्रीच ओटिज्म सोसायटी प्रेसिडेंट

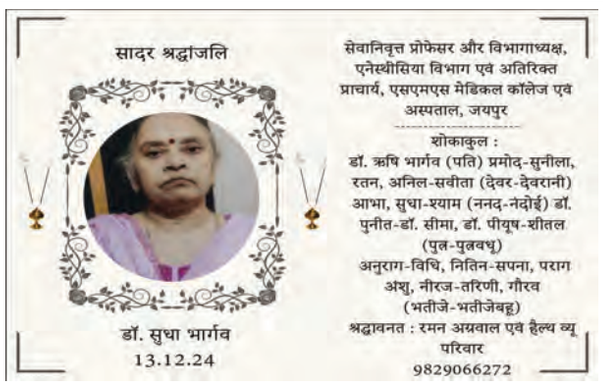
रेवा सुदीप, भगवत गीता प्रचार और लाइफ स्टाइल कोच विष्णु मूर्ति दास, इन्दिरा आईवीएफ वैशाली नगर हैड डॉ. तनु बत्रा, आदर्श नगर हैड डॉ. दीपिका गुरनानी और डॉ. प्रतिभा बिनवाल ने किया। यहां बालिकाओं को उपहार दिए और रक्तदान शिविर लगाया। इन्दिरा आईवीएफ ग्रुप के एमडी और कॉ-फाउण्डर डॉ. नितिज मुर्डिया ने कहा कि निसंतानता की दर्द दिनों दिन बढ़ती जा रही है इसके लिए हमारे युवा पीढ़ी की बदलती लाइफस्टाइल और बड़ी उम्र में शादी करना है। ऐसे में आई वी एफ तकनीक निसंतान दंपतियों के लिए वरदान साबित हो रही है। नि:संतान दंपतियों को इलाज के लिए दूर शहरों की यात्रा नहीं करने पड़े इसके लिए अन्य शहरों में भी आईवीएफ हॉस्पिटल शुरू किए जाने की योजना है।

कब लें एंटी बायटिक

हर सर्दी जुकाम की वजह इंफेक्शन नहीं होती और लोग इंफेक शन को खतम करने के लिए अंधाधुध एंटीबायटिक का इस्तेमाल करने लगे है। सर्दी-जुकाम-खांसी की वजह इंफेक्शनके अलावा और भी होती है जिनमें मुख्य है एलेर्जी। नजल एलेर्जी के मामले में एंटीबायटिक का सेवन कोई असरकारी नहीं है बल्कि कई बार मरीज इस वजह से अस्थमा का शिकार बन जाता है। कई बार अपनी मर्जी से अपर्याप्त या ज्यादा एंटी बायटिक के सेवन से मरीज ठीक नहीं होता ।

सादर श्रद्धांजलि

डॉ. सुधा भार्गव
13.12.24



सेवानिवृत्त प्रोफेसर और विभागाध्यक्ष, एनेस्थीसिया विभाग एवं अतिरिक्त प्राचार्य, एसएमएस मेडिकल कॉलेज एवं अस्पताल, जयपुर

शोकाकुल :
डॉ. ऋषि भार्गव (पति) प्रमोद-सुनीला, रतन, अनिल-सवीता (देवर-देवरानी) आभा, सुधा-श्याम (ननद-नंदोई) डॉ. पुनीत-डॉ. सीमा, डॉ. पीयूष-शीतल (पुत्र-पुत्रवधू)
अनुराग-विधि, नितिन-सपना, पराग अंशु, नीरज-तरिणी, गौरव (भतीजे-भतीजेबहू)
श्रद्धावनत : रमन अग्रवाल एवं हैल्थ व्यू परिवार
9829066272

फर्जीवाडे से एमबीबीएस में प्रवेश लेने वाले 9 अभ्यर्थियों की याचिका खारिज

राजस्थान हाइकोर्ट ने 15 साल पहले आरपीएमटी-2009 के जरिए एमबीबीएस में फर्जी तरीके से प्रवेश लेने के मामले में 9 अभ्यर्थियों को राहत देने से इनकार करते हुए उनकी याचिकाओं को खारिज कर दिया है। जस्टिस समीर जैन की एकलपीठ ने यह आदेश रविकांत निर्वाण व अन्य की याचिकाओं पर दिए।

अदालत ने माना कि मामले में की गई सीबीआई जांच और एफएसएल में सामने आया है कि याचिकाकर्ताओं ने फर्जीवाडा किया है। वहीं आयूएचएस ने नियमों का पालन करने हुए ही उनका प्रवेश रद्द किया था। याचिकाओं में कहा गया था कि उन्हें सुनवाई का मौका दिए बिना ही उनका प्रवेश निरस्त किया गया।

जिसके जवाब में आरयूएचएस की ओर से कहा गया कि सुप्रीम कोर्ट ने निधि कायल के मामले में दिए गए निर्णय के अनुसार परीक्षाओं में सामूहिक नकल के मामलों में प्राकृतिक न्याय के सिद्धांतों की पालना किया जाना जरूरी नहीं है। इसके अलावा याचिकाकर्ताओं को सुनवाई का पूरा मौका मिला था। गौरतलब है कि साल 2009 में आरपीएमटी में याचिकाकर्ताओं सहित 16 अभ्यर्थियों ने भाग लिया था।

उसमें चयन के बाद उन्हें एमबीबीएस में प्रवेश मिल गया। इसके बाद हस्ताक्षर आदि के मिलान नहीं होने पर उनके प्रवेश को गलत माना गया। इस मामले में हाईकोर्ट ने आईपीएस पीके सिंह की कमेटी से जांच कराई और बाद में केन्द्रीय जांच एजेंसी से भी जांच के आदेश दिए गए।

डॉ. योगेश शुक्ला नेशनल सोसायटी ऑफ स्ट्रैबिस्मस एंड पीडियाट्रिक ऑप्थेल्मोलॉजी के प्रेसिडेंट बने

डॉ. योगेश शुक्ला

जयपुर। जयपुर के नेत्र रोग विशेषज्ञ प्रो. डॉ. योगेश शुक्ला को नेशनल सोसायटी ऑफ स्ट्रैबिस्मस एंड पीडियाट्रिक ऑप्थेल्मोलॉजी का प्रेसिडेंट चुना गया है।

डॉ. शुक्ला एसएमएस मेडिकल कॉलेज से सेवानिवृत्त है आप इससे पहले पहले नेशनल सोसायटी के सेक्रेटरी व राजस्थान ऑप्थल्मोलॉजी सोसायटी के सेक्रेटरी और प्रेसिडेंट रह चुके हैं। उन्होंने अमेरिका के जॉन हॉपकिंस मेडिकल कॉलेज से पीडियाट्रिक ऑप्थेल्मोलॉजी में ट्रेनिंग ली है।

मो – 9829053015

दिखना चाहते हैं 10 साल तक यंग तो अपनाएं

यंग दिखना हर किसी की चाहत होती है। हर लड़की चाहती है कि उसकी त्वचा उसकी उम्र से ज्यादा यंग दिखे। स्किन को झुर्रियों और दाग धब्बों से दूर रखने के लिए आप कुछ होम टिप्स यूज कर सकते हैं।

गाजर और शहद : दो गाजर पीसकर उसमें एक चम्मच शहद मिलाकर 15 मिनट के लिए चेहरे पर लगाएं और फ्रि ठंडे पानी से धो लें। इससे स्किन से एक्स्ट्रा ऑयल निकल जाता है। पिंपल्स और एक्ने से छुटकारा मिलता है। रंग साफहोता है।

दही और आलू : एक चम्मच उबले हुए मैश किए हुए आलू में 1 चम्मच दही मिलाकर चेहरे पर लगाएं और 15 मिनट बाद ठंडे पानी से धो लें। यह पैक नेचुरल ब्लीच के रूप में रंग साफकरता है और स्किन मॉइश्चराइज भी करेगा।

ओटमील और दूध : 1-2 चम्मच ओटमील में 4 चम्मच दूध और थोड़ा पानी मिलाकर रखें। कुछ देर बाद चेहरे पर लगाएं। 15 मिनट बाद धो लें। इससे स्किन मॉइश्चराज होती है। एक्ने और पिंपल्स से बचाव होता है। रंग साफहोता है।

टमाटर : एक टमाटर को पीसकर चेहरे पर अच्छी तरह लगाएं। 10 मिनट बाद गुनगुने पानी से धो लें। इससे एक्ने और पिंपल्स से बचाव होता है और स्किन से एक्स्ट्रा ऑयल और डेड सैल्स निकल जाते हैं।

चावल दूध और शहद : 4 चम्मच उबले हुए चावल एक चम्मच दूध और एक चम्मच शहद मिलाकर चेहरे पर लगाएं। सूखने के बाद धो लें। इससे स्किन यंग और सॉफ्ट हो जाती है। दाग धब्बे भी मिट जाते हैं।

केले और शहद : एक केला 1 चम्मच दही 2 चम्मच शहद मिलाकर चेहरे पर लगाएं। 20 मिनट बाद ठंडे पानी से धो लें। इससे स्किन मॉइश्चराइज हो जाती है। फेस पर ग्लो और यंग लुक आता है।

दही : दो चम्मच ताजा दही चेहरे पर लगाएं और 20 मिनट बाद धो लें। इससे स्किन रिवाइटलाइज होती है। रंग साफहोता है और यंग लुक आता है।

बच्चों को टॉपर बनाने के लिए कहीं हम भटक तो नहीं रहे

आपको यकीन दिला सकता हूं कि इम्तहान का डर जीता जा सकता है। जिस तरह से स्कूल के इम्तहान में कुछ नहीं रखा है, उसी तरह से इम्तहानों के डर में भी कुछ नहीं रखा है। दूसरे स्कूल की अनजान इमारत और घबराहट पैदा करती होगी। जो स्कूल साल भर अपने बच्चों का इम्तहान लेते रहते है। वो अपने ही बच्चों के बोर्ड के इम्तहान नहीं ले सकते हैं।

भारत में भाषण तो दिया जाता है कि इम्तहानों से घबराना नहीं है मगर सारा सिस्टम इसी तरह से बनाया जाता है कि न घबराने वाला बच्चा भी घबराया सा रहे, इम्तहान हमारी जीडीपी से भी ज़्यादा तनाव पैदा करते हैं, जिन इम्तहानों का जीवन में कोई मतलब नहीं होता है, वो न जाने कितने जीवन पर जानलेवा साबित हो रहे होंगे, हिसाब लगाना मुश्किल है, सीबीएसई ने फिर से दसवीं का इम्तहान शुरू कर दिये हैं। मुझे भी इम्तहानों के कारण मार्च से लेकर मई तक का महीना उदास करता था। घबराहट पैदा होती थी लेकिन एक दिन इस डर को जीतना सीख लियाण् आपको यकीन दिला सकता हूं कि इम्तहान का डर जीता जा सकता है। जिस तरह से स्कूल के इम्तहान में कुछ नहीं रखा है, उसी तरह से इम्तहानों के डर में भी कुछ नहीं रखा है।

अब तो स्कूल लीविंग सर्टिफिकेट भी बेकार हो गया है जो जन्म प्रमाण पत्र के काम आता था। इसका मतलब यह नहीं कि व्यवस्था में इम्तहान का महत्व नहीं है। हमारी पूरी व्यवस्था इम्तहान की बुनियाद पर बनी है। इम्तहान के ज़रिये ही आपका मुख्य रूप से मूल्यांकन होता है। नामांकन होता है। इस देश में इम्तहान की व्यवस्थाएं अलग-अलग राज्यों में हर साल टॉपर पैदा करती हैं, स्कूल से लेकर जिला, जिला से लेकर राज्य, राज्य से लेकर ऑल इंडिया लेवल के टॉपर। ये सब टॉपर आगे चल कर कपूर की तरह उड़ जाते हैं। कुछ सफल होते हैं ता कुछ के लिए स्कूल की सफलता बोझ हो जाती है। इसी दौरान बहुत से समूह माता-पिता से लेकर बच्चों के तनाव को दूर करने के लिए तरह-तरह के प्रयास करते रहते हैं। रिलैक्स इस विषय पर मेरा कोई ख़ास ज्ञान नहीं है फिर भी मुझे लगता है कि जब तक भारतीय शिक्षा प्रणाली से इम्तहान खत्म नहीं हो जाते तब तक इम्तहानों के लिए ये जो सेंटर की व्यवस्था है उसे समाप्त किया जा सकता है।

दूसरे स्कूल की अनजान इमारत और घबराहट पैदा करती होगी। जो स्कूल साल भर अपने बच्चों का इम्तहान लेते रहते है। वो अपने ही बच्चों के बोर्ड के इम्तहान नहीं ले सकते हैं।

Fixed Teeth only in 1 Hour
Dr. Preeti Mittal
ORAL DENTAL SURGEON
105, vrindavan vihar colony King s Road Nirman Nagar Jaipur
Mo: 9829460460

H.N. NURSING HOME
चूरू क्षेत्र का एक विश्वसनीय केन्द्र
DR. MUMTAJ ALI
Churu- Rajsthan
Mob. 9414084525
Ph: 250763

सूचना
हैल्थ व्यू में प्रकाशित लेख लेखकों के अपने विचार हैं और केवल आपकी जानकारी के लिए है कोई भी लेख पर अमल करने से पूर्व अपने चिकित्सक से परामर्श अवश्य कर लें। हैल्थ व्यू के सम्पादक, प्रकाशक व मुद्रक का उनसे सहमत होना आवश्यक नहीं है।
THE EDITTORIAL BOARD DOES NOT ENDORSE ANY PRODUCTS ADVERTISED IN THIS NEWSPAPER.
किसी भी विवाद की स्थिति में न्याय क्षेत्र केवल जयपुर होगा।

प्रत्येक अंतिम शनिवार को नि:शुल्क एक्युप्रेशर व रेकी चिकित्सा जिसमें शारीरिक, मानसिक व चर्म से संबंधी रोगों का उपचार होगा।
संपर्क सूत्र
आकृति क्लिनिक
डॉ. पमिला छाबड़ा
मो. : 9829735666
रेकी व एक्युप्रेशर प्रशिक्षण हेतु संपर्क करें

ASHOKA FURNISHINGS
31, Sarawgi Mansion, M.I. Road, Jaipur,
Tel - 0141-2576526/2572505

LIFE SAVER
A SHOP OF LIFE SAVING DRUGS
STOCKISTS FOR
Cancer & Cardiac Medicines, Disposable Surgery Items Nutrition Fluids
168, Nehru Bazar, JAIPUR
TelÑ 2313129, 2310483, 2313281, MobÑ 98290-14267
DELIVERY FACILITY AVAILABLE

MAHAVEER DIAGNOSTIC
Super Speciality Lab
Thyroid ◆ Harmones ◆Tumour Markers ◆ Infertility/ Pregnency Hormones◆ Torch ◆ Metabolic Hormones ◆ Druf Assays
Dr. Manoj Jain
Mob. 94144-60959
ECHO & COLOR DOPPLER CENTRE
Whole Body Color Doppler Study, 2 D Echo- Adult & Paediatric, Carotid Doppler, Peripheral & Renal Doppler, Small Parts - Penile Doppler, Fetal Doppler & Echo
Manav Ashram, Gopalpura Mod, Jaipur Ph: 2704787

पैसे के लालच से लोगों में मरती जा रही संवेदना

संपादकीय

उत्तराखंड के हल्द्वानी की एक घटना से यह साफ है कि व्यवस्था के स्तर पर अस्पतालों का प्रबंधन या तो घोर लापरवाही बरतता या फिर जानबूझ कर अनदेखी करता है। दूसरी ओर, अस्पताल से बाहर एक ऐसा तंत्र खड़ा होता है, जिसे इस बात से कोई मतलब नहीं कि किसी पीड़ित के सिर पर दुख का कैसा पहाड़ टूट पड़ा है और वह किस स्तर के अभाव की मार से जूझ रहा है।

गौरतलब है कि हल्द्वानी में एक युवक की तबीयत खराब हुई और इसके बाद राजकीय मेडिकल कालेज में उसे मृत घोषित कर दिया गया। उसकी बहन के सामने अब शव ले जाने की चुनौती थी और शवगृह से बाहर खड़े एंबुलेंस वालों ने दस-बारह हजार रुपए की मांग की। किराया कम करने के लिए काफी विनती के बाद भी कोई तैयार नहीं हुआ। आखिर महिला को अपने भाई के शव को एक वाहन की छत पर सामान की तरह बांध कर अपने गांव ले जाना पड़ा।

अस्पताल प्रशासन की व्यवस्था पूरी तरह लचर

मामले के संज्ञान में आने के बाद जब जांच की बात आई तो अस्पताल प्रशासन ने लचर सफाई दी कि यह अस्पताल से बाहर का मामला था। सवाल है कि अस्पताल में किसी की मौत के बाद शव ले जाने का इंतजाम उसकी जिम्मेदारी में शामिल क्यों नहीं है। उपेक्षा के शिकार गरीब लोग अपनी जरूरत की बात कहने में भी किस हद तक सिमटे होते हैं, यह छिपी बात नहीं है।

संवेदनहीनता की सारी हदों को पार करने वाली ऐसी घटनाएं यही बताती हैं कि व्यवस्था के स्तर पर स्वास्थ्य महकमे के दावे महज हवा-हवाई हैं, वहीं आम जिंदगी में लोग सबसे नाजुक मौकों पर भी मुनाफे के लालच में क्रूर हो जा रहे हैं। ऐसी स्थितियों की पीड़ा उन्हें शायद तभी समझ में आएगी, जब इस तरह के अभाव और दुख का सामना खुद उन्हें करना पड़ेगा।

देश भर में पिछले कुछ वर्षों से स्वास्थ्य सेवाओं को बेहतर बनाने के लिए तमाम उपाय किए जाने से लेकर अलग-अलग योजनाओं के तहत समाज के सबसे कमजोर तबकों को मुफ्त इलाज मुहैया कराने के दावे किए जा रहे हैं। इन दावों की हकीकत अक्सर उजागर होती रही है, जब किसी गरीब परिवार को जरूरत पड़ने पर अस्पताल जाना पड़ता है।

क्लीनिक चलाने वाले डेढ़ दर्जन मेडिकल स्टोर संचालकों को नोटिस

क्लीनिक के रुप में संचालित हो रहे मेडिकल स्टोर और फार्मेसी केंद्रों पर मरीजों का उपचार किया जा रहा है। यहां इलाज करने वाले चिकित्सक मरीजों से फीस लेने के साथ ही दवा भी देते हैं। इन पर स्वास्थ्य विभाग की नजर है। विभाग ने लगभग डेढ़ दर्जन दवा दुकानों को चिन्हित कर उनको नोटिस दी है। सीएमओ कार्यालय ने खाद्य एवं औषधि प्रशासन के सहायक आयुक्त को पत्र लिखकर ऐसे मेडिकल स्टोरों के संबंध में रिपोर्ट मांगी हैं। विभाग के इस कदम से उन मेडिकल स्टोर संचालकों में खलबली है जो डाक्टरों को अपने यहां बैठा कर क्लीनिक संचालित करा रहे हैं।

जिले में लगभग एक हजार मेडिकल स्टोर संचालित हो रहे हैं शहर में संचालित कई मेडिकल स्टोर पर इलाहाबाद और वाराणसी से सप्ताह, पखवारा और माह में एक बार विशेषज्ञ डाक्टर आते हैं इन डाक्टरों के बैठने व मरीजों को देखने की सूचनाएं बकायदा पंफलेट के जरिए लोगों को दी जाती है। मंडलीय अस्पताल में तैनात संविदा के कई चिकित्सक तो प्रतिदिन शाम को मेडिकल की क्लीनिक में बैठकर इलाज करते हैं। मेडिकल स्टोर परिसर में अथवा आस पास में इस तरह क्लीनिक चलाने की अनुमति स्वास्थ्य विभाग से किसी डाक्टर ने नहीं ले रखी है। स्वास्थ्य विभाग ने बेलतर, कटरा बाजीराव, बथुआ डंकीनगंज, लालडिग्गी, मुसफ्फरगंज, टटहाई रोड, वासलीगंज समेत लगभग डेढ़ दर्जन दवा के दुकानदारों को चिन्हित किया है। इनको नोटिस देकर मेडिकल स्टोर पर क्लीनिक संचालन किए जाने के बारे में जवाब मांगा है। नटवां क्षेत्र में संचालित मेडिकल स्टोर पर किए उपचारके बाद महिला मरीज की मौत हो गई थी। इस मामले में स्वास्थ्य विभाग ने झोलाछाप डाक्टर के खिलाफ प्राथमिकी दर्ज कराई थी। पिछले सप्ताह न्यायालय ने आरोपी कथित डाक्टर को जेल भेज दिया था। - चिन्हित मेडिकल स्टोरों को नोटिस देने के साथ ही खाद्य एवं औषधि प्रशासन के सहायक आयुक्त को पत्र भेजा गया है। मेडिकल स्टोर में डाक्टर को बैठाकर क्लीनिक के तौर पर संचालन करने की कोई व्यवस्था नहीं है। मेडिकल स्टोर और क्लीनिक के लिए अलग अलग पंजीयन होता हैं।

सर्वे भवंतु सुखिनः सर्वे संतु निरामया।
सोच बदलनी होगी यह कहावत शाश्वत सत्य है। सभी सुखी हों सभी रोग मुक्त रहें हम सभी मंगलमय घटनाओं के साक्षी बने और किसी को भी दुख का भागी न बनना पड़े।

श्रंखला 64

॥ सोच बदलनी होगी ॥

डॉ मान सिंह भांवरिया

शांति शांति शांति

इसका उच्चारण करके देखो कितनी शांति प्राप्त होगी। आज हम इस मुहावरे के अनुसार आपको जीवन जीने के तरीके के बारे में बताएंगे। हम जिस आपाधापी और भागदौड़ वाली जिंदगी में जीवन यापन कर रहे हैं सोच बदलनी होगी। कुछ बिंदुओं के द्वारा हमने जीवन को सही मार्ग पर लाने के लिए समझाने की कोशिश की है।

परिवर्तन ही सृष्टि का नियम है

दुनिया में परिवर्तन ही एकमात्र साश्वत सत्य है। यह एक ऐसा तथ्य है जिसे नकारा नहीं जा सकता। समय के साथ परिवर्तन की गति ने हमें सालों में ही नहीं, बल्कि दिनों और क्षणों में भी बदलाव देखने को मजबूर किया है। यदि हम अपनी दिनचर्या पर ध्यान दें तो देखेंगे कि एक ही दिन में सुबह, दोपहर, शाम और रात के रूप में प्रकृति कितनी सहजता से बदल जाती है। आज की तेज रफ्तार जिंदगी में लोग अपनी इच्छाओं और परिस्थितियों के अनुरूप स्वयं को बदलते रहते हैं। लेकिन जब जीवन उनकी अपेक्षाओं के अनुसार नहीं चलता, तो वे दूसरों या समाज को दोष देना शुरू कर देते हैं। यह सोचने का समय है कि दुनिया को बदलने से पहले हमें अपनी सोच को बदलना होगा।

खुद गुरुजी बैंगन खाए –यह कहावत हमें सिखाती है कि कोई भी व्यक्ति पूर्ण नहीं होता। हर इंसान में कुछ न कुछ कमियां होती हैं। उदाहरण के लिए, एक विद्यार्थी डॉक्टर, इंजीनियर, या प्रशासनिक अधिकारी बनने का सपना देखता है, लेकिन यदि वह इसमें सफल नहीं हो पाता, तो वह एक शिक्षक बन सकता है और न जाने कितने अधिकारियों को प्रशिक्षित करने में योगदान दे सकता है। अक्सर हम अपनी असफलताओं का दोष दूसरों पर मढ़ देते

हैं–मां-बाप, स्कूल, या माहौल को दोषी ठहराते हैं। लेकिन सच्चाई यह है कि हमें अपनी कमियों को पहचानकर उन्हें सुधारने का प्रयास करना चाहिए।

परिवर्तन क्यों और कैसे? - जीवन और समय का चक्र- समय एक जैसा नहीं रहता, तो जीवन भी एक जैसा नहीं हो सकता। परिस्थितियां समय के साथ बदलती रहती हैं और हमें उनके अनुसार स्वयं को ढालना होता है।

स्वीकार्यता - बदलाव का मतलब खुद में आए परिवर्तनों को स्वीकार करना है। जब आप अपनी क्षमताओं और कमजोरियों को पहचानते हैं, तो आप उन्हें बेहतर बनाने की दिशा में काम कर सकते हैं।

दृढ़ता और आत्मविश्वास- अपने अंदर के भय और चिंताओं से मुक्त होकर काम करें तो सफलता आपके कदम चूमेगी।

नकारात्मकता को छोड़ें और सकारात्मकता अपनाएं – नकारात्मक विचार हमारी सोच को धूमिल कर देते हैं। यह हमें निर्णय लेने में बाधा पहुंचाते हैं, और हम यह तय नहीं कर पाते कि गलती हमारी है या समाज की।

जरूरी है कि हम अपने सकारात्मक विचारों के साथ आगे बढ़ें।

जीवन का मूलमंत्र

समय के प्रवाह के साथ चलें।

अपनी सोच को सकारात्मक रखें।

अपनी कार्यक्षमता को पहचानें और उसे निखारें। परिस्थितियों को कोसने के बजाय उनसे सीखें।

संपर्क सूत्र
डॉ. मान सिंह भांवरिया
मो. 9672777737

जांच मे दवाएं अमानक, बाजार से हटाने का आदेश

जयपुर। राजस्थान में अमानक दवाओं की जांच अभियान के अंतर्गत कमिश्नर (फूड सेफ्टी एंड ड्रग्स कंट्रोल) की ओर से जारी ड्रग अलर्ट में जांच की गई 8 दवा अमानक पाई गईं। जिनके निर्माण व बिक्री पर रोक लगा दी।

इनमें बुखार, एलर्जी, ब्लड प्रेशर, ब्लड प्रेशर, खून पतला करने वाला इंजेक्शन और एंटीबायोटिक आदि शामिल है। ड्रग कंट्रोलर अजय फाटक और राजाराम शर्मा ने संबंधित बैच नंबर की दवाओं का ड्रग्स एंड कॉस्मेटिक्स एक्ट के तहत स्टॉक जब्त कर कार्रवाई के निर्देश दिए हैं।

इन कंपनियों की ये दवाएं प्रतिबंध

अलर्ट नोटिस, गंभीर रूप से अमानक

फेनिरामाइन मैलेट इंजेक्शन आइपी एविल 2122312, 3025 निर्माता सनोफी इंडिया दभासा वडोदरा।

कैल्शियम कार्बोनेट एंड विटामिन डी3 सस्पेंशन सीएएच- 2317, 3386 निर्माता एप्पल

फोरम्यूलेशन्स किशनपुर रुड़की।

इन पर लगाई रोक

निमेसुलाइड एंड पैरासिटामोल मेगासुलिड-पी- एटी23-091, 09-2025-एकपार

फार्मास्युटिकल बददी सोलन।

ष्ट लमीसार्टन एमलोडिपिन एंड

हाईड्रोक्लोरोथोराइज्ड टेबलेट सुपाटेल ट्रियो बैच नंबर- एसआरटीए 240005, 12-2025, सिस्टोल रेमेडीज प्राइवेट लिमिटेड ओगली, तहसील नाहन सिरमौर।

लिवोसेट्राजिन डाई हाईड्रोक्लोराइड एंड मोनटेलूकास्ट आइपी-एलसीमाएकेएस-एम बैच नंबर-एसआरटीसी 240286, 02-2026 एडविन फार्मा रामपुर त्रिलोकपुरा रोड कालाअंब सिरमौर।

हैपारिन सोडियम इंजेक्शन बैच नंबर-जीवी 3 ई 001, स्कॉट ईड फार्म रामपुरल त्रिलोकपुर रोड काला अंब जिला सिरमौर।

सल्फामथॉक्साजोल एंड टाइथोप्रीम आइपी बैच नंबर ईएल 240603 निर्माता एथकेयर 15 औद्योगिक ऐस्टेट डिगाना जम्मू।

कंज्यूमर कोर्ट - लोन स्वीकृत नहीं होने पर फाइल चार्ज लौटाने का आदेश

जोधपुर कंज्यूमर कोर्ट ने फाइनेंस कंपनी की ओर से होम स्वीकृत नहीं होने के बावजूद फाइल चार्ज लेने को अनुचित मानते हुए वसुली राशि ब्याज सहित लौटाने का आदेश दिया, कोर्ट ने मानसिक-वेदना व परिवाद व्यय के पांच हजार रुपए अलग से देने का भी आदेश दिया है।

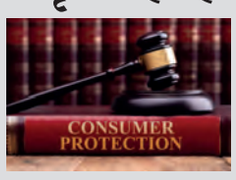
शिकारगढ़ निवासी प्रहलादसिंह भाटी ने डीएमआई हाउसिंग फाइनेंस से गृहऋण आवेदन के दौरान फाइल चार्ज के रूप में 5 हजार 9 सो रूपए जमा करवाये, लेकिन लोन स्वीकृत नहीं हुआ। परिवादी ने फाइल चार्ज लौटने का आग्रह किया लेकिन कंपनी ने इंकार कर दिया। कंपनी ने फाइल चार्ज नॉन रिफंडेबल होने का कहते हुए कोर्ट में अपना पक्ष रखा।

जिला उपभोक्ता विवाद प्रतितोष आयोग द्वितीय के अध्यक्ष मलार खान मंगलिया व सदस्य बलवीर खुड़खुड़िया ने उपभोक्ता के पक्ष में फैसला किया।

कानून और कानून और अधिकार

तलाक के बाद बच्चों की कस्टडी पर अहम फैसला

हाल ही में दिल्ली हाईकोर्ट ने एक मामले में तलाक ले चुके पिता को बच्चे से मिलने की अनुमति का अधिकार दिया है। इसमें हाईकोर्ट ने सुरेश से कहा कि उसे हिंदू विवाह कानून की धारा 1955 के तहत तलाक के बाद पत्नी और बच्ची से मिलने की अनुमति भी होगी। सुरेश और सुनीता की शादी कुछ साल पहले हुई थी। दोनों को एक बेटी परी हुई। जब दोनों साथ में रहते थे, तब परी दिल्ली के एक पॉश स्कूल में थी। पिता उसकी सारी जरूरतें पूरी करते थे। तलाक के बाद पिता को आदेश दिया गया कि 25 हजार रुपए पत्नी और 25 हजार रुपए बेटी परी को हर माह बतौर मुआवजा दें। सुरेश का कहना था कि परी को हर्जाना देने में उसे परहेज नहीं है, लेकिन वह पत्नी को यह नहीं देना चाहता है। यह कोई असामान्य बात नहीं है, जो दंपती अलग हो चुके हैं, उनमें से पति पत्नी को हर्जाना नहीं देना चाहता है। इसी प्रकार से पत्नी पति को बच्चों से मिलने का अधिकार नहीं देना चाहती है। दोनों एक-दूसरे से खुद को बड़ा दिखाने की कोशिश में रहते हैं। ऐसे में सबसे ज्यादा तकलीफ बच्चे को होती है। वह मनोवैज्ञानिक रूप से प्रभावित होता है। माता और पिता दोनों ही अपने अहम की तृष्टि के लिए बच्चे का प्रयोग करते हैं। जस्टिस प्रदीप नंदराजोग और जस्टिस प्रतिभा रानी ने पाया कि सुरेश का परिवार समृद्ध था।



इसमें यह भी बात उठी थी कि पति अपनी आय के बारे में सही नहीं कह रहा है। जबकि पति बच्ची को दिल्ली के एक महंगे स्कूल में पढ़ा रहा है। उसकी फीस, आने-जाने और अन्य मदों पर साढ़े सात हजार रुपए प्रतिमाह खर्च कर रहा है। इस पर अदातल ने अपना मत रखा कि इसका मतलब है कि पति अपनी आय को छिपा रहा है। अदालत ने कहा कि यह याचिका पिता को बेटी से मिलने के अधिकार से

संबंधित नहीं है। अदालत ने कहा कि जो पिता बच्ची को हर्जाना देने को तैयार है, उसे इस बात का अधिकर पहले से है कि वह कम से कम त्योहारों और जन्मदिन पर या फर कुछ दिनों में उससे मिल सकता है। पढ़ाई के सिलसिले में परी कई शहरों में भी रही, पिता को वहां भी जाकर बच्ची से मिलने की अनुमति अदालत ने दी, क्योंकि पिता ने याचिका में शिकायत की थी कि उसे बच्ची से मिलने की अनुमति नहीं दी जा रही है।

मेडिकल स्टोर पर बिक रही सस्ती दवाएं जांच के आदेश

बांसवाड़ा में 12 मेडिकल स्टोरों पर 40.50 फीसदी सस्ती दवा बेचे जाने पर लोगों को नकली दवा बेचे जाने की आशंका हो गई है। शिकायत मिलने पर ड्रग कंट्रोलर के राज्य मुख्यालय ने सीनियर ड्रग कंट्रोलर ऑफिस में पत्र भेजकर इस मामले की जांच करने को कहा है। राज्य मुख्यालय ने पत्र में कहा है कि शिकायत मिली है कि शहर के 12 मेडिकल स्टोप पर दवाएं 40.50 फीसदी सस्ती बेची जा रही हैं। इस बारे में जांच की जाए कि दवाएं नकली तो नहीं बेची जा रहीं। या फिर व्यापारिक प्रतिस्पर्धा का मामला है। चला पत्र यहां सीनियर ड्रग कंट्रोल कार्यालय में पहुंच गया है। जल्द ही इस मामले की जांच शुरू होने वाली है। आम आदमी को सस्ती दवा उपलब्ध कराने के मकसद से कई लोग जेनेरिक दवा बेचने के लिए शॉप के लाइसेंस लेना चाहते हैं।

मेडिकल स्टोरों पर छापे बिक्री पर रोक

आगरा- औषधि विभाग की टीम ने थोक और खुदरा दवा की दुकानों पर छापे मारे। थोक दवा की दुकान पर बिल न दिखाने पर एक लाख की दवाओं की बिक्री पर रोक लगा दी है।

दवाओं की खरीद और बिक्री का ब्योरा मांगा गया है। औषधि निरीक्षक ब्रजेश यादव ने बताया कि गुलशेर संचालक अनीस मेडिकल स्टोर, टेढ़ी बगिया पर छापा मारा। यहां फार्मेसिस्ट नहीं मिला, उसे बुलाने के लिए कहा, कुछ देर बाद फार्मेसिस्ट पहुंचा। मगर, वह दुकान पर बैठता है, ऐसा कोई प्रमाण प्रस्तुत नहीं कर सका। दवाओं की खरीद बिक्री का रिकॉर्ड नहीं रखा जा रहा था, शिड्यूल एच की दवाओं की बिक्री पर रोक लगा दी गई है। वहीं एक दवा के सैंपल लिए गए हैं। इसके बाद टीम ने अनीस अहमद की थोक दवा की दुकान साबिर मेडिकल स्टोर पर छापा मारा। यहां से मेडिकल स्टोर संचालकों को दवाओं की बिक्री की जानी चाहिए।

मगर, मरीजों को भी दवाओं की बिक्री की जा रही थी। दवा की दुकान में क्षमता से ज्यादा दवाएं रखी हुई थीं। नारकोटिक्स और शिड्यूल एच की दवाओं का रिकॉर्ड मांगा गया है। बिल न दिखाने पर एक लाख की दवाओं की बिक्री पर रोक लगा दी है, दो दवाओं के सैंपल की जांच कराई जा रही है।

5 करोड़ से ज्यादा लोग डिप्रेशन के शिकार

वर्ल्ड ऑर्गनाइजेशन (डब्यूएचओ) ने अपनी रिपोर्ट में बताया है कि भारत में 5 करोड़ से ज्यादा लोग डिप्रेशन यानी अवसाद के शिकार हैं। डब्लूएचओ की 2024 की रिपोर्ट में कहा गया कि कम आमदनी और बेरोजगारी डिप्रेशन की सबसे बड़ी वजह हैं। इनके अलावा 3 करोड़ से ज्यादा लोग एंग्जाइटी

डिसऑर्डर से ग्रस्त हैं। रिपोर्ट में कहा गया है कि दुनियाभर में 32 करोड़ से ज्यादा लोग डिप्रेशन के शिकार हैं, इसके आधे दक्षिण पूर्व एशिया और पश्चिम प्रशांत क्षेत्रों यानी भारतीय उपमहाद्वीप और अफ्रीकी देशों में रहते हैं। रिपोर्ट में यह भी कहा गया कि 2010 से 2024

कम आमदनी और बेरोजगारी डिप्रेशन की सबसे बड़ी वजह

तक 15 साल में अवसाद के मरीजों की संख्या में 18.4 प्रतिशत का इजाफा हुआ है। रिपोट्र के मुताबिक दुनिया में मौत की 20 वजहों में एक आत्महत्या है। 2015 में 7.88 लाख लोगों ने आत्महत्या की और इससे कई गुना ज्यादा ने आत्महत्या का प्रयास किया।

इस बारे में एसएमएस मेडिकल कॉलेज के प्रोफेसर आत्महत्या का प्रयास ज्यादातर युवा वर्ग व घरेलू मामलों से ग्रसित महिला व पुरुष करते हैं। रूढ़ीवादी व नई सोच के बीच का जो अंतर है, यह एक सबसे बड़ा कारण बनता जा रहा है। नई पीढ़ी पुरानी पीढ़ी बढ़ता अन्तर खतरा बनता जा रहा है। 15 से 29 साल की अवस्था वालों में आत्महत्या मौत का दूसरा सबसे बड़ा कारण निकला।

क्लिनिक व मेडिकल स्टोर सीज, झोलाछाप पकड़ा

मेडिकल स्टोर और क्लिनिक पर नहीं मिले दस्तावेज

जोधपुर के सीएमएचओ के आदेश पर सालावास ब्लॉक लूणी तहसील के भटिंडा गांव में झोलाछाप डॉक्टरों के खिलाफ गत दिनों जोधपुर टीम ने स्थानीय पुलिस के साथ मिलकर दो स्थानों पर कार्रवाई की।

टीम के मौके पर पहुंचने से पहले ही वहां संचालित सुनील मेडिकल स्टोर का मालिक सुनील फरार हो गया। बाद में वहां संचालित मानिक क्लिनिक पर भी कार्रवाई की। टीम ने मेडिकल स्टोर के मालिक के फरार होने पर उसकी पत्नी से पूछताछ की। साथ ही मानिक क्लिनिक से पकड़े गए एक लड़के से पूछताछ की। मेडिकल स्टोर और क्लिनिक बिना लाइसेंस के संचालित किया जा रहा था। इसकी सूचना सीएमएचओ डॉ. सुरेंद्र सिंह चौधरी को दी तो वे भी मौके पर पहुंचे। टीम ने जांच की तो क्लिनिक में ड्रिप टंगी मिली। बाद में मेडिकल स्टोर और क्लिनिक में मिली दवा की जांच के लिए डीसीओ और एडीसी को बुलाया गया।

सीएमएचओ डॉ. चौधरी ने बताया कि शिकायत मिलने पर टीम भेजी थी। टीम को मेडिकल स्टोर और क्लिनिक के कोई दस्तावेज नहीं मिले, जिसका मुकदमा लूणी थाने में दर्ज कराया है। मेडिकल स्टोर पर दवा भी बिना बिल के दी जा रही थी। मेडिकल स्टोर और क्लिनिक को सीज किया गया है।

दवा बनाने वाली नकली फैक्टरी पकड़ी

दिल्ली पुलिस ने राजधानी में नामी कंपनियों के नाम पर नकली दवा बनाने के मामले का पर्दाफाश किया है। पिछले दो सालों से नकली दवा बनाने वाली फैक्ट्री चला रहे थे। उनके पास से भारी मात्रा में नकली दवाओं की खेप इत्यादि बरामद हुई है। बरामद दवाओं में ज्यादातर दर्द निवारक, गैस सहित खतरनाक बीमारियों में प्रयुक्त की जाती हैं।

नकली दवाएं दिल्ली व एनसीआर सहित पश्चिम बंगाल और बिहार के अलावा अन्य राज्यों में आपूर्ति की जाती थीं। दिल्ली पुलिस के संयुक्त आयुक्त (अपराध) ने बताया कि पुलिस को पता चला था कि दो शातिर नामी कंपनियों की नकली दवा का निर्माण कर उसकी आपूर्ति में लगे हुए हैं।

पुलिस ने आरोपियों की निशानदेही पर उनके पास से करीब एक लाख पैन-डी, मोनटेक एलसी, पैन-4, ए टू जेड कैप्सूल व अन्य दवाओं व एक लाख कैप्सूल के खाली खोल सहित पैकिंग व बैच मशीन इत्यादि बरामद किए हैं।

बिना परामर्श के गर्भवती महिला न लें दवा

गर्भ समापन से लेकर नशे में काम आने वाली कई दवाओं की सीधी बिक्री पर सरकार ने प्रतिबंध लगा रखा है। ये शैड्यूल एच और एच-1 की वे दवाएं हैं जो बिना डॉक्टर की पर्ची के दुकानदार बेच ही नहीं सकते। सरकार कहती है कि दुकानदार तभी यह दवा किसी व्यक्ति को देगा, जब वह डॉक्टर की पर्ची दिखाएगा।

बिना डॉक्टर के परामर्श के गर्भपात की गोलियां नहीं लेनी चाहिए। यह गर्भवती महिला के स्वास्थ्य के लिए खतरनाक हो सकती हैं। किसी महिला के डर या भय से लेने पर अधिक ब्लीडिंग हो सकती है और जान को जोखिम हो सकती है। महिला के फिर से गर्भधारण करने में परेशानी हो सकती है।

इन दवाओं की खुली बिक्री पर है प्रतिबंध - मिसोप्रोस्टोल एंड मिफेप्रिस्टोन = ये गर्भपात के लिए प्रयोग में ली जाती हैं, लेकिन डॉक्टर के परामर्श के बाद। दवा दुकानों से खरीदकर लोग मर्जी से महिलाओं को खिला रहे हैं। अधिक दिन का गर्भ होने पर दवा लेने पर अधिक रक्तस्राव से महिला को जान का जोखिम भी हो सकता है।

बिना डॉक्टर परामर्श के गर्भपात कानूनन अपराध, दो से सात साल तक की सजा का प्रावधान

किसी अपंजीकृत या अनधिकृत व्यक्ति द्वारा गर्भ समापन करना एमटीपी एक्ट के अंतर्गत दंडनीय अपराध है। इसके अंतर्गत दो से सात साल तक का कारावास हो सकता है। इसके अलावा शैड्यूल एच की औषधि होने के कारण बिना डॉक्टर परामर्श के बेचते पाए जाने पर औषधि विक्रेता का लाइसेंस निरस्त किया जा सकता है।

ऑक्सीटोसिन - इस प्रतिबंधित इंजेक्शन का उपयोग दुधारू पशुओं का दूध निकालने में हो रहा है। जिले में इस इंजेक्शन का बड़ा कारोबार है। सब्जियों की ज्यादा और जल्दी बढ़वार में भी इसका प्रयोग हो रहा है। इसी कारण इस इंजेक्शन की मांग सर्वाधिक है। ये मानव शरीर के लिए घातक है। इससे नपुसंकता और कैंसर जैसी बीमारियां हो सकती हैं।

कोरेक्स - यह खांसी की दवा है, लेकिन कई लोग इसका उपयोग नशे के लिए करते हैं। ज्यादा डोज लेने पर शरीर में नशा होने लगता है और शारीरिक क्षमता कम होती जाती है। सोचने समझने की क्षमता भी कम हो जाती है।

कोडीन और फेंसीडिल - ये भी खांसी की दवाएं हैं, जो बिना डॉक्टर की पर्ची के नहीं दी जा सकती। ये दवाएं भी शरीर को नशा के कारण शिथिल करती हैं और नपुसंकता बढ़ाती हैं।

फोर्टविन-फेनार्गन - ये इंजेक्शन जीवन रक्षक दवाओं में शामिल हैं। असहनीय दर्द, उल्टी, एक्सीडेंट आदि के मरीजों को दिया जाता है। इसका उपयोग लोग नशे में कर रहे हैं। ड्रिप की तरह लेने से ज्यादा नशा होता है। लगातार लेने से शारीरिक अक्षमता बढ़ती है।

दवा को सरकार ने शैड्यूल एच में शामिल किया है। यह गोली बिना डॉक्टर के परामर्श के लिए नहीं बेची जा सकती।

गर्भ समापन - यह है नियम - गर्भ समापन अधिनियम 1971 (एमटीपी एक्ट-1971) तथा ड्रग्स एंड कॉस्मेटिक एक्ट के अंतर्गत बिना डॉक्टर के परामर्श के शैड्यूल-एच की दवा खरीदते समय दुकानदार को मान्य रसीद प्राप्त करनी होती है। इसमें औषधि का नाम, बैच संख्या और औषधि उत्पादनकर्ता की जानकारी दो साल तक सुरक्षित रखनी होती है।

साथ ही इन औषधियों को बेचते समय ग्राहक का विवरण, मात्रा, चिकित्सक का नाम, मूल्य आदि का विवरण तीन साल तक अपने रिकार्ड में सुरक्षित रखने का प्रावधान है। ऐसा ही प्रावधान शैड्यूल एच-1 में शामिल 46 दवाओं का है।

ASHOKA
FURNISHINGS
G.S Road, Guwahati-5,
Tel - 0361-2457801-02,
Babu Bazaar, Fancy Bazaar
Guwahati 0361-2637326

JANGID HOSPITAL
Nawalgarh, Jhunjhunu Distt.
झुझंनु जिले के निवासियों की स्वास्थ्य रक्षा का प्रहरी
Dr. Manish Sharma
Consultant Anaesthesiologist & Intensivist
Mo: 9414402800, Ph: 1594-225500

एलर्जी से होने वाले रोगों को कम नहीं आंकें

14वां वार्षिक सम्मेलन - कॉन्टैक्ट एंड ऑक्युपेशनल डरमेटोसिस फोरम ऑफ इंडिया (CODFI)

हैल्थ व्यू @ जयपुर

कांटेक्ट एंड ऑक्यूपेशनल डर्मेटोसिस फोरम ऑफ इंडिया का 14वां राष्ट्रीय वार्षिक सम्मेलन राजस्थान इंटरनेशनल सेंटर में शुरू हुआ। उद्घाटन सत्र के मुख्य अतिथि, जोधपुर एम्स के निदेशक और आइएमए के पूर्व अध्यक्ष डॉ.एस.एस. अग्रवाल ने कहा कि एलर्जी से होने वाले रोगों की गंभीरता को नजरअंदाज नहीं किया जाना चाहिए। उन्होंने बताया कि सीमेंट और टाई-डाई प्रिंटिंग जैसे उद्योगों में काम करने वाले लोग अक्सर ऐसे रोगों से प्रभावित होते हैं।

डॉ. दिनेश माथुर

आयोजन समिति के अध्यक्ष और त्वचा रोग विशेषज्ञ डॉ. दिनेश माथुर ने संपर्क जनित एग्जिमा के बारे में पैच टेस्ट की रिपोर्ट प्रस्तुत की और इस रोग से बचाव के उपायों की जानकारी दी।

मास्टर ऑफ सेरेमनी डॉ. संजय कनोडिया ने बताया कि विटिलिगो सर्जरी, पीआरपी और शॉर्ट सर्जिकल प्रक्रियाओं पर कार्यशाला हुई। इस अवसर पर एक पुस्तिका का विमोचन और पार्थेनियम घास से मुक्ति के लिए जागरूकता अभियान का पोस्टर भी जारी किया गया। कार्यक्रम के दौरान, राजस्थान के वरिष्ठ त्वचा रोग विशेषज्ञ डॉ. एन. के. माथुर को डॉ. पसरिचा लाइफ टाइम अवॉर्ड और ओडिशा के डॉ. सी.आर. श्रीनिवास को डॉ. ए.के. बजाज स्मृति व्याख्यान अवॉर्ड से सम्मानित किया गया। आयोजन सचिव डॉ राम सिंह मीणा ने बताया कि इस सम्मेलन में पूरे भारत से 300 से अधिक त्वचा विशेषज्ञों ने भाग लिया।

संपर्क सूत्र - 9829061176

लो एवं हाई बीपी दोनो का प्रबंधन महत्वपूर्ण

डॉ. गोपाल खंडेलावाल

लो ब्लड प्रेशर को अकसर लोग मामूली कमज़ोरी से जुड़ी समस्या समझकर नज़रअंदाज़ कर देते हैं पर इस मामले में ऐसी लापरवाही ठीक नहीं क्योंकि यह कई गंभीर बीमारियों का कारण बन सकता है। एक दृष्टि से हाई बीपी सचमुच ज्यादा नुकसानदेह है। इसी वजह से ज्यादातर लोग लो बीपी को किसी स्वास्थ्य समस्या के रूप में नहीं देखते जबकि ब्लडप्रेशर लो होने पर भी शरीर में रक्त प्रवाह की गति धीमी पड जाती है, जिससे सिर चकराना, जी मिचलाना, कमजोरी, नजर में धुंधलापन और सांस लेने में तकलीफ जैसी समस्याएं होने लगती हैं। वैसे लो बीपी का एहसास होने पर तुरंत एक कप चाय या कॉफी पीकर थोडी देर के लिए राहत मिल सकती है। अगर किसी को स्थायी रूप से ऐसी समस्या हो तो ब्रेन तक ऑक्सीजन और अन्य जरूरी पोषक तत्व नहीं पहुंच पाते, जो शरीर के लिए बहुत नुकसानदेह साबित होता है।

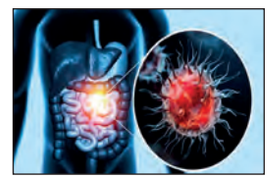
कभी-कभार चक्कर आना, जी मिचलाना या धुंधला दिखने की समस्या केवल लो बीपी की वजह से ही नहीं बल्कि आवश्यक पोषक तत्वों की कमी से भी हो सकती है। महिलाओं के शरीर में अक्सर आयरन की कमी देखी जाती है। इसके अलावा पीरियड के दौरान ज्यादा ब्लीडिंग होने की वजह से भी स्त्रियों को एनीमिया की समस्या हो सकती है, जिसके लक्षण भी हाइपोटेंशन (लो बीपी) जैसे ही होते हैं। कभी-कभी हलका चक्कर आए तो इस बात का ध्यान रखना बहुत जरूरी है कि यूरिनेशन सही ढंग से हो रहा है या नहीं।

डीहाइड्रेशन : डीहाइड्रेशन यानी शरीर में पानी की कमी, जिसके कारण लंबे समय तक नॉजिया, वॉमिटिंग या डायरिया जैसी समस्याएं हो जाती हैं। ज्यादा एक्सरसाइज, शारीरिक श्रम या लू लगने के कारण भी ऐसा हो सकता है। इससे दृष्टि में धुंधलापन और बेहोशी जैसे लक्षण भी दिखाई देते हैं।

दिल से जुडी बीमारियां : दिल की मांसपेशियां कमजोर होने की स्थिति में भी हार्ट बहुत कम मात्रा में खून को पंप कर पाता है। इससे शरीर में रक्त-प्रवाह धीमी गति से होता है और व्यक्ति का ब्लड प्रेशर लो हो जाता है। इससे हार्ट अटैक और दिल में इन्फेक्शन का भी खतरा बढ जाता है। हार्ट की आर्टरीज में ब्लॉकेज होने के अलावा दिल की धडकन धीमी होने की वजह से भी ब्लडप्रेशर लो हो जाता है। असमय और हेवी डाइट लेने से बचें।

संपर्क सूत्र डॉ. गोपाल खंडेलवाल मो. 94140 78887

कैंसर से बचाव सावधानियां और जागरूकता



कैंसर जैसी गंभीर बीमारी से बचाव के लिए जागरूकता और सही जीवनशैली का पालन बेहद महत्वपूर्ण है। इस विषय के बारे में भगवान महावीर कैंसर हॉस्पिटल के कैंसर रोग विशेषज्ञ डॉक्टर अनिल गुप्ता का कहना है कि हालांकि कैंसर के सभी प्रकारों को रोका नहीं जा सकता, लेकिन कुछ उपाय और आदतें इसे विकसित होने की संभावना को कम कर सकती हैं।

डॉ. अनिल गुप्ता

स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं - संतुलित आहार- अपने आहार में फल, सब्जियां, साबुत अनाज और प्रोटीन से भरपूर भोजन शामिल करें। उच्च वसा, प्रोसेस्ड फूड और चीनी का सेवन कम करें। धूम्रपान से बचें और शराब का सेवन सीमित करे।

नियमित व्यायाम - दिन में कम से कम 30 मिनट की शारीरिक गतिविधि (जैसे चलना, दौड़ना या योग) कैंसर के खतरे को कम कर सकती है।

वजन नियंत्रित रखे - मोटापा कई प्रकार के कैंसर, जैसे स्तन, कोलन और किडनी कैंसर का जोखिम बढ़ाता है।

हानिकारक रसायनों से दूरी - रेडिएशन और कार्सिनोजेनिक (कैंसरकारी) रसायनों से बचाव करें। सूरज की हानिकारक किरणों से बचें

नियमित जांच कराएं - **स्वास्थ्य जांच** - नियमित स्क्रीनिंग टेस्ट से कैंसर के शुरुआती लक्षणों का पता लगाया जा सकता है।

जैसे - स्तन कैंसर के लिए मैमोग्राफी, सर्वाइकल कैंसर के लिए पैप स्मीयर टेस्ट, कोलन कैंसर के लिए कोलोनोस्कोपीट्ट

पारिवारिक इतिहास पर ध्यान दें - यदि परिवार में कैंसर का इतिहास है, तो डॉक्टर से सलाह लें और अपनी जांच समय पर करवाएं।

टीकाकरण कराएं- एचपीवी वैक्सीन - सर्वाइकल कैंसर से बचाव के लिए महिलाओं को मानव पेपिलोमावायरस (एचपीवी) का टीका लगवाना चाहिए।

हेपेटाइटिस बी वैक्सीन - हेपेटाइटिस बी वायरस से लीवर कैंसर का खतरा बढ़ता है, इसलिए टीका लगवाएं।

मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखें - तनाव कम करें - तनाव और चिंता से शरीर में हार्मोन असंतुलन हो सकता है, जो कैंसर के खतरे को बढ़ा सकता है। मेडिटेशन और योग से मानसिक शांति पाएं। कैंसर के लक्षणों, कारणों और बचाव के उपायों के बारे में खुद भी जागरूक रहें । लक्षणों को न करें नजरअंदाज अगर आपको लंबे समय तक लगातार थकान, वजन कम होना, गांठ का बनना, खांसी या घाव ठीक न होना जैसे लक्षण दिखें, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

संपर्क सूत्र डॉ अनिल गुप्ता
मो - 9829052417

धन्वंतरी हॉस्पिटल एंड रिसर्च सेंटर की उपलब्धि

एक महीने वेंटिलेटर पर रख युवा महिला मरीज की जान बचाई

डॉ आर.पी. सैनी

डॉ सुरेंद्र

जयपुर की 31 वर्षीय महिला नाम ज्ञानेश्वरी देवी को सांस लेने में तकलीफ थी उसने धन्वंतरी हॉस्पिटल एंड रिसर्च सेंटर में दिखाया।वहां डॉक्टर ने जांच करके बताया कि उसके लंग्स अत्यंत खराब थे, हार्ट में तकलीफ थी और किडनी में भी शिकायत थी। डॉक्टर आर पी सैनी के निर्देशन में डॉक्टर सुरेंद्र कुमार ने उन्हें वेंटिलेटर पर रखा और गहन चिकित्सा देखभाल के द्वारा उसकी जान बचाई। मरीज को नई जिंदगी देने के प्रयास में उसे लगभग एक माह वेंटीलेटर पर रखना पड़ा। मरीज मल्टी ऑर्गन फैलियर की प्रॉब्लम थी उसे स्क्रब टायफस हो गया था दोनों फेफड़े बिल्कुल सफेद पड़ गए थे जान बचानी मुश्किल थी लेकिन डॉक्टर सुरेंद्र कुमार और डॉक्टर जयपाल के गहन देखभाल व सूझबूझ से मरीज की जान बच पाई। यह एक रेयर केस था जिसमें एक महीने मरीज को वेंटिलेटर पर रख कर जान बचाई गई। संदेश यह है कि सही समय पर सही इलाज और योग्य चिकित्सक द्वारा जरूरी है तब गंभीर रोगों से भी मरीज की जान बचाई जा सकती है।

संपर्क सूत्र डॉक्टर आरपी सैनी
मो- 98290 55760

काबरा आई हॉस्पिटल
personalised care
COMPLETE EYE CARE
नेत्र रोगों का सम्पूर्ण इलाज
WOMEN & CHILD CARE
स्त्री रोगों एवं शिशुरोगों का सम्पूर्ण इलाज
*सुरक्षित प्रसव(नार्मल व सिजेरियन द्वारा)
*निसंतानता परामर्श व निवारण
*दूरबीन द्वारा बच्चेदानी व अण्डेदानी के समस्त ऑपरेशन
*पी.सी. ओ.डी. व हार्मोन संबंधी परामर्श एवं निवारण
*बच्चों की नियमित ओ.पी.डी व टीकाकरण
NABH मान्यता प्राप्त हॉस्पिटल
RGHS R.G.H.S
चिरंजीवी मुख्यमंत्री चिरंजीवी स्वास्थ्य बीमा योजना
सी.जी.एच.एस. (CGHS) ई.सी. एच.एस.(CGHS) बी.एस.एन.एल. (CGHS)
जे.वी.वी.एन.एल. (JVVNL) अमूल सरस डेयरी
राजस्थान यूनिवर्सिटी एवं सभी टी.पी.ए व इंश्योरेंस कम्पनी
जमुना नगर, सोडाला, अजमेर रोड, जयपुर
फोन 9887469598, 9529888000

अपेक्स हॉस्पिटल की उपलब्धि अपेक्स हॉस्पिटल की उपलब्धि

इम्युनोथैरेपी ड्रग टोरिपालीमेब का पहली बार इस्तेमाल

अपेक्स हॉस्पिटल देश का पहला ऐसा कैंसर केयर सेंटर बन गया है, जहां नेजोफेरिंस कार्सिनोमा (सिर और गर्दन के कैंसर का एक प्रकार) नामक कैंसर से चौथी स्टेज में जूझ रहे मरीज को इम्युनोथैरेपी ड्रग टोरिपालीमेब सफलतापूर्वक इंजेक्ट किया गया है। इससे पहले ये ड्रग अमेरिका और चीन में ही उपलब्ध थी।

अपेक्स हॉस्पिटल के मेडिकल ऑन्कोलोजिस्ट डॉ. - पुलकित नाग ने बताया कि इस इलाज के बाद मरीज का बिना किसी साइड इफेक्ट के डिस्चार्ज कर दिया गया है। डॉ. नाग ने बताया कि इसी साल डॉ. रेड्डी ने यह इम्युनोथैरेपी ड्रग टोरिपालीमेब खास तौर पर नेजोफेरिंस कार्सिनोमा के मरीजों के लिए तैयार की है, जो एक्सक्लूसिव इन्हीं मरीजों के लिए है। अपेक्स हॉस्पिटल यह ड्रग इस इलाज मे देने वाला देश का पहला अस्पताल बन गया है। **मो** +91 98290 30011

इटर्नल हॉस्पिटल की उपलब्धि

मिनिमल इनवेसिव सर्जरी कर बचाई जान

क्रोहन डिजीज से सामान्यत: दो से पांच जगहों से छोटी आंत सिकुड़ जाती है, लेकिन इटर्नल हॉस्पिटल सांगानेर में एक ऐसा अनोखा मामला सामने आया है, जिसमें इस बीमारी के कारण महिला मरीज की छोटी आंत 40 जगहों से सिकुड़ गई। 10 साल तक इस बीमारी से जूझने के बाद हॉस्पिटल के सीनियर गैस्ट्रो इंटेस्टाइनल सर्जन डॉ. जलज राठी ने मिनिमल इनवेसिव सर्जरी की और महिला की जान बचाई। राजस्थान में इस तरह का पहला मामला है जहां क्रोम्स डिजीज से किसी मरीज की छोटी आंत इतनी अधिक जगहों से सुकिड़ी हुई हो। **मो** 07891022211

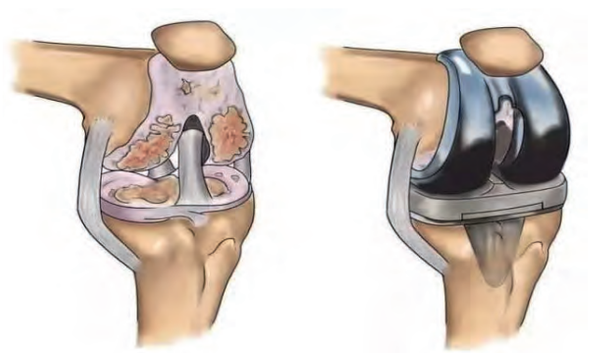
घुटनों के दर्द के संभावित कारण और इलाज के विकल्प

लंबे समय तक बिना सही उपचार के यह समस्या गंभीर हो सकती है और व्यक्ति की चलने-फिरने की क्षमता को प्रभावित कर सकती है।

डॉ राजीव गुप्ता

20 वर्षों से घुटनों में दर्द झेल रहे व्यक्ति के लिए यह समस्या सामान्य गठिया, ऑस्टियोआर्थराइटिस, चोट, या जोड़ों की अन्य बीमारियों का नतीजा हो सकती है।

लंबे समय तक बिना सही उपचार के यह समस्या गंभीर हो सकती है और व्यक्ति की चलने-फिरने की क्षमता को प्रभावित कर सकती है। आथ्रीस्कॉपी एवं स्पोर्ट्स इंजरी सेंटर के अस्थि रोग विशेषज्ञ डॉ राजीव गुप्ता कारण बचाव और उपचार के बारे में बता रहे है।



इलाज के विकल्प

1. दवाइयां और फिजियोथेरेपी

दर्द निवारक दवाइयां - जैसे पैरासिटामोल, एनाल्जेसिक, या नॉन-स्टेरॉयडल एंटी-इंफ्लेमेटरी ड्रग्स।

सप्लीमेंट्स - ग्लूकोसामाइन और कोंड्रोइटिन कार्टिलेज के स्वास्थ्य में मदद कर सकते हैं। फिजियोथेरेपी - घुटने की मांसपेशियों को मजबूत करने और लचीलापन बढ़ाने के लिए उपयोगी।

2. इंजेक्शन थेरेपी

स्टेरॉयड इंजेक्शन - दर्द और सूजन को कम करने में मददगार। हाइलूरोनिक एसिड इंजेक्शन - जोड़ में चिकनाई बढ़ाने और दर्द कम करने के लिए। प्लेटलेट-रिच प्लाज्मा थेरेपी - घुटने के जोड़ की मरम्मत और सूजन को कम करने में सहायक।

3. जीवनशैली में बदलाव-

वजन कम करें ताकि घुटनों पर दबाव कम हो। चलने के लिए सहायक उपकरण (जैसे वॉकर या छड़ी) का उपयोग करें। नियमित रूप से व्यायाम करें। जब अन्य उपचार कारगर न हों, तो सर्जिकल विकल्प पर विचार किया जा सकता है- पारंपरिक घुटना प्रत्यारोपण (Knee Replacement) - इसमें खराब हो चुके घुटने के जोड़ को कृत्रिम जोड़ से बदल दिया जाता है। आमतौर पर 15-20 साल तक यह प्रभावी रहता है।

रोबोटिक घुटना प्रत्यारोपण -यह प्रक्रिया अत्याधुनिक तकनीक से संचालित होती है।

फायदे

अधिक सटीकता के साथ प्रत्यारोपण। कम दर्द और जल्दी रिकवरी। लंबे समय तक चलने वाला परिणाम। भारत में यह तकनीक तेजी से लोकप्रिय हो रही है और अनुभवी सर्जनों द्वारा की जाती है।

इलाज का चयन

अगर घुटने का क्षरण अधिक है, तो रोबोटिक प्रत्यारोपण सही विकल्प हो सकता है। सर्जरी से पहले ब्लड टेस्ट और फिजिकल फिटनेस चेकअप अनिवार्य है।

सर्जरी के बाद देखभाल

फिजियोथेरेपी और नियमित व्यायाम। 3-6 सप्ताह में सामान्य गतिविधियों में वापसी।

निष्कर्ष - 20 वर्षों से घुटनों के दर्द से पीड़ित व्यक्ति के लिए रोबोटिक घुटना प्रत्यारोपण एक अत्यधिक प्रभावी और आधुनिक समाधान है। यह न केवल दर्द से राहत देता है, बल्कि व्यक्ति की सामान्य दिनचर्या को लौटाने में भी मदद करता है।

सही उपचार के लिए विशेषज्ञ डॉक्टर की सलाह और मेडिकल सेंटर का चयन बेहद महत्वपूर्ण है।

मो 9414980697
पर फोकस करेंगे।

शादी दिलों का मेल है,
उसे यादगार बनाइए
वैवाहिक परिधानों की सम्पूर्ण रेंज
Raja Sahab
His & Hers Store
Raja Park, Jaipur. Ph. : 2623001-002

Dr. Pushkar Gupta
MD (Med.), DM, DNB (Neuro)
Consultant
Neurologist
C.K. BIRLA Hospital
Resi : A-13, Jai Jawan-1, Tonk Road, Durgapura. Jaipur
Mo : 9828020015

Dr. DEEPAK VANGANI
Ms, Mch (Mumbai) Senior Consultant Neurosurgeon
Laser Endoscopy and Microneuro Surgery
NEURO SPINE CLINIC
L-24, Income Tax Colony, Tonk Road Durgapura, Jaipur
Mob 9829013398 www.vanganispinecare.com

स्पर्श हॉस्पिटल
चिरंजीवी एवं RGHS सुविधा के तहत नि:शुल्क इलाज
सुविधाएं
• हृदय रोग विभाग • दन्त रोग विभाग
• स्त्री एवं प्रसूति रोग विभाग • मेडिसिन विभाग
• नाक, कान एवं गला रोग विभाग • जनरल सर्जरी विभाग
• रोडियोलॉजी विभाग • हड्डी एवं जोड़ विभाग
• बाल एवं शिशु रोग विभाग • पेट एवं लीवर रोग विभाग
• यूरोलॉजली रोग विभाग • फिजियोथेरेपी विभाग
ICU / NICU
24x7 आपातकालीन सेवाएँ
ट्रॉमा एवं एन्जोग्राफी एन्जोप्लास्टी
आसीन्द नगर, न्यू सांगानेर रोड़, सांगानेर, जयपुर फोन:-0140-2733348, मो. 8239038379

पाइल्स हॉस्पिटल
पाइल्स (बवासीर) व अन्य गुदारोगों का अस्पताल
A DAY CARE ANOREACTAL SURGERY CENTRE
डॉ. दिनेश शाह वरिष्ठ पाइल्स एवं गुदा रोग विशेषज्ञ M.S., FAIS, FIAGES, FACRSI
डॉ. अंशुल शाह मो. 8209632767
6/64, विद्याधर नगर, जयपुर
फोन - 0141-2334959

NEURO CARE HOSPITAL
& Research Centre Pvt. Ltd
Dr. NEMI CHAND POONIA
DIRECTOR
(MBBS, MS, Mch Neuro surgery
Vision of Excelence Mission to save Lives
न्यूरो एवं स्पाइन की विश्व स्तरीय अत्याधुनिक चिकित्सा सुविधा
न्यूरो एंडोस्कोपी द्वारा मस्तिष्क एवं स्पाइन के ऑपरेशन की सुविधा
14 बेड का गहन चिकित्सा इकाई, विश्व स्तरीय मॉड्यूलर ऑपरेशन थिएटर
नसों के रास्ते दिमाग की जटिल बीमारियों का इलाज
राजस्थान में प्रथम न्यूरो नेविगेशन सिस्टम के द्वारा ऑपरेशन की सुविधा
1/611 Sector 1, Vidhyadhar Nagar Jaipur
PH: 0141-2236712, 9983300286

Manik Chand & Sons
(Jewellers) Pvt.Ltd
Platinum, Diamond, Gold, Sliver, Pearl & Watches
Christian Basti, G.S. Road, Guwahati
Assam - Mob- 96780-68944
Email : info@mcj.net.in
Website : manikchandjewellers.com

आधुनिक लेजर नेत्र चिकित्सा में राज्य का गौरव
स्माईल लेसिक
चश्मा हटाने
का राज्य में एकमात्र स्थान
SMILE LASIK
बिना फ्लेप, बिना ब्लेड
लेजर द्वारा चश्मा हटाना,
पतले कार्निया के लिए
भी अधिक सुरक्षित
VisuMax Laser
राज्य/केन्द्र सरकार कर्मचारियों, पेंशनर्स एवं मेडिकल के लिए अधिकृत नेत्र चिकित्सालय
डॉ.वीरेन्द्र लेजर, फेको सर्जरी सेन्टर
टोंक फाटक, फोर्ड शोरूम के पीछे,टोंक रोड़, गांधी नगर, जयपुर
9829017147, 9414043006 www.newsperfectvision.com

RAMA HOSPITAL
आई एवं लेप्रोस्कोपिक सर्जरी सेन्टर
डॉ. दिलीप दुबे
एम.एस. (ज. सर्जरी)
सुविधाएं - * पेट के सभी प्रकार के ऑपरेशन
* दूरबीन द्वारा आपरेशन जैसे अपेन्डिक्स, हर्निया, पित्त की थैली की पथरी आदि
* अन्य सभी प्रकार की सामान्य सर्जरी
डॉ. रमा दुबे - एम.एस. (नेत्र रोग)
सुविधाएं - ✦ कम्प्यूटर द्वारा नेत्र जांच ✦ मोतिया बिन्द ✦ बिना टांके लेन्स प्रत्यारोपण ✦ काला पानी ✦ भेंगा पन ✦ नासूर कान्टेक्स लैंस क्लिनिक
अन्य सुविधाएं - ● जनरल मेडिसिन ● प्लास्टिक सर्जरी ● यूरोलोजी ● 24 घंटे लेबोरेट्री ● मेडिकल शॉप
16, Uday Nagar-A, Near Mansarovar Metro Station Piller No. 3 jaipur-Mo. 94140 58566, 9829014904

स्वत्वाधिकारी, प्रकाशक, मुद्रक रमन अग्रवाल द्वारा 170/ 3, रामगली राजापार्क के लिए जयपुर से प्रकाशित एवं मोहन शर्मा एंड कंपनी प्रा. लि., ए-10, सुदर्शनपुरा इंडस्ट्रियल एरिया, जयपुर से मुद्रित। सम्पादक : रमन अग्रवाल, सह सम्पादक - मीना अग्रवाल, 9829066272