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 23 हिन्दी/अंग्रेजी पृष्ठ 4 प्रति-2 रु., जयपुर 18 जनवरी, 2025

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

आजकल महिलाओं में धूम्रपान और शराब सेवन का बढ़ता जा रहा है प्रचलन

ब्रेस्ट कैंसर इलाज के विभिन्न तरीके

हैल्थ व्यू

भगवान महावीर कैंसर हॉस्पिटल के वरिष्ठ कैंसर रोग विशेषज्ञ डॉक्टर अनिल गुप्ता का कहना है कि ब्रेस्ट ट्यूमर को हटाने के लिए कई तरह की सर्जरी की जा सकती हैं, जिनमें शामिल हैं।

लम्पेक्टोमी - इस प्रक्रिया में ट्यूमर और आसपास के कुछ ऊतकों को हटाना शामिल है, जिससे स्तन का शेष भाग बरकरार रहता है।

मास्टेक्टॉमी - यह पूरे स्तन का सर्जिकल निष्कासन है। डबल मास्टक्टोमी का अर्थ है दोनों स्तनों को हटाना।

सेंटिनल नोड बायोप्सी - इस प्रक्रिया में, ट्यूमर से जल निकासी प्राप्त करने वाले कुछ लिम्फ नोड्स को हटा दिया जाता है और परीक्षण के लिए प्रयोगशाला में भेजा जाता है। यदि कैंसर की रिपोर्ट नकारात्मक है, तो लिम्फ नोड्स को हटाने के लिए किसी अतिरिक्त सर्जरी की आवश्यकता नहीं होगी।

एक्सिलरी लिम्फ नोड विच्छेदन - यदि प्रहरी नोड बायोप्सी के दौरान हटाए गए लिम्फ नोड्स कैंसर पाए जाते हैं, तो डॉक्टर अतिरिक्त लिम्फ नोड्स को हटा सकते हैं, जिन्हें एक्सिलरी लिम्फ नोड विच्छेदन के रूप में जाना जाता है।

कॉन्ट्रालेटरल प्रोफिलैक्टिक मास्टेक्टॉमी - भले ही केवल एक स्तन में कैंसर होने का पता चलता है, कुछ लोग स्वस्थ स्तन को भी निकालना चुनते हैं।

यह फिर से स्तन कैंसर के विकास की संभावना को कम करने के लिए किया जाता है। स्तन कैंसर महिलाओं को होने वाले सबसे कॉमन कैंसर हैं डब्लूएचओ के आंकड़े बताते हैं कि ब्रेस्ट कैंसर हर साल दुनिया भर में करीब 2.1 मिलियन महिलाओं को प्रभावित करता है।

टाटा मेमोरियल सेंटर मुंबई के वर्किंग ग्रुप द्वारा स्तन कैंसर पर हुए एक अध्ययन में पाया गया है कि कार्बोप्लैटिन नाम की दवाई आक्रमक कैंसर को रोकने में कारगर है, दवाई से सर्वाइवल रेट बढ़ सकता है।

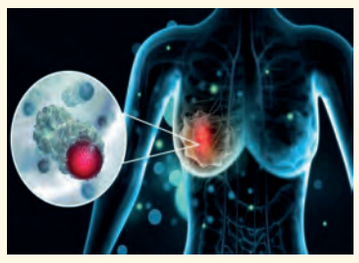
यह दवाई ट्रिपल नेगेटिव स्तन कैंसर को ठीक करने में वरदान साबित हो रहा है।

कैंसर से बचाव के लिए कारणों से बचने के उपाय अपनाएं

डॉ. अनिल गुप्ता

धूम्रपान और शराब के सेवन से बचें - (चिंता का विषय है कि आजकल महिलाओं में धूम्रपान और शराब का सेवन का प्रचलन बढ़ रहा है पहले ग्रामीण इलाकों में महिलाओं में हुक्का बीड़ी की लत देखने को मिलती थी जो आजकल शहरी महिलाओं में भी देखने को मिल रही है)

महिलाओं को नियमित शारीरिक व्यायाम करना चाहिए। (देखने में आ रहा है कि हर क्षेत्र में महिलाओं की भागीदारी जैसे कि राजनीति में नौकरी में व्यापार में बढ़ती जा रही है जिसके कारण महिलाएं घरेलू गृह कार्य कम कर पाती हैं और शरीर व्यायाम में भी कमी हो जाती है)



नियमित रूप से स्तन परीक्षण

नियमित रूप से स्तन परीक्षण और मैमोग्राम स्तन कैंसर की प्रारंभिक जांच और उपचार में मदद करते हैं।

(महिलाओं में दो भागीदारी देखने को मिल रही है पूर्व में केवल परिवार संभालने की जिम्मेदारी थी अब आर्थिक जिम्मेदारियां भी महिलाएं संभाल रही हैं जिस कारण वह अपने स्वास्थ्य पर ध्यान नहीं दे पाती)

सावधानी - पोस्टमेनोपॉज़ल हार्मोनल थेरेपी डॉक्टर से परामर्श के बाद सीमित होनी चाहिए।

सलाह - स्तनपान कराने वाली महिलाओं को ब्रेस्ट कैंसर की समस्या नहीं होती है। जंक फूड के सेवन से बचें और स्वस्थ आहार का सेवन करें।

स्वस्थ वजन बनाए रखें।

संपर्क सूत्र
डॉ अनिल गुप्ता
मो. 9829052417

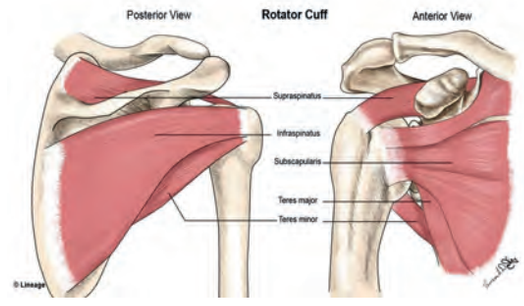
रोटेटर कफ आधुनिक जीवन शैली की है देन

थोड़ी सी जागरूकता से बचाव संभव

डॉ. राजीव गुप्ता

रोटेटर कफ मांसपेशियों और टेंडन्स का ऐसा समूह है, कंधों के जोड़ों के पास होता है और हमारे हाथों को मोड़ने-घुमाने में मदद करता है। रोटेटर कफ की मोटाई मात्र 5 मिलीमीटर होती है इसलिए कई बार गिरने-फिसलने या टक्कर जैसी मामूली घटनाओं से भी रोटेटर कफ में दर्द की समस्या हो जाती है।

रोटेटेर कफ में समस्या होने के लक्षण के बारे में औरथोस्कोपी



एवं स्पोर्ट्स इंजरी सेंटर के ज्वाइंट रिप्लेसमेंट स्पेशलिस्ट डॉ. राजीव गुप्ता का कहना है कि आमतौर पर रोटेटर कफ इंजरी होने के लक्षण नजर आते है। कंधे या फिर ऊपरी बांह में दर्द हाथ ऊपर या फिर बाहर करने में दर्द होना।

- हाथ उठाने में कठिनाई होना।
- रात के समय कंधों में अधिक दर्द होना।
- शर्ट की बांह में हाथ डालने या फिर बालों में कंघी करते समय असहनीय दर्द होना।

संपर्क सूत्र डॉ. राजीव गुप्ता मो- 9414980697

उपचार के तरीके

आथ्रीस्कोपिक टेंडन रिपेयर

इस प्रक्रिया में, सर्जन हड्डी में फटे टेंडन को फिर से जोड़ने के लिए छोटे चीरों के माध्यम से एक छोटा कैमरा (आर्थ्रोस्कोप) और उपकरण सम्मिलित करता है।

ओपन टेंडन रिपेयर

कुछ स्थितियों में, ओपन रिपेयर एक बेहतर विकल्प हो सकता है। इस प्रकार की सर्जरी में, क्षतिग्रस्त कण्डरा को हड्डी से जोड़ने के लिए एक बड़े चीरे के माध्यम से काम करेगा।

टेंडन ट्रांसफर

यदि फटा हुआ टेंडन बांह की हड्डी से जुड़ने के लिए बहुत अधिक क्षतिग्रस्त है, तो प्रतिस्थापन के रूप में पास के टेंडन का उपयोग करने का निर्णय लिया जा सकता है।

शोल्डर रिप्लेसमेंट

अगर रोटेटर कफ बुरी तरह से घायल हो गया है तो शोल्डर रिप्लेसमेंट सर्जरी की आवश्यकता हो सकती है।

कृत्रिम जोड़ की स्थिरता को बढ़ाने के लिए, एक अभिनव प्रक्रिया (रिवर्स शोल्डर आथ्रीप्लास्टी) कृत्रिम जोड़ों के गोल वर्गों को स्कैपुला और हाथ की हड्डियों के आधार में रखती है।

13 घंटे की सर्जरी के बाद 19 साल के लड़के के सीने में धड़क उठा 25 साल के युवक का दिल

राजधानी के राम मनोहर लोहिया अस्पताल में डॉक्टरों ने एक चमत्कारिक सर्जरी की, जिसमें 19 साल के लड़के के सीने से बीमार दिल को हटाकर उसकी जगह 25 साल के युवा का दिल प्रतिस्थापित कर दिया गया। यह सर्जरी दोपहर दो बजे से शुरू होकर रात तीन बजे तक चली, जिसमें डॉक्टरों की एक टीम ने मिलकर काम किया। आरएमएल हॉस्पिटल में हृदय रोग विशेषज्ञ असिस्टेंट प्रोफेसर डॉ पुनीत अग्रवाल ने बताया कि यह 19 साल का लड़का लंबे समय से हृदय रोग से पीड़ित था।

लड़के को चलने फिरने में दिक्कत से लेकर सांस फूलना, धड़कन कभी बहुत तेज बढ़ जाना, कभी पेट में सूजन, कभी तेज दर्द जैसी तमाम परेशानियां घेरे जा रही थीं। डॉक्टरों ने बताया कि लड़के को राइट वेट्रिकल की कॉर्डियो मायोपैथी नाम की बीमारी थी, जिससे उसकी जिंदगी आम बच्चों से एकदम अलग हो गई थी। डॉक्टरों ने बताया कि यह सर्जरी सरकारी अस्पताल में भी हो सकती है, लेकिन आम लोगों को इसकी जागरुकता नहीं है।

इस सर्जरी में तकरीबन 60 से 70 लाख का खर्च आता है, लेकिन सरकारी अस्पताल में यह सर्जरी मुफ्त में की गई। यह सर्जरी एक चमत्कारिक उदाहरण है कि कैसे डॉक्टरों की एक टीम मिलकर काम करके किसी की जिंदगी को बचा सकती है।

पेट के कैंसर का इलाज नए सर्जिकल उपचार के साथ ज्यादा प्रभावी

डॉ. संदीप जैन

जी आई ओंकॉलोजी, एच.बी.पी. बेरियाट्रिक एंड मिनिमल एक्सेस सर्जन डॉ.संदीप जैन के अनुसार पेट के कैंसर का इलाज नए सर्जिकल उपचार के साथ ज्यादा प्रभावी और सुरक्षित हो गया है।

इस तकनीक के अंतर्गत 4 के फ्लोरेंसेस इमेजिंग तकनीक में इंडोसाइनिन ग्रीन डाई और स्पेशल कैमरा सिस्टम का इस्तेमाल किया जाता है जो कि सर्जरी के दौरान सर्जन को ट्यूमर और जिस हिस्से को हटाना है उसे पहचानने में मदद करता है।

पेट के कैंसर के लक्षण -

पेट का कैंसर अन्य कैंसरों की तुलना में अपेक्षाकृत कम होता है, परन्तु इस रोग के सबसे बड़े खतरों में से एक है इसका पता न लगना।

पेट के बाकी कैंसर की तरह गैस्ट्रिक कैंसर के भी शुरुआती चरणों में सामान्यतः कोई लक्षण नहीं होते हैं। यह अक्सर शरीर के अन्य हिस्सों में फैलने के बाद पकड़ में आता है । इससे इसका इलाज करना मुश्किल हो जाता है।

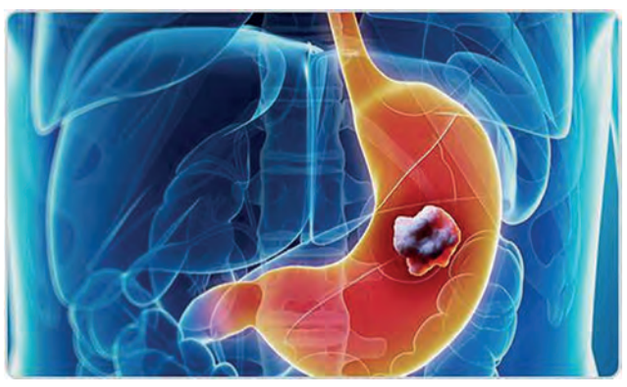
पेट के कैंसर के लक्षणों में शामिल है - अपच, पेट में जलन और पेट फूलना लगातार कमजोरी या थकान महसूस करनाभूख न लगनावजन कम होनाहीमोग्लोबिन में कमी (एनीमिया)पेट में दर्द या बेचैनीमल में लाल खून का धब्बा या काले रंग का मलथोड़ी मात्रा में भोजन करने के बाद पेट भरा हुआ महसूस होनामतली और उल्टी (रक्त के साथ या इसके बिना)पेट के ऊपरी हिस्से में परेशानी।

कैंसर की स्टेजिंग -

स्टेजिंग से बीमारी के प्रसार का पता चल रहा है। पेट के कैंसर का पता चलने के बाद, हम यह पता लगाने के लिए परीक्षण करते हैं कि ट्यूमर कितना फैल गया है। इसके लिए निम्नलिखित जांचों में से हम कुछ टेस्ट करते हैं।

रक्त परीक्षण -

रक्त में विभिन्न प्रकार के तत्वों की जांच की जाती है। कुछ रोगियों में एनीमिया (कम हीमोग्लोबिन) होता है। इसके अलावा, लिवर और किडनी के टेस्ट भी किए जाते हैं।



जोखिम कम करने के उपाय....

अपना वजन नियंत्रण में रखें नियमित शारीरिक गतिविधि और व्यायाम करें एक स्वस्थ आहार खाएं जो विशेष रूप से रेशेदार फल, सब्जियों और साबुत अनाज से समृद्ध हो, जबकि संसाधित भोजन से बचेंनमकीन और स्मोक्ड खाद्य पदार्थ का सेवन कम करें ।

सम्पर्क सूत्र
डॉ संदीप जैन
मो. 9829045733

जयपुर लिटरेचर फेस्टिवल JLF बना 'साहित्य कुंभ'

सभी के जीवन में कहानियां और विचार अवश्य आते हैं, यह वह मंच है जिससे सहानुभूति, समझ और सामूहिक विकास को बढ़ावा मिलता है। यह केवल लिखित शब्द का जश्न नहीं है; यह एक आंदोलन है जो साझा कथाओं और सूचित वार्ता के माध्यम से व्यक्तियों और समुदायों को जोड़ता है। नमिता गोखले, पुरस्कार विजेता लेखिका और महोत्सव की सह-निदेशक ने कहा, JLF पुस्तकों और विचारों की दुनिया पर अपना जादुई जाल बिछाने के लिए वापस आया है, जिसमें कविता, संगीत और बहुत कुछ शामिल है।

इस आयोजन में प्रमुख सहयोगी संस्थाओं का समर्थन शामिल है, जैसे आयरलैंड ग्रांट, ईयू, वेदिका, मुकेश बंसल, द होलबर्ग प्राइज, नीदरलैंड और ऑस्ट्रिया के दूतावास, ब्लूस्मार्ट, फ्रटेल्ली, बान्यान स्कूल ट्री, राजस्थान और दिल्ली पर्यटन, हार्पर कॉलिन्स, और एचयूपी एमसीएलआई। टीमवर्क आर्ट्स के मैनेजिंग डायरेक्टर संजॉय के. रॉय ने कहा, ÷इस साल का संस्करण पुस्तकों और विचारों की परिवर्तनकारी शक्ति को प्रदर्शित करेगा, जो सांस्कृतिक और बौद्धिक विभाजनों के पार पुल बनाता है और साहित्य के प्रति हमारे सार्वभौमिक प्रेम का जश्न मनाता है। यह छ रुत विचारशील आदान-प्रदान के लिए एक अहम स्थान उपलब्ध कराता है।

हमारा उत्कृष्ट कार्यक्रम महाद्वीपों और संस्कृतियों के पार विविध विषयों को कवर करता है। इस संस्करण में पुस्तकों, विचारों, तर्कों और ज्ञानोदय का एक गतिशील मोज़ेक बुना गया है। 26 भाषाओं - 13 अंतरराष्ट्रीय और 13 भारतीय - के साथ, यह कई दुनियाओं के लिए खिड़कियां खोलता है, जो 'एक साहित्य, अनेक भाषाएं' की एक अनोखी भाषाई परिदृश्य का जश्न मनाता है। विलियम डालरिम्पल, पुरस्कार विजेता इतिहासकार और महोत्सव के सह-निदेशक ने कहा, जे एल एफ दुनिया का सबसे बड़ा साहित्यिक महोत्सव, का रूप लेकर आया है, जिसमें कई पुरस्कार विजेता लेखक शामिल हैं। इस महोत्सव में दुनिया की सबसे प्रभावशाली आवाजें एक साथ आती हैं और विचारों का आदान-प्रदान करती हैं। यह विभिन्न सांस्कृतिक और बौद्धिक पृष्ठभूमि से दृष्टिकोणों को जोड़कर विभिन्न विषयों पर अर्थपूर्ण संवाद को बढ़ावा देता है। यह न केवल साहित्य का जश्न मनाता है, बल्कि एक बढ़ते हुए जुड़े हुए और विभाजित दुनिया में समझ और सहयोग के लिए एक प्रकाश स्तंभ के रूप में कार्य करता है।

नॉर्वे की राजदूत मे-एलिन स्टेनर ने कहा, नॉर्वे पिछले एक दशक से जयपुर बुकमार्क का कंट्री पार्टनर रहा है। प्रकाशन उद्योग और अनुवाद पर ध्यान केंद्रित करना साहित्य का एक महत्वपूर्ण पहलू है।

Happy to announce that
JAIPUR NUCLEAR IMAGING CENTER
has recieved NABL accreditation for nuclear medicine
JNIC
One of the first in this field to get this certification
Congratulations to our entire team at JNIC
PET-CT Scan, GAMMA CAMERA, Thyroid Scan, Bone Scan, Renal Scan, DMSA & DTPA, Thalium Scan, Myocardial Perfusion, MIBI Parathyroid Scan, and MRI
B 71 Lal kothi sahkar marg jaipur 302015
8440077007, 9001711112

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, पेन्शनर्स 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

"Doctor-Driven Quality, Patient-Focused Care"
PANTOPRIME-DSR Pantoprazole 40mg + Domperidone 30mg Capsule
Gutwibe Prebiotic + Probiotic + L-Glutathione Capsules/ Sachets
CALCIBOOM Calcium citrate 1000mg + magnesium 100mg + zinc 4mg + vitamin D3 200 I.U. Tablets
IROCRUZ-XT Ferrous Ascorbate 100mg + Folic Acid 1.5mg + Zinc Sulphate 22.5mg TABLETS
ACOJOY-P Aceclofenac 100mg + Paracetamol 325mg Tablet
Kanan Remedies
An ISO 9001 : 2015 Company
WHO GMP Certified Products
MUMBAI Mo. 88528-32320

उपचार से बेहतर है रोकथाम, स्वस्थ शरीर के लिए व्यायाम

"विचार"

संसार में जिंदगी की दौड़

पंकज अंबा

कई बड़े लोग इस संसार में आए और आकर जिंदगी की परिभाषा समझा कर चले गए, कोई इसे पानी का बुलबुला कहता है तो इसे पतंग जब तक धागे से बंधी है चल रही है, टूटी या किसी ने काट दी तो खतम। मेरी समझ में जिंदगी एक खेल है जिसे खेलने वाले तुम तो प्रतिद्वंदी भी तुम, और रैफरी भी तुम ही हो।

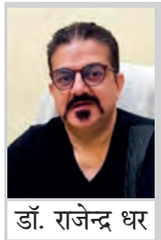
एक ऐसा खेल जिसका अंत तुम्हे पता है लेकिन जान कर भी अनजान हो। सब लोग इस खेल में दौड़ रहे है सब को end point पता है लेकिन पहुंच नहीं पाते। यहीं चक्करी लगा कर दौड़े चले

पतंग जब तक धागे से बंधी है चल रही है, टूटी या किसी ने काट दी तो खतम।

जा रहे है। कुछ लोग इमानदारी से दौड़ रहे है तो कुछ बेइमानी से। यह ऐसी दौड़ है कि जितेगा तो इमानदारी से धीरे-धीरे दौड़ने वाला, जिस प्रकार कुछआ और खरगोश की दौड़ में कछुआ दौड़ा था। समय है केवल दौड़े चलो मत कुछ समझदारी दिखाते हुए दौड़ो। न कुछ साथ लाए थे, न ही कुछ साथ ले जाने वाले हो। इसी धरती और इसी संसार से लिया है इसकी को सौंप के जाओगे तो फिर अंधी दौड़ क्यों। जीने का मकसद चुन लो और फिर दौड़ो मंजिल तक पहुंच जाओगे।

फिर end point अपने आप आ जाएगा। जब यह पोइंट आना है अपने आप आ जाएगा, इसे पकड़ने की जरुरत नहीं रहेगी। इसके लिए दौड़ने की जरुरत नहीं रहेगी। दौड़ो लेकिन अंधी नहीं मकसद वाली दौड़ दौड़ो, जीत निश्चित है।

संपर्क सूत्र :
पंकज अम्बा मो 9829353757



सर्दियों में स्वास्थ्य संबंधी सुझाव

ठंड के मौसम में सेहत कैसे बनाए रखें

डॉ. राजेन्द्र धर

सर्दियों में अक्सर सर्दी-जुकाम और फ्लू की समस्या बढ़ जाती है। पारंपरिक सुपरफूड्स से अपनी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करें। इस बारे में निम्स मेडिकल कॉलेज के प्रोफेसर और वरिष्ठ सुप्रसिद्ध फिजिशियन डॉक्टर राजेंद्र धर का कहना है कि हम छोटे-छोटे सरल उपाय से सर्दियों में अपने आप को स्वस्थ रख सकते हैं।

विटामिन सी के लिए आंवला - आंवला सर्दियों का पावरहाउस है, जो विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर है। इसे कच्चा, चटनी के रूप में या मुरब्बा में डालकर खाएं।

हल्दी वाला दूध - इसे हल्दी दूध के नाम से जाना जाता है, यह एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों वाला एक प्राकृतिक इम्युनिटी बूस्टर है। सोने से पहले इसे गर्म करके पिएं।

जिंक युक्त खाद्य पदार्थ - बेहतर प्रतिरक्षा कार्य के लिए अपने आहार में दालें, मेवे और तिल जैसे बीज शामिल करें।

प्रोबायोटिक गुण - स्वस्थ आंत के लिए दही, छाछ, या इडली और डोसा जैसे किण्वित खाद्य पदार्थों को अपने आहार में शामिल करें।

यह क्यों महत्वपूर्ण है - पोषक तत्वों से भरपूर मौसमी खाद्य पदार्थ खाने से सर्दियों में होने वाली आम बीमारियाँ दूर रहती हैं।

सुबह की धूप - प्राकृतिक विटामिन डी संश्लेषण के लिए सुबह की धूप में 15-20 मिनट बिताएं।

विटामिन डी युक्त खाद्य पदार्थ - अपने भोजन में मशरूम, फोर्टिफाइड दूध और रोहू जैसी मछली शामिल करें।

सर्दियों में कई भारतीय शहरों में धुंध की वजह से सांस संबंधी समस्याएं और भी बढ़ सकती हैं। इन उपायों से अपने फेफड़ों की सुरक्षा करें

भाप लेना - नाक के मार्ग को साफ करने के लिए भाप में नीलगिरी या कपूर मिलाएं।

श्वास व्यायाम - प्राणायाम (योगिक श्वास) जैसे अभ्यास फेफड़ों की क्षमता में सुधार कर सकते हैं और जलन को कम कर सकते हैं।

एयर प्यूरीफायर का उपयोग करें - बेहतर वायु गुणवत्ता के लिए एयर प्यूरीफायर में निवेश करें या एरेका पाम जैसे इनडोर पौधे रखें।

अच्छी नींद लें - सर्दियों की रातें आरामदायक नींद के लिए आदर्श होती हैं, लेकिन सुनिश्चित करें कि आप अच्छी गुणवत्ता वाली नींद के लिए माहौल तैयार कर रहे हैं।

सोते समय गर्म पेय - एक कप मसाला चाय या जायफल वाला दूध आपको तनावमुक्त करने में मदद कर सकता है।

आरामदायक ढंग से कंबल ओढ़ें - अधिक गर्मी से बचने के लिए हल्के लेकिन गर्म कंबल का प्रयोग करें।

यह क्यों महत्वपूर्ण है - अच्छी तरह से आराम करने वाला शरीर संक्रमणों से लड़ने और सक्रिय रहने के लिए बेहतर ढंग से सुसज्जित होता है।

हल्के व्यायाम - जोड़ों की गतिशीलता में सुधार के लिए सुबह की स्ट्रेचिंग या हल्के योग जैसी गतिविधियों को प्रोत्साहित करें।

संपर्क सूत्र डॉ. राजेन्द्र धर
मो. 9414073962

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।

तिल में हेल्दी फैट्स

तिल में हेल्दी फैट्स, प्रोटीन, बी विटामिन्स, मिनरल्स, फाइबर, एंटीऑक्सीडेंट्स के साथ ही कई जरूरी कंपाउंड्स पाए जाते हैं. तिल-गुड़ के लड्डू में अनसैचुरेटेड फैट्स भी पाए जाते हैं. इसे खाने से कोलेस्ट्रॉल लेवल कम हो सकता है और हार्ट की बीमारी का जोखिम भी कम हो जाता है। तिल-गुड़ लड्डू में प्रचुर मात्रा मे फाइबर होने से यह हार्ट डिजीज और मोटापा दूर करने में मददगार होता है. कब्ज से राहत दिलाता है।

फाइबर की प्रचुर मात्रा के चलते तिल गुड़ का लड्डू डायजेस्टिव सिस्टम को मजबूत रखता है। जरूरी न्यूट्रिएंट होते हैं। जिनमें जिंक सबसे खास होता है. यह स्किन और बालों के लिए लाभकारी होता है। तिल के लड्डू में विटामिन ई भरपूर मात्रा में पाया जाता है. यह एजिंग को कम करता है। तिल-गुड़ के लड्डू में विटामिन बी, ई, जिंक, आयरन, कैल्शियम, सेलेनियम होते हैं. यह इम्यूनिटी को मजबूत कर देता है। सुबह भुने हुए तिल चबाने से लिवर और पेट उत्तेजित होता है और जठराग्नि को सुधारता है। ये डाइजेशन को मजबूत बनाता है। तिल हड्डियों, दांतों और बालों को मजबूत बनाने का काम करता है।

इसकी तासीर गर्म होती है तो अधिक मात्रा में सेवन नहीं करना चाहिए। डायबिटीज के मरीज चिकित्सक की सलाह से सीमित मात्रा में अच्छा गुड़ तिल के लड्डू और गजक खा सकते हैं

संपर्क डॉ. अशोक कुमार शर्मा
मो. 9314512311

उपरोक्त नुस्खे चिकित्सक की सलाह से ही लें।

अदाणी समूह स्वास्थ्य के क्षेत्र में कर रहा है जन सेवा

एम्स रायपुर और आंबेडकर अस्पताल के पास 1000 बेड की डॉरमेट्री बनाएगा अदाणी समूह

अदाणी समूह छत्तीसगढ़ की राजधानी रायपुर के अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान और आंबेडकर अस्पताल के पास मरीजों के परिजनों के लिए 1000 बेड की डॉरमेट्री बनाएगा। अदाणी ग्रुप इसके साथ ही स्वास्थ्य सुविधाओं को विस्तार देने पर भी काम करेगा, जिससे छत्तीसगढ़ के नागरिकों को उच्च गुणवत्ता वाली स्वास्थ्य सुविधाएं मिल सके। मुख्यमंत्री विष्णु देव साय से जाने-माने उद्योगपति अदाणी समूह के चेयरमैन गौतम अदाणी ने 12 जनवरी को सीएम हाउस रायपुर में सौजन्य मुलाकात की। मुख्यमंत्री से चर्चा के दौरान अदाणी ने बताया कि छत्तीसगढ़ सरकार की दूरदर्शी व पारदर्शी नीतियों ने उद्योगपतियों का भरोसा जीता है।

चेन्नई में राष्ट्रीय सम्मेलन में एसएमएस के यूरोलॉजिस्ट डॉ. बंसल सम्मानित

डॉ. सोमेंद्र बंसल

हाल ही चेन्नई में यूरोलॉजी सोसायटी ऑफ इंडिया की 58वीं राष्ट्रीय वार्षिक कांफ्रेंस का आयोजन किया गया, जिसमें सवाई मानसिंह हॉस्पिटल के यूरोलॉजी विभाग के सहायक आचार्य डॉ. सोमेंद्र बंसल को इंडियन जर्नल ऑफ यूरोलॉजी की ओर से सम्मानित किया गया। इस राष्ट्रीय सम्मेलन में डॉ. बंसल को वर्ष 2024 का सर्वश्रेष्ठ समीक्षक पुरस्कार प्रदान किया गया। इस सम्मेलन में देश विदेश के करीब 2500 यूरोलॉजिस्ट ने भाग लिया। गौरतलब है कि देश विदेश के प्रतिष्ठित जर्नल्स में डॉ. बंसल के 50 से ज्यादा शोध पत्र प्रकाशित हो चुके हैं। **मो 9414820608**

डॉ. सतीश शर्मा ने 37 वर्ष की आयु में 38 बार रक्तदान कर बनाया एक रिकॉर्ड

डॉ. सतीश शर्मा

जयपुर के शिवदासपुरा में राष्ट्रीय युवा दिवस पर एक विशाल रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें डॉ. सतीश शर्मा ने 37 वर्ष की आयु में 38 बार रक्तदान करके एक रिकॉर्ड बनाया। इस अवसर पर डॉ. शर्मा ने युवाओं से अपील की कि वे रक्तदान के महत्व को समझें और नियमित रूप से रक्तदान करें। उन्होंने कहा, रक्तदान से रक्त कम नहीं होता, बस आपको हर 3 महीने में रक्तदान करना है।

रक्तदान के महत्व को बताते हुए, डॉ. शर्मा ने कहा, खून की एक एक बूंद कितनी कीमती है, यह किसी का जीवन बचा सकती है। रक्तदान करके हम न केवल किसी की जान बचा सकते हैं, बल्कि हम समाज में एक सकारात्मक परिवर्तन भी ला सकते हैं। इस रक्तदान शिविर में कई युवाओं ने रक्तदान किया और डॉ. शर्मा के रिकॉर्ड को देखकर प्रेरित हुए। यह शिविर श्रीजी सोनोग्राफी सेंटर, शिवदासपुरा में आयोजित किया गया था। हम सभी से अपील करते हैं कि वे रक्तदान के महत्व को समझें और नियमित रूप से रक्तदान करें। आइए, हम समाज में एक सकारात्मक परिवर्तन लाने के लिए रक्तदान करें और किसी की जान बचाएं।

सीएमएचओ प्रथम डॉ. शेखावत ने किया जॉइन

डॉ. रवि शेखावत

डॉ. रवि शेखावत ने मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी जयपुर प्रथम के पद पर कार्यग्रहण किया। कार्यालय अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने फूलमालाएं पहनाकर और बुके देकर उन्हें शुभकामनाएं और बधाई प्रेषित की।डॉ. रवि शेखावत ने उपस्थित सभी अधिकारियों-कर्मचारियों को धन्यवाद देते हुए विभाग में चल रही योजनाओं और कार्यक्रमों के बेहतर ढंग से निष्पादन किए जाने की अपेक्षा जताई। इस मौके पर उन्होंने कहा कि राज्य सरकार की योजनाओं को आगे बढ़ाने के लिए कार्यालय कर्मियों से सहयोग की अपेक्षा है और इसके लिए आपसी समन्वय बनाए रखकर एकजुटता से कार्य किए जाने की आवश्यकता है।

उन्होंने कहा कि चिकित्सा विभाग की फ्लैगशिप योजनाओं को जिले में उत्कृष्ट ढंग से धरातल पर लाया जाएगा और सरकार की मंशा अनुरूप कार्य कर विभाग में नए आयाम स्थापित किए जाएंगे।

सता रहा है सर्दी का सितम

मन पर मौसम का असर जब होता है तो मन का मयूर अंदर से नाच उठता है। कुछ ऐसा ही इस बार सर्दी के मौसम में देखने को मिला है।कोट,स्वेटर, कोटी, मफलर, कानटोपे, जुराब व दस्ताने इस कड़ाके की सर्दी में महती भूमिका निभा रहे हैं तो रजाई बाहर निकलने की अनुमति ही नही दे रही है।

बढ़ती सर्दी में बिस्तर की ओर गुरुत्वाकर्षण बढ़ रहा है और व्यक्ति का आकर्षण कम हुआ है। सर्दी के सितम से त्वचा भले ही रूखी हो जाए पर जाड़े में मन तैलीय रहता है। प्रदेश में इन दिनों में प्रचंड शीत लहर का चलना जोड़ो में दर्द भरने वाला और लोगो में जुड़ाव बढ़ाने वाला सिद्ध हो रहा है। बढ़ती सर्दी के आगे हर जीव बेबस है और सर्दी के सितम से बचने के लिए सूर्यअस्त के साथ हीअपने अपने ठोर ठिकानों की ओर सरकने लगता है।जैसे जैसे इस कड़ाके की सर्दी में सुरज पश्चिम की ओर सरकता है,तो शाम होते ही ढलते सूरज को देख कमजोर काया वालो का दिल भी ठंड के कारण धड़कता है। देखा जाए तो पिछले कुछ दिनों से चारो ओर सर्दी का साम्राज्य बढ़ा हुआ है जिसके चलते दुकानदार हो या कोई ठेलाधारी या फिर हो दुपहिया वाहन की सवारी,जल्दी ही अपने घरों की ओर जाने का रुख करते हैं या फिर सड़क किनारे आग जलाकर ताप से बचने का यत्न करते देखे जा सकते हैं। पानी है,साबुन है,बाथरूम भी है पर सर्दी के आगे नहाने का दुस्साहस नही है।लोग किसी को ठंडे पानी से नहाते हुए देख भी ले तो फटाक से बोलेंगे मेरे हिस्से के दो लौटे तू ही डाल ले भाई,ऐसे दुविधा में तो लोग हर हर गंगे घर घर गंगे कहने में ज्यादा विश्वास करते हैं।

Details of Drugs declared as Not of Standard Quality w.e.f. 16.12.2024 to 31.12.2024

Particulars of the samples declared as not of standard quality on test /analysis are given below for ensuring that the stocks of these drugs are not consumed anymore and appropriate safe guard to the consumers is provided by withdrawing the available stock and take action as per provisions of Drugs & Cosmetics Act 1940 & Rules made there under.

Name of Drugs	B.No./ Exp Date	Mfgd. by
Rabeprazole & Sustained Release Domperidone Capsules (RABIDAKS-DSR)	PQZA113, 07/2025	M/s Pure & Cure Healthcare Pvt. Ltd, Plot No. 26A, 27-30, Sector-8A, LIE, SIDCUL, Haridwar-249403, Uttarakhand.
Betamethasone Sodium Phosphate Tablets IP (Stemin)	MGT23400 11/2025	M/s Mediwell Biotech, Plot No. 21-22, Phase-IV, Himuda Industrial Township, Bhatoli Kalan, Baddi, Distt. Solan (HP) 173205
Nimesulide & Paracetamol Tablets (P Nim-Plus)	AT23-106, 10/2025	M/s Asper pharmaceuticals. Vill Dhana, gaushala Road, Bagbania, P.O. Manpura, Teh. Baddi, Distt. Solan-173205 (H.P.)
Betahistine Tablets I.P. 16mg (Sovert-16)	QDT-240855, JUN.2026	M/s Quasar Labs Pvt. Ltd., Plot No. 235J, Kuanwala IDA, Dehradun-248001 (Uttarakhand)
Betamethasone Sodium Phosphate Tablets IP (Stemin)	11/2025 MGT23414,	M/s Mediwell Biotech, Plot No. Phase-IV, Himuda Industrial Township, Bhatoli Kalan, Baddi, Distt. Solan (HP) 173205
Heparin Sodium Injection IP 25000 IU/5ml	GV3H001. Jul-2026	M/s Scott-Edil Pharmacia Ltd., 56, EPIP, Phase-I, Jharmajri, Baddi, Distt. Solan-173205, (H.P.), INDIA
Insulin Injection Souble IP, 40 IU/ml, 10 ml vial	OA23015, 03/2025	M/S Cadila Pharmaceuticals Ltd, 1389, Dhalka-382225, Dist.: Ahmedabad.

नशे की सुई से एड्स का खतरा

भारत में एचआईवी संक्रमण में कमी आई है, लेकिन इंजेक्शन के जरिए नशीले पदार्थों का सेवन करने वाले लोग एचआईवी या एड्स से सबसे ज्यादा असुरक्षित हैं। राष्ट्रीय एड्स नियंत्रण संगठन की रिपोर्ट के मुताबिक, भारत की सामान्य जनसंख्या में एचआईवी का प्रसार 0.40 प्रतिशत है जबकि इंजेक्शन से नशे का सेवन करने वाले लोगों में इसका प्रसार 7.17 प्रतिशत है। विशेषज्ञ इसका दोष मादक पदार्थ उपयोगकर्ताओं का गरीबी की हालत में गुजर-बसर करना और नारकोटिक्स ड्रग्स एंड साइकोट्रॉपिक सब्सटेंसेज अधिनियम को देते हैं। भारत के कई हिस्सों में इसके नुकसान को कम करने वाले कार्यक्रमों में बाधा के लिए उन्होंने एनडीपीएस अधिनियम को भी दोष दिया।

यह तथ्य है कि भारत में अधिकतर नशा करने वाले गरीबी की पृष्ठभूमि से आते हैं और नासमझी के कारण अपनी सुई और सीरिंज साझा करते हैं जो एचआईवी संक्रमण फैलाते हैं। नेको के ताजा आंकड़ों के मुताबिक, भारत में युवा आबादी के बीच एचआईवी संक्रमण में अनुमानित 57 प्रतिशत वार्षिक की कमी आई है। 2011 में एचआईवी संक्रमित लोगों की अनुमातित संख्या 20०8 लाख थी। उन्होने कहा कि वैज्ञानिक उस स्थिति में पहुंच गए हैंए जहां से वो एचआईवी जैसी अतिघातक बीमारी का इलाज कर सकें।

हैल्थ हंगामा

श्यामला :- डॉक्टर साहब...मैं चश्मा लगाकर पढ़ सकूंगा न?
डॉक्टर :- हां...हां., बिल्कुल
श्यामलाल :- फिर ठीक है
वरना अनपढ़ आदमी की जिंदगी भी कोई जिंदगी है भला

....

एक डॉक्टर साहब को शेरों शायरी का चस्का लग गया, धीरे-धीरे इतना बढ़ा कि वह मरीजों को हिदायतें भी शायरी की शक्ल में ही देने लगे. कुछ नमूनों पर गौर फरमाइयेगा...
दिल मेरा टूटा गया उठी जब उसकी डोली, सुबह दोपहर शाम बस एक एक गोली

....

एक अमेरिकी डॉक्टर भारत आया, बस स्टैंड पर एक किताब देखते ही उसे दिल का दौरा पड़ गया। बीस रुपए की इस किताब को नाम था तीस दिन में डॉक्टर कैसे बनें।

....

आपने कभी सोचा है ? अस्पताल में ऑपरेशन से पहले मरीज को बेहोश क्यूं किया जाता है? अगर बेहोश नहीं किया और मरीज ऑपरेशन करना सीख गया तो डॉक्टरों को कौन पूछेगा।

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

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

डिजिटल ठगी का एक और खुराफाती तरीका आया सामने

संपादकीय

मध्यप्रदेश के खजुराहो में कुछ जालसाजों ने कई दुकानों के बाहर लगे 'क्यूआर कोड' को चुपके से अपने 'क्यूआर कोड' से बदल दिया और ग्राहकों द्वारा दुकानदारों को भेजे गए पैसे अपने खाते में ले लिया। आम जीवन में आधुनिक तकनीकी के प्रसार से कई स्तर पर लोगों को सुविधा होने के दावे तो किए जा रहे हैं, लेकिन सच यह है कि इसके साथ-साथ जोखिम का दायरा भी तेजी से फैल रहा है। खासकर खरीद-फरोख्त और पैसों के लेनदेन में जिस तरह के फर्जीवाड़े सामने आ रहे हैं, उसे देखते हुए यह चिंता अब बढ़ रही है कि इंसान की जिंदगी को आसान बनाने वाली ये तकनीकें क्या ठगी का हथियार और लोगों के लिए जोखिम की वजह भी बन रही हैं।

पिछले कुछ वर्षों के दौरान किसी सामान की खरीदारी या अन्य किसी सेवा के बदले पैसा चुकाने के लिए आनलाइन माध्यम का उपयोग तेजी से बढ़ा है। इसमें एक मुख्य प्रचलित तरीका 'क्यूआर कोड' को 'स्कैन' करना है, जिसके जरिए लोग अपने खाते से पैसा दूसरे के खाते में भेज देते हैं। देखा जाए, तो यह पैसे के लेनदेन का एक आसान तरीका लगता है। मगर अब इसमें जिस तरह के फर्जीवाड़े सामने आने लगे हैं, उससे यह साफ है कि यह माध्यम भी अब पूरी तरह सुरक्षित नहीं रह गया है। दरअसल, मध्यप्रदेश के खजुराहो में कुछ जालसाजों ने कई दुकानों के बाहर लगे 'क्यूआर कोड' को चुपके से अपने 'क्यूआर कोड' से बदल दिया और ग्राहकों द्वारा दुकानदारों को भेजे गए पैसे अपने खाते में ले लिया। गनीमत है कि मामला सामने आने के बाद पुलिस ने खोजबीन शुरू की और आरोपी पकड़ में आ गया। देखने में यह ठगी की कोई छोटी घटना लगती है, मगर इससे पता चलता है कि खरीदारी या पैसों के लेनदेन के मामले में जिस डिजिटल माध्यम को सबसे सुरक्षित और पारदर्शी बताया जा रहा है, उसमें किस स्तर के खतरे हैं।

इसके अलावा, 'डिजिटल अरेस्ट' या ओटीपी मंगवा कर बैंक खाता खाली कर देने के मामले आए दिन सामने आ रहे हैं। जैसे-जैसे बाजार में खरीदारी या किसी अन्य मद में भुगतान करने के लिए 'क्यूआर कोड' या डिजिटल माध्यम का विस्तार हो रहा है, वैसे-वैसे नकद लेनदेन करने वालों के सामने मुश्किलें पेश आ रही हैं। डिजिटल ठगी के बढ़ते मामले तत्काल इससे सुरक्षा का तंत्र विकसित करने की जरूरत रेखांकित करते हैं।

कैसे करें शुरूआत में ग्लूकोमा की पहचान

ग्लूकोमा दृष्टि संबंधी एक साइलेंट किलर की तरह होता है और अंधेपन का सबसे बड़ा कारण है। इसकी सबसे बड़ी समस्या यह है कि प्रारंभिक अवस्था में न तो कोई लक्षण प्रकट होते हैं और न ही कोई संकेत, क्योंकि इसमें अपरिवर्तनीय रूप से दृष्टि के नष्ट होने के संकेत प्रदर्शित नहीं होते। लेकिन धीरे-धीरे यह आंखों की रोशनी को कम करता है।

एक्यूअस ह्यमर असंतुलन – आंख की पौष्टिकता और आकार तरल पदार्थ के स्त्राव पर निर्भर करती है। इसे बस्यूअस ह्यमर के नाम से जाना जाता है। एक्यूअस ह्यूमर का बनान व सूखना आंखों के अच्छे स्वास्थ्य का प्रमाण है। लेकिन अगर इस तरल पदार्थ के उत्पादन में वृद्धि होती है या तरल पदार्थ की निकासी में कमी होती है, तो इस असंतुलन के कारण आंख की नसों पर दबाव बढ़ने लगता है। इसके कारण रोशनी ग्रहण करने वाली नस के एिल खून की सफ्लाई कम हो जाती है। ऐसे में यह नस नष्ट हो सकती है।

जांच से चलेगा पता – ग्लूकोमा की शुरुआती पहचान के लिए तीन तरह की जांच प्रक्रिया होती है। टोनोमीटर द्वारा नेत्र दबाव की माप, ऑस्टिक डिस्क, नेत्र बिम्ब परीक्षण, दृष्टिके बाहरी क्षेत्र की जांच के लिए विजूअल फील्ड्स।

जल्दी-जल्दी बदलता है चश्में का नंबर, आंखों में दर्द और लाली – आंखों पर दबाव में तेजी से वृद्धि के परिणामवरूप होने वाले गंभर ग्लूकोमा की सिाित में कुछ लक्षण दिखाई दे सकती हैं, वे हैं- थिएटर जैसी अंधकारमय जगह पर देखने में असहजता, आंखों के नंबर में जल्दी-जल्दी बदलाव, आंखों की बाहरी दृष्टि का कम होना, सिरदर्द, आंखों के कुछ भाग से दिखाई न देना, प्रकाश के आसपास इंद्रधनुषी छवि दिखना, आंखों में तेज दर्द व लाली, चेहरे में भी दर्द, वमन व जी मिचलाना, दृष्टि पटल पर अंधेरे क्षेत्रों का एहसास।

उपचार के कई विकल्प – उपचार के अंतर्गत लेजर द्वारा चिकित्सा, प्रबंधन, सर्जरी या आई ड्रॉप आते हैं। सर्जिकल प्रबंधन के अंतर्गत एक ऐसा ओपन एरिया बनाया जाता है, जिसमें आंख के तरल पदार्थ के लिए नया जल निकासी मार्ग बनाया जाता है।

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 66

‖ सोच बदलनी होगी ‖

डॉ मान सिंह भांवरिया

ॐ 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।

एक चुटकी ज़हर ने बदली एक बहु की सोच

आरती नाम की एक युवती का विवाह हुआ। और वह अपने पति व सास के साथ अपनी ससुराल में रहने लगी। कुछ ही दिनों बाद आरती को आभास होने लगा- कि उसकी सास के साथ पटरी नहीं बैठ रही है। सास पुराने ख़्यालों की थी- और बहू नए विचारों वाली। आरती और उसकी सास का आये दिन झगड़ा होने लगा। दिन बीते,महीने बीते,साल भी बीत गया! न तो सास टीका-टिप्पणी करना छोड़ती- और न आरती जवाब देना।

हालात बद से बदतर होने लगे। आरती को अब अपनी सास से पूरी तरह नफरत हो चुकी थी। आरती के लिए उस समय स्थिति और बुरी हो जाती जब उसे भारतीय परम्पराओं के अनुसार दूसरों के सामने अपनी सास को सम्मान देना पड़ता। अब वह किसी भी तरह सास से छुटकारा पाने की सोचने लगी। एक दिन जब आरती का अपनी सास से झगड़ा हुआ और पति भी अपनी माँ का पक्ष लेने लगा तो वह नाराज़ होकर मायके चली आई। आरती के पिता आयुर्वेद के डॉक्टर थे। उसने रो-रो कर अपनी व्यथा- पिता को सुनाई और बोली ÷आप मुझे कोई जहरीली दवा दे दीजिये जो मैं जाकर उस बुढ़िया को पिला दूँ नहीं तो मैं अब ससुराल नहीं जाऊँगी ठ्ठबेटी का दुःख समझते हुए पिता ने आरती के सिर

पर प्यार से हाथ फेरते हुए कहा ÷बेटी! अगर तुम अपनी सास को ज़हर खिला कर मार दोगी तो तुम्हें पुलिस पकड़ ले जाएगी और साथ ही मुझे भी क्योंकि वो ज़हर मैं तुम्हें दूंगा! इसलिए ऐसा करना ठीक नहीं होगा लेकिन आरती जिद पर अड़ गई- आपको मुझे ज़हर देना ही होगाज़! अब मैं किसी भी कीमत पर- उसका मुँह देखना नहीं चाहती! कुछ सोचकर पिता बोले ठीक है जैसी तुम्हारी मर्जी, लेकिन मैं तुम्हें जेल जाते हुए भी नहीं देख सकता- इसलिए जैसे मैं कहूँ वैसे तुम्हें करना होगा!

मंज़ूर हो तो बोलो...? – क्या करना होगा...? आरती ने पूछा पिता ने एक पुड़िया में ज़हर का पाउडर बाँधकर आरती के हाथ में देते हुए कहा तुम्हें इस पुड़िया में से सिर्फ एक चुटकी ज़हर, रोज़ अपनी सास के भोजन में मिलाना है। कम मात्रा होने से वह एकदम से नहीं मरेगी बल्कि धीरे-धीरे आंतरिक रूप से कमजोर होकर- 5 से 6 महीनों में मर जाएगी!

लोग समझेंगे- कि वह स्वाभाविक मौत मर गई. आरती खुश हो गई। पिता ने आगे कहा किसी को शक ना हो इसके लिए तुम आज के बाद अपनी सास से बिलकुल भी झगड़ा नहीं करोगी बल्कि उसकी सेवा करोगी। यदि वह तुम पर कोई टीका टिप्पणी करती है तो तुम चुपचाप सुन लोगी, बिलकुल भी प्रत्युत्तर नहीं दोगी ! बोलो! कर पाओगी ये सब.....? आरती ने सोचा, छ महीनों की ही तो बात है, फिर तो छुटकारा मिल ही जाएगा!

संपर्क सूत्र
डॉक्टर मान सिंह भांवरिया
मो +91 967277773

बिना डॉक्टरी पर्ची के बिक रही नशीली दवाइयां

फूड एंड ड्रग विभाग की टीम ने गत दिनों मेडिकल स्टोर की जांच कर नशे की दवाइयां जब्त की। दुकानदारों के पास इन दवाइयों के बेचने के लिए अनुमति नहीं थी। इसलिए नशे की दवाई मिले 11 मेडिकल स्टोर संचालकों के खिलाफ नारकोटिक्स एक्ट के तहत कार्रवाई की जाएगी। टीम ने 25 दुकानों की जांच की। बाकी 14 दुकानों में भी अनियमितता मिली है। इनके खिलाफ भी एक्ट के तहत कार्रवाई की जाएगी।

ड्रग एक्ट के अंतर्गत कानूनी कार्रवाई – इन मेडिकल स्टोर्स के विरुद्ध ड्रग एक्ट के अंतर्गत कानूनी कार्रवाई की जा रही है। अन्य मेडिकल स्टोर्स में औषधि नियमावली की अनियमितता पाई गई है। सभी को नोटिस देकर स्पष्टीकरण मांगा जा रहा है। संतोषप्रद जवाब न मिलने पर उनके विरुद्ध एक्ट के तहत कार्रवाई की जाएगी।

जांच टीम में कुल 12 औषधि निरीक्षक तथा पुलिस विभाग से निरीक्षक, उप निरीक्षक

प्रधान आरक्षक एवं आरक्षकों के 14 सदस्य समेत 26 लोग शामिल रहे। कार्रवाई के लिए कुल 12 टीम गठित की गई थी।

जांच नहीं, इसलिए धड़ल्ले से बिक रही नशीली दवा – ड्रग विभाग मेडिकल स्टोर की जांच को लेकर उदासीन बना रहता है। नियमित जांच नहीं होने के कारण ही मेडिकल स्टोर में नशीली दवाइयां बेची जा रही हैं। किशोर व युवा इसे आसानी से खरीद रहे हैं। जबकि ये दवाइयां बिना डॉक्टर की पर्ची के नहीं बेचनी है।

47700 नशीली टेबलेट व तीन बाइक जब्त, छह जनों को दबोचा

हनुमानगढ़. नशे पर नकेल कसने के लिए जिले में चल रहे पुलिस के विशेष अभियान के तहत एंटी नारकोटिक्स टीम ने रविवार देर रात टाउन व टिब्बी में कार्रवाई की। इस दौरान छह जनों को गिरफ्तार कर उनके कब्जे से साढ़े 47 हजार से अधिक नशीली गोलियां, कैप्सूल व सिरप जब्त किए गए। आरोपितों के तीन बाइक भी पुलिस ने जब्त कर लिए।

टिब्बी पुलिस की पूछताछ में आरोपितों ने जानकारी दी कि वे श्रीगंगानगर से नशीली दवाएं खरीदकर लाते थे। जो व्यक्ति नशीली दवाएं सप्लाई कर रहा था, उसने काफी समय पहले पीलीबंगा में मेडिकल भी चलाया था। वर्तमान में श्रीगंगानगर में रह रहा है। आरोपित जयकिशन भाट नशीली दवा का बड़ा तस्कर है। उसने रावतसर थाना क्षेत्र के गांव सरदारपुरा खालसा निवासी एक जने से नशीली दवाएं खरीदकर लाने की बात स्वीकारी।

बताया जा रहा है कि सरदारपुरा खालसा निवासी उक्त व्यक्ति भी नशीली दवा तस्करी में काफी समय से संलिप्त है। उसके खिलाफ कई मामले रावतसर थाने में दर्ज हैं। वहीं 24500 नशीली टेबलेट सहित गिरफ्तार तस्करों ने गांव शेरेकां से नशीली दवाएं खरीदकर लाने की बात स्वीकारी।

125 केमिस्टों को विभाग ने भेजे नोटिस

हिमाचल – स्वास्थ्य विभाग की ओर से जिला में 125 केमिस्टों को नोटिस भेजे गए हैं। ये नोटिस उन्हीं केमिस्टों को भेजे गए हैं जो दुकानों में क्लीनिक चला रहे हैं।

नोटिस मिलने के बाद केमिस्टों को अपने क्लीनिक का पूरा ब्यौरा देना होगा। इसमें क्लीनिक चलाने का पंजीकरण पत्र व एमबीबीएस डॉक्टर का प्रमाण देना होगा।

क्योंकि इनके बिना कोई भी क्लीनिक नहीं चलाया जा सकता। इसलिए विभाग ऐसे केमिस्टों पर कार्रवाई करने जा रहा है। विभाग द्वारा जारी नोटिस मिलने के बाद 30 दिनों के अंदर संबंधित केमिस्ट को अपना जवाब देना होगा। अन्यथा उसके खिलाफ कड़ी कार्रवाई की जाएगी।

स्वास्थ्य विभाग को लंबे समय से शिकायतें मिल रही थी कि जिला में कई केमिस्ट बिना पंजीकरण अपने क्लीनिक चला रहे हैं। इसलिए सीएमओ ने ऐसे केमिस्टों का डाटा इकट्ठा करने के लिए जिला में कार्यरत सभी बीएमओ को निर्देश दिए कि वे अपने क्षेत्र के अधीन आने वाले केमिस्टों का डाटा सीएमओ ऑफिस में दें।

सभी बीएमओ ने 125 केमिस्टों का डाटा तैयार कर सीएमओ ऑफिस में दिया। इसके आधार पर सीएमओ ऑफिस से सभी केमिस्टों को नोटिस जारी हुए। नोटिस मिलने के बाद कई केमिस्ट अपना क्लीनिक बंद कर चुके हैं और कई क्लीनिक के लिए रजिस्ट्रेशन करवाने को आवेदन कर रहे हैं।

इसके अलावा जो केमिस्ट अपनी दुकानों में क्लीनिक नहीं चला रहे हैं। वे भी स्वास्थ्य विभाग को इसका प्रमाण दे रहे हैं। विभाग की इस कार्रवाई से जिला में बिना पंजीकरण से चल रही क्लीनिकों पर कार्रवाई करने की योजना बनाई गई है।

मुख्य जिला चिकित्सा अधिकारी डॉ. वाईडी शर्मा ने बताया कि क्लीनिक चला रहे केमिस्टों को नोटिस भेजे गए हैं। नोटिस का जवाब देने के लिए केमिस्ट उनके कार्यालय में पहुंच रहे हैं। बिना पंजीकरण क्लीनिक चलाने वाले केमिस्टों पर नियमानुसार कार्रवाई की जाएगी।

शक्ति वर्धक दवाईयों में सिडेनोफिल की मिलावट

डॉक्टरों के अनुसार सिडेनोफिल घटक से हार्ट अटैक, आंखों की रोशनी पर असर तथा सीने व फेफड़े में संक्रमण हो सकता है। इसके अलावा ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है।

आयुर्वेदिक व होम्योपैथिक औषधियों से सेक्स पावर बढ़ाने के नाम पर एलौपेथिक दवा सिडेनोफिल मिलाकर बेचने का मामला सामने आया है। औषधि नियंत्रण संगठन ने जयपुर स्थित फर्म के यहां से 14 व पटना स्थित निर्माता कंपनी में दबिश देकर जांच के 7 नमूने लिए है।

पटना की रेनोविज एक्सपोर्ट प्राइवेट लिमिटेड में आयुर्वेदिक व होम्योपैथिक औषधियों में पावरफुल एलोपैथिक दवा मिलाकर गैर कानूनी रूप से बेचने की सूचना मिली थी।

ड्रग कंट्रोलर प्रथम अजय फाटक ने बताया कि नमूने लेकर जांच कराने पर आयुर्वेदिक व होम्योपैथिक औषधियों में सिडेनोफ्लि घटक मिला है। उल्लेखनीय है कि सिडेनोफिल पुरुषों में इरेक्टाइल डिस्फंक्शन में डॉक्टरों की पर्ची पर ही अनुमति ड्रग कन्ट्रोल जनरल ऑफ इण्डिया ने दी है। फाटक ने बताया कि प्रभावी कार्यवाही के लिए गोपनीय रूप से तीन अधिकारियों की एक टीम को बिहार में तथा दूसरी टीम को जयपुर स्थित वितरक पर दबिश देने के लिए भेजा गया।

2 लाख 25 हजार की दवाएं जब्त : सहायक औषधिक नियंत्रक दिनेश कुमार तनेजा के नेतृत्व में डीसीओ अशोक कुमार मीणा, सिन्धु कुमारी व औषधि निरीक्षक आयुर्वेद डॉ. महेश चन्द शर्मा ने जयपुर में मैसर्स राजकुमार मेडिकल एजेन्सी महालक्ष्मी मार्केट, फ्लिम कॉलोनी पर दबिश दी। मौके पर 2 लाख 25 हजार की जब्त दवाओं में सुपर सौनिक कैप्सूल विगौरा-5 एक्स ड्रॉप, विगौरा हाई पॉवर ड्रॉप विगौरा 5000 विगौरा 1000 सांडहा ऑईल ऑर्थाविट कैप्सूल बुसटर कैपसूल, हाई पॉवर मूसली के 14 नमूने लिए है। शेष स्टॉक की मात्रा की बिक्री पर रोक लगाकर फ्रीज किया है। इसी प्रकार सहायक औषधिक नियंत्रक संजय सिंघल के नेतृत्व में सहायक औषधि नियंत्रक राजकमल छीपा व औषधि निरीक्षक, आयुर्वेद ने बिहार की टीम के साथ निर्माता कंपनी के फेडरल एके रोड पटना पर दबिश देकर आयुर्वेदिक औषधियों के 4 व होम्यापेथिक के 3 नमूने जांच के लिए है। निर्माता कंपनी पर निर्माण रिकॉर्ड व विक्रय रिकार्ड के संबंध में गंभीर अनियमितताएं किया जाना भी पाया गया है।

असल डॉक्टरों के अनुसार सिडेनोफ्लि घटक से हार्ट अटैक, आंखों की रोशनी पर असर तथा सीने व फेफड़े में संक्रमण हो सकता है। इसके अलावा ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है।

डॉ. रवि आयुर्वेदा चिकित्सालय एवं क्षारसूत्र केन्द्र
क्षारसूत्र (पाईल्स-फिस्टुला) विद्धकर्म, अग्निकर्म, पंचकर्म एवं वंध्यत्व निवारण केन्द्र
राजस्थान का पहला NABH क्षारसूत्र हॉस्पिटल
RGHS कार्ड धारकों के लिए कैशलेश सुविधा
डॉ. रवि कुमावत
बैचलर ऑफ आयुर्वेदिक मेडिसिन एवं सर्जरी
(RAU) पोस्ट ग्रेजुएट फैलोशिप इन क्षारसूत्र चिकित्सा (MUHS) पोस्ट ग्रेजुएट आयुर्वेद डिप्लोमा इन सिद्धकर्म अग्निकर्म
Reg.No. 27298 (NEW DELHIh)
पताः- रामपुरा-डाबड़ी, बस स्टेण्ड, हरिहर आश्रम के पीछे, सीकर रोड़, तह. आमेर, जयपुर (राज.) 9057669912
उपलब्ध सेवाएं
क्षारसूत्र चिकित्सा-पाईल्स, फिशर, फिस्टूला, पाइलोनिकल साइनस
सिद्वकर्म अग्निकर्म चेहरे की नसों में दर्द (ट्राईजेमिनल न्यूरोलजिया) अर्दित (चेहरे का लकवा), गर्दन दर्द, कमर दर्द, कोहनी का दर्द (टेनिस एल्बो) फ्रोजन शोलडर, सायटिका, हड्डी का गलना व सड़ना।
* घुटनों का दर्द, आमवात (RA), एडी का दर्द मूत्र मार्ग में रूकावट (rethral Stricture)
* स्त्री रोग व बध्यत्व
* सभी प्रकार के त्वचा रोग
* टाइफइड, माइग्रेन, पथरी, श्वास-कास-दस्त
* नाक से संबंधित रोग (नजला, पुराना जुकाम, साइनस)
* पंचकर्म चिकित्सा-पंचकर्म द्वारा दोष निवारण व शुद्धिकरण स्नेहन, स्वेदन, वमन, विरेचन, बस्ति, रक्तमोक्षण, नस्य

GARIMA CONVENT SCHOOL
GARIMA PUBLIC SCHOOL
Chandwaji Road, Cheethwadi Mod Kushalpura-Bansa (Our Branches)
Wisdom World School (Play Group to Xth)
Railway Station Road, CHOMU 9829340666
(Play Group to Vth) Dhanota 8905408066
Group to VIIIth) Rundal (Manpura) 7976370932
Khejroli Road, Singod Khurd 9351898683
IIT-JEE Pre-Medical NEET Foundation
E&cellent Board Classes
CHOMU Jaipur +91-98292-60777 Kanchan Choudhary 9783024969
Banwari Lal Choudhary 9828011258

Pawan Medical
Sunil Gangwal (Reg. Pharmacist)
Ringus Road, Veer Hanuman ji ka Choraya, Chomu (Jaipur)
सुविधाएँ :-
1. ब्लड प्रेशर मानिटरिंग।
2. Allopathic Prescription/ OTC दवा उपलब्ध।
3. दवा के सही इस्तेमाल साईड इफेक्ट एडवर्स इफेक्ट इत्यादि की जानकारी दी जाती है।
अंग्रेजी आयुवेदिक एवं पशुओं की दवाईयों के थोक व खुदरा विक्रेता
+91 9571518160 9602299044, 9116816094

राजधानी डिजिटल एक्सरे और लैब एवं राजधानी मेडिकल
सरकारी अस्पताल के सामने मानपुरा
माचेडी आमेर तहसील जयपुर
डॉक्टर मनीष गढ़वाल मो 7791006800, 9571114243

मंगलम् आयुर्वेदिक न्यूरो थैरेपी सेन्टर
आयुर्वेद के द्वारा शरीर की सभी समस्याओं का समाधान
पता :- पुरोहित कॉम्पलेक्स, Opp. RMGB बैंक, मानपुरा माचेडी, जयपुर
विष्णु सैन (न्यूरोथेरेपिस्ट) मो. 9667499237, 9887153549

नशीली दवाओं का होलसेलर सप्लायर पकड़ा

निजी बसों से नशीली दवाओं की खेफ जयपुर से श्रीगंगानगर, हनुमानगढ़ व पंजाब भेजने के मामले के खुलासे के बाद पुलिस ने शनिवार को जयपुर से मुख्य होलसेलर को गिरफ्तार कर लिया है।

श्री कृष्णा मेडिकल
रामनिवास यादव
वीपीओ रूण्डल वाया मोरिजा, आमेर तह जयपुर मो - 8233123660

श्री जगदंबा मेडिकल
सुरेश यादव
मानपुरा माचेडी वाया मोरिजा आमेर तहसील जयपुर मो 9929179654

नशीली दवा का कारोबार रोकने के लिए सतर्कता अभियान

सरकारी कंट्रोल की वजह से इस दवाओं की कंपनी रेट तो कम होती है, लेकिन नशे के लिए इन्हें महंगे दाम पर बेच दिया जाता है। अकेले दवा बाजार में पिछले एक माह में कई करोड़ों की नारकोटिक ड्रग्स खरीदी गई हैं।

ड्रग कंट्रोल अथॉरिटी को मिली गोपनीय सूचना के मुताबिक बरेली से नशीली दवाएं और सिरप की बिक्री पूरे देश में हो रही है। सूत्रों के मुताबिक नशीली दवा को एमआरपी से अधिक कीमत पर होलसेल कारोबारी तस्करों को बेच देते हैं। सरकारी कंट्रोल की वजह से इस दवाओं की कंपनी रेट तो कम होती है, लेकिन नशे के लिए इन्हें महंगे दाम पर बेच दिया जाता है। अकेले दवा बाजार में पिछले एक माह में कई करोड़ों की नारकोटिक ड्रग्स खरीदी गई हैं। ड्रग कंट्रोल अथॉरिटी इस मशक्कत में जुटा है कि आखिर इतनी बड़ी नशे की खेप गई कहां।

गोपनीय रखी गई पूरी कार्रवाई

गत दिनों नारकोटिक्स ड्रग्स की तस्करी मामले में कमिश्नर की शिकायत पर ड्रग कंट्रोल अथॉरिटी के सीनियर ऑफिसर्स ने छापेमारी से पहले ड्रग इंस्पेक्टर्स को भी इसकी भनक नहीं लगने दी। असिस्टेंट ड्रग कंट्रोलर गुलशन सेतिया खुद टीम को लेकर दवा मार्केट शास्त्री बाजार पहुंच गए। खुद एक-एक डिस्ट्रीब्यूटर के यहां

जाकर स्टॉक और रिकॉर्ड चेक किया।

- 3 करोड़ की नारकोटिक ड्रग्स एक माह में बरेली के होलसेलर्स को सप्लाई
- 8 डिस्ट्रीब्यूटर छापे की सूचना लीक होने पर दुकान बंद कर फरार
- 2 फर्म की बिक्री रोकी, एक दर्जन से सैंपल भरे
- टैबलेट और इंजेक्शन फॉम में आने वाली दवाओं की तस्करी
- सिरप फॉम में दवाओं की खरीद-फरोख्त का डेटा ही नहीं

गुलशन सेतिया असिस्टेंट ड्रग कंट्रोलर का कहना था कि नारकोटिक ड्रग्स के अवैध कारोबार के संदेह पर छापेमारी जारी है। पता लगाया जा रहा है कि आखिरी प्रतिबंधित दवाएं इतनी मात्रा में कहां खपाई गई। राजस्थान में भी औषध विभाग चौकन्ना हो गया है, जिसके तहत दवा विक्रेताओं को सघन जांच अभियान जारी है।

ASHOKA FURNISHINGS
G.S Road, Guwahati-5,
Tel - 0361-2457801-02,
Babu Bazaar, Fancy Bazaar Guwahati1
0361-2637326

Dr. Menka Kapil
MBBS, DPB (Mumbai), DNB (Pathology)
E&. Consultant - Santokaba Durlabhji Memorial Hospital
VEDICA DIAGNOSTICS
Hematology, Biochemistry, Histopathology: Cytology & FNAC, Bone Marrow Aspiration & Biopsy, IHC, Hormones, Microbiogy, Clinical Pathology.
All Blood Investigations & Health packages.
Opposite Ram Gali-|, Bhatia Hospital Marg, Raja Park, Jaipur +918003412766

SHREE SHYAM PHARMACEUTICAL
Pro. Anita Kumawat
Dr&. Dinesh Kumar Kumawat
Sikar Bypass, Bhojlawa Chowraha, Bhojlawa Road, Chomu 9001651091, 8005610636
(आपकी सेवा में समर्पित)

डॉ. हितेष जांगिड़
पूजा हेल्थ केयर सेन्टर
केनरा बैंक के पास बस स्टैंड दौलतपुरा, वाया- मोरीजा, तह.-आमेर, जिला-जयपुर (राज) 303805 9079116125

बड़ी उम्र में शादी ई डी का एक कारण

डॉ. जौली अरोड़ा

जौली अस्पताल के फिजिशियन व मेम्बर सीएसईपीआई डॉ. जौली अरोड़ा का ई डी की समस्या के बारे में कहना है कि आज की आधुनिक जीवनशैली और बिगड़ते खान-पान की देन तो है इरेक्टाइल डिसफंक्शन। साथ ही देर से शादी होना भी ई डी का एक मुख्य कारण है। देर से शादी किए जाने पर सेक्स की जो चरम उम्र होती है लगभग 25 वह आदर्श एज है जिसमें व्यक्ति की सेक्स की क्षमता उच्च होती है।

इस उम्र में व्यक्ति को ज्यादा तनाव और चिंता फिक्र नहीं होती है और ब्लड का संचार भी सुचारु होता है। इस उम्र में किया गया सेक्स लाइफ हर लिहाज से बेहतर है सेहत और पारिवारिक दोनो ही केस में लाभदायक है। 25-27 की उम्र में बच्चे होने से व्यक्ति बूढे होने से पहले अपने बच्चों का कंधा से कंधा मिलाकर साथ दे सकता है। ई डी का सौ प्रतिशत इलाज संभव है जरुरत है बीमारी के कारण के सही निदान की। हमारी उन दंपतियों को सलाह है कि एक दूसरे पर आरोप-प्रत्यारोप कर जीवन को नीरस न

बनाएं यह समस्या भी उन सभी बीमारियों की तरह है जिस प्रकार अन्य बीमारियां और उनका उपचार। इसके इलाज में कतई शरमाना नहीं चाहिए।

आजकल ऐसे बहुत से इलाज प्रचलित हो गए है जिनसे आपकी सेक्स लाइफ को बेहतर बनाया जा सकता है। जैसे दवाइयां, इंजेक्शन, कांउसलिंग, बीमारियों पर नियंत्रण और सर्जिकल उपचार आदि। यदि किसी सामान्य आदमी जिसे साथ में कोई अन्य बीमारी नहीं है उसके लिए हमारे पास आसान इलाज उपलब्ध है। यह वह स्थिति होती है जब लिंग में तनाव बराबर बना नहीं रहता है और संभोग के समय शिथिल बना रहता है, इस प्रोब्लम के कई कारण होते है जैसे बढ़ती उम्र, हाइपरटेंशन, डिप्रेशन, खून का संचार ठीक न होना आदि।

रोगियों को ई डी की शिकायत अधिक होती है ऐसा भी देखा गया है जिन लोगों को डायबिटिज है उन्हे ई डी की समस्या डायबिटिक होने से काफी पहले ही शुरु हो गई थी। उनका यह कहना है कि ई डी को व्यक्ति हेय दृष्टिकोण से देखता है और अपने आपको हीन समझता है, सोचता है कि अब मेरी सेक्स लाइफ खतम हो गई है। यह उनकी गलत सोच है इस सोच में बदलाव लाकर उचित उपचार और परामर्श की जरुरत है।

संपर्क सूत्र डॉ. जोली अरोड़ा
मो. 94140-48353

प्रेग्नेंसी की पहली तिमाही में बढ़ जाता है यूरिन इंफेक्शन का खतरा

डॉ. ओ.बी.नागर

एस.एम.एस.मेडिकल कॉलेज की प्रोफेसनर डॉ. ओ.बी.नागर का कहना है कि प्रेग्नेंसी के दौरान महिलाओं को यूरिनरी इंफेक्शन होने का खतरा बेहद ज़्यादा होता है और इसमें सबसे अधिक खतरा रहता है पहली तिमाही में। एक शोध के मुताबिक प्रेग्नेंसी के दौरान होने वाले यूरिनरी इंफेक्शनों में से 41प्रतिशत पहले तिमाही में होते हैं।

यूरिन इंफेक्शन – प्रेग्नेंसी के दौरान होने वाले यूरिनरी इंफेक्शन 2 किस्म के होते हैं - एक एसिम्प्टोमैटिक यानि ऐसे इंफेक्शन जिनमें लक्षण नज़र नहीं आते और दूसरे सिम्प्टोमैटिक जिनमें लक्षण नजर आते हैं। बार-बार पेशाब लगना, बेहद तेज पेशाब लगना, पेशाब करने में दिक्कत महसूस करना, पेट के निचले हिस्से में तेज़ दर्द या क्रैम्प, पेशाब करते हुए जलन महसूस करना,पेशाब का रंग मटमैला होना या उसमें तेज़ असमान्य गंध होना तथा पेशाब में खून के चलते इसका रंग लाल, गहरा गुलाबी या कोला के रंग होना आदि ऐसे लक्षण हैं जो यूरिनरी इंफेक्शन की तरफ इशारा करते हैं पर, प्रेग्नेंसी की पहली तिमाही में सबसे बड़ा खतरा एसिम्प्टोमैटिक यूरिनरी इंफेक्शन का है जिसमें पेशाब में बैक्टेरिया तो मौजूद होते हैं पर ब्लैडर में इसके कोई लक्षण नजर नहीं आते। इसलिए न तो इंफेक्शन का कोई शक होता है और न ही ब्लैडर के अल्ट्रासोनोग्राफी में ही इंफेक्शन का पता चलता है।

ऐसे बरतें सावधानी – सावधानी और जीवनशैली में अनुशासन से इन खतरों को कम भी किया जा सकता है। दिन में कम से कम 8 ग्लास पानी पीना, पेशाब करने के बाद अच्छे से पानी से धोना, कॉटन के साफ और मुलायम अंडरवियर पहनना, बेहद टाइट कपड़े पहनने से बचना तथा शराब, तेल-मसाले के खाने व कैफीन की अधिक मात्रा वाले पेय पदार्थ जो ब्लैडर पर दबाव डालते हैं उनसे बचना- ये ऐसी कुछ सावधानियाँ हैं जिससे यूरिनरी इंफेक्शन होने का खतरा कम किया जा सकता है।

संपर्क सूत्र डॉ. ओ.बी.नागर
मो. 9829383880

डॉ. प्रेम ने TMVR तकनीक से हार्ट वाल्व किया चेंज

प्रेम रतन डेगावत

जयपुर 7 हाल ही में इंटरनल हॉस्पिटल के सीनियर कार्डियोलॉजिस्ट डॉ. प्रेम रतन डेगावत ने एक मरीज सुनीता कुमारी (परिवर्तित नाम) का टावी-टीएमवीआर (ट्रांसकैथेटर महाधमनी वाल्व प्रतिस्थापन) तकनीक से इलाज किया है।

डॉ. डेगावत ने बताया कि मरीज का माइट्रल वाल्व बहुत लीक कर रहा था।

मरीज का पहले दो बार ओपन हार्ट सर्जरी से वाल्व चेंज हो चुका था। ऐसे में मरीज का टीएमवीआर तकनीक से इलाज किया गया। मरीज का तार के द्वारा पैर के माध्यम से वाल्व चेंज किया गया। इस तकनीक में मरीज को किसी प्रकार का टांके भी नहीं लगाने पड़े और दूसरे ही दिन उसको छुट्टी भी मिल गई।

डॉ. प्रेम रतन डेगावत
मो-08960594076

आदर्श विद्या मंदिर राजा पार्क का 71वां वार्षिक उत्सव

स्कूल के प्रोग्राम में वक्ता बनना कठिन

आयोजन में सभागार ग्राउंड फ्लोर और प्रथम मंजिल विद्यार्थियों, पूर्व विद्यार्थियों और अभिभावक गणों से खचाखच भरा हुआ था। कार्यक्रम इतना अनूठा और शानदार था कि अनेक लोग कार्यक्रम के शुरू से अंत तक कॉरिडोर में बैठकर और खड़े होकर भी कार्यक्रम की शोभा बढ़ा रहे थे। कार्यक्रम की शुरुआत में अध्यक्ष राजीव सक्सेना ने अपने उद्बोधन में कहा कि इस स्कूल की स्थापना सन 1954 में की गई थी।

विद्यालय का उद्देश्य सा विद्या या विमुक्तये। यह वाक्य संस्कृत भाषा में है, जिसका अर्थ है । वही विद्या है जो मुक्ति प्रदान करती है। इस वाक्य की व्याख्या इस प्रकार है। - सा - यह शब्द वही या उसी को दर्शाता है। - विद्या - यह शब्द ज्ञान या शिक्षा को दर्शाता है। - या - यह शब्द जो या जिस को दर्शाता है। - विमुक्तये - यह शब्द मुक्ति या स्वतंत्रता को दर्शाता है। इस वाक्य के अनुसार, ज्ञान और शिक्षा का महत्व इस प्रकार है:- ज्ञान और शिक्षा हमें अज्ञानता से मुक्त करते हैं। - ज्ञान और शिक्षा हमें अन्याय और अत्याचार से मुक्त करते हैं।

- ज्ञान और शिक्षा हमें बंधनों और सीमाओं से मुक्त करते हैं। यह वाक्य केवल वाक्य तक सीमित नहीं है आदर्श विद्या मंदिर स्कूल का यह व्यावहारिक सिद्धांत है।

उन्होंने आचार्य क्षेमचंद के योगदान को अनुकरणीय बताया। बॉक्सिंग और मलखंभ में स्कूल के विद्यार्थियों का राष्ट्रीय स्तर पर चयन हुआ। यहां 2006 से छात्रावास चल रहा है जहां 50 विद्यार्थी आवास करते हैं। विशिष्ट अतिथि जयपुर के प्रसिद्ध उद्योगपति और समाजसेवी महेंद्र बांठिया ने कहा कि आज के वार्षिक उत्सव में बच्चों ने उनके अंदर छुपी कला प्रदर्शित की है। बच्चों की ऐसी प्रस्तुतियां बिना संस्कारों के नहीं आ सकती। संस्कारों को घड़ने में मां-बाप के अलावा स्कूल की बहुत बड़ी भूमिका होती है। महेंद्र बांठिया इसी स्कूल से पढ़ें उन्होंने अपने स्कूल समय की यादें ताज की। इस अवसर पर उन्होंने

गुरु जी निरंजन जी को याद किया। स्कूल के सामने मिट्टी के टीले होते थे। वहां श्रमदान कराया जाता था। जो आज दशहरा मैदान है। प्रार्थना सभा याद आती है। आदर्श विद्या मंदिर स्कूल से मिले संस्कार जीवन में काम आते है। समारोह के अवसर पर विशिष्ट अतिथि राज्यवर्धन सिंह राठौड़ ने कहा कि वार्षिक उत्सव में बच्चों का शानदार प्रदर्शन था। उन्होंने कहा बच्चे कब सबसे ज्यादा सीखते है वो स्थान है स्कूल। स्कूल के दिन सबको याद रहते है कोई भूल नहीं सकता। कालीचरण जी विधानसभा में आज भी स्कूल के बच्चों वाली अठखेलियां करते है। स्कूल के प्रधानाचार्य राजेंद्र गुप्ता ने उल्लेखनीय परिणाम देने वाले बच्चों को मुख्य अतिथि और विशेष अतिथियों के कर कमलों से पुरस्कार दिलवाए और कहा कि प्रतिभाएं यही से निखरती है।

उन्होंने बच्चों को अवॉर्ड दिलवाने का संचालन किया। स्कूल के पूर्व छात्र सूर्य प्रकाश गुप्ता के प्रतिवर्ष 11000 रुपए के योगदान को याद किया। पूर्व छात्र राजीव गुप्ता द्वारा स्कूल के विकास के लिए 20 लख रुपए दिए गए जो अनुकरणीय है। इस अवसर पर संघ प्रचारक बाबू लाल जी ने कहा कि स्कूल के प्रोग्राम में वक्ता बनना कठिन है। बच्चों के कार्यक्रम निहारने में ध्यान केंदित रहता है। इतिहास से पता चलता है कि भूगोल कैसा होगा। अबोध बालकों के खेल उनकी आपसी बातों पर नजर डालिए। पता चलेगा कि उस देश को भूगोल कैसा होगा। भारत के इतिहास को बदलने का प्रयास किया इस संस्थान ने। चन्द्र गुप्त मौर्य, बप्पा रावल।

शिवाजी राव के योगदान को याद किया। इस कार्यक्रम में दो अतिथि महिला पधारी है कुसुम यादव और मंजू शर्माज उनकी प्रतिभाओं के दम पर हमारे राजस्थान में सीधे पार्षद से एक महिला सांसद बनी तो एक महापौर। आज हमारे देश में घर घर में राम है तो रामचरित मानस के कारण। उन्होंने संदेश दिया वेद के आधार पर जीवन को उतारो। बाबूलाल जी ने सुनहरा बचपन पर कुछ पंक्तियां सुनाई वो कागज़ की कश्ती, बारिश का पानी कोई लौटा दे मेरे बचपन के दिन। वो गुड़ियों की दुनिया, वो बारिश की बूंदें वो घरोंदों का बनाना, वो तोड़ कर मिटाना।

ना चिंता थी कोई, ना दर्द का नाम था बस खेल ही खेल में सारा जहां था। वो छोटी-छोटी खुशियां, वो प्यारे से सपने कभी रूठना, कभी मनाना अपने। काश लौट आए वो मासूम से पल जहां हर ग़म से दूर था दिल का महल। वो कागज़ की कश्ती, बारिश का पानी कोई लौटा दे मेरे बचपन के दिन वो कागज की कश्ति बारिश का पानी मुख्य अतिथि सुनील बंसल 1986 बैच ने ने अपने स्कूल के दिनों को याद करते हुए कहा स्कूल परिवार में आने का निमंत्रण मिला। मेरा सौभाग्य है। उन्होंने निरंजन जी, कक्षाध्यपक हर्षवरूपजी, कश्मीरी सिंह जी, देवेंद्र भटनागर के अनुशासन को याद किया। सबसे डर लगता था। स्कूल में पढ़ाई के दौरान पिन ड्रॉप साइलेंस होता था। जब मैं 8ह्लद्ध क्लास में पढ़ता था। दशहरा मैदान। छेदी के पपड़ी खुशहाल बेकरी का क्रीम रोल साहनी की चाय बत्रा की किराने की दुकान बहुत कुछ सिखा हमने इस स्कूल से। मैं 10वीं क्लास में हॉस्टल का मॉनिटर था। अपना कमरा स्वयं साफ करना।

व्यवस्थित रखना। मैं डायरी बनाता हूँ। स्कूल से सीखा था दैनंदिनी लिखना। प्रतिदिन स्कूल में दैनिंदिनी चेक हुआ करती थी जिस किसी की दैनिंदिनी में कुछ नहीं लिखा हुआ तथा उसे सजा मिलतो थी। पुराने बचपन में लौट आया मै और सुनील भावुक हो गए। मेरी स्कूल प्रबंधन को शुभकामनाएं है कि वे स्कूल के विकास में हमेशा अग्रसर रहें। मेरी रहे दिल से इच्छा है मैं स्कूल के लिए कुछ ना कुछ करूं। स्कूल के वार्षिक उत्सव पर हास्य नाटिका रामायण पर आधारित नाटिका अहिल्या पर आधारित नाटिका और अनेक सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत हुए इन कार्यक्रम में माल खम्भ भी एक अनूठा प्रदर्शन रहा अंत में स्कूल के संरक्षक वैद्य केदारनाथ शर्मा ने सभी आगंतुकों का धन्यवाद ज्ञापित किया और सबको रात्रि भोज के लिए आमंत्रित किया।

मकर संक्रांति पर जिंदगी की डोर बचाई

डॉक्टरों की अथक मेहनत और आस्था ने रचा चमत्कार

डॉ. आर पी सैनी

डॉ. आर पी सैनी

मकर संक्रांति के शुभ अवसर पर जयपुर के न्यू सांगानेर रोड स्थित धनवंतरी अस्पताल में एक ऐसा चमत्कार हुआ जिसने न केवल डॉक्टरों की उपलब्धियों को उजागर किया बल्कि यह संदेश भी दिया कि कोशिश करने वालों की हार नहीं होती। एक नवयुवक, जो ब्रेकअप के चलते अवसाद में आ गया था, ने आत्महत्या का प्रयास किया। पड़ोसियों की सजगता से उसे तुरंत अस्पताल पहुंचाया गया, लेकिन स्थिति गंभीर थी। जब उसे अस्पताल लाया गया, तो उसकी ना पल्स थी, ना ही रक्तचाप, और ना ही सांसें चल रही थीं। स्थिति देखकर परिवार और अन्य सभी ने उसकी जिंदगी की उम्मीद छोड़ दी थी।

लेकिन डॉ. आर.पी. सैनी और उनकी टीम ने हार नहीं मानी। उनके निर्देशन में डॉ. सुरेंद्र कुमार ने मरीज को सीपीआर (कार्डियोपल्मोनरी रेससिटेशन) देना शुरू किया। 10 मिनट तक सीपीआर देने के बावजूद कोई प्रतिक्रिया नहीं मिली। इसके बावजूद, डॉक्टर सैनी का दृढ़ विश्वास था कि मरीज को बचाया जा सकता है। उन्होंने टीम को सीपीआर जारी रखने के निर्देश दिए। लगातार 1 घंटे तक सीपीआर देने के बाद आखिरकार मरीज में हलचल हुई। यह किसी चमत्कार से कम नहीं था। उसे तुरंत वेंटिलेटर पर शिफ्ट किया गया और गले की सूजन का उपचार शुरू हुआ। डॉक्टरों की मेहनत और समर्पण ने उसकी जिंदगी बचा ली।

डॉ. सुरेंद्र कुमार ने बताया, सीपीआर जीवन बचाने के लिए एक संजीवनी बूटी की तरह है, लेकिन इसे सही तकनीक से दिया जाना बेहद जरूरी है। लंबे सीपीआर के दौरान ऑक्सीजन की कमी से दिमाग को नुकसान पहुंच सकता है, इसलिए इसे सावधानीपूर्वक किया जाना चाहिए। डॉ. सैनी ने कहा, ÷यह केस हमें सिखाता है कि उम्मीद और मेहनत का साथ कभी नहीं छोड़ना चाहिए।

भगवान भी उन्हीं की मदद करते हैं जो खुद प्रयास करते हैं।यह घटना न केवल डॉक्टरों की कड़ी मेहनत और पेशेवर योग्यता को दर्शाती है बल्कि यह भी प्रेरित करती है कि हर व्यक्ति को सीपीआर का ज्ञान होना चाहिए। यह एक ऐसा कौशल है जो जीवन और मृत्यु के बीच की डोर को बचा सकता है। इस मकर संक्रांति पर, इस कहानी ने यह साबित कर दिया कि सही समय पर प्रयास और अटूट विश्वास बड़े से बड़ा चमत्कार कर सकता है। धनवंतरी अस्पताल के डॉक्टरों की यह उपलब्धि न केवल चिकित्सा जगत में प्रेरणा है बल्कि पूरे समाज के लिए एक सीख भी है।

संपर्क सूत्र डॉ आर पी सैनी मो 9829055760

नीम–हकीमों के भ्रामक विज्ञापन और स्वास्थ्य पर खतरा

भ्रामक इलाज से बढ़ सकता है रोग का खतरा

डॉ. दिनेश शाह

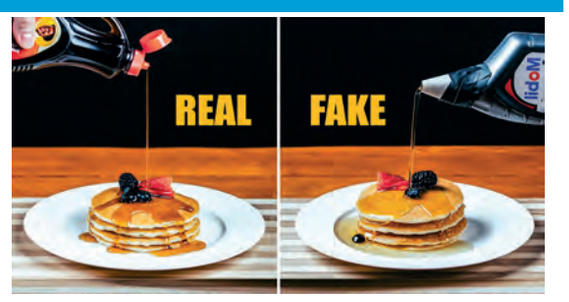
आजकल पाइल्स (बवासीर) और अल्सरेटिव कोलाइटिस जैसे गुदा और आंत से जुड़े रोग आम होते जा रहे हैं। पाइल्स क्लिनिक के गुदा रोग विशेषज्ञ डॉ. दिनेश शाह का कहना है कि लोग अक्सर इन रोगों को पहचानने में गलती करते हैं। बिना विशेषज्ञ परामर्श के नीम-हकीमों और भ्रामक विज्ञापनों के झांसे में आकर फालतू इलाज करवाने से रोग ठीक होने के बजाय गंभीर हो जाता है।

लक्षणों को समझने में गलती क्यों होती है ?

मल के साथ खून आना सामान्यतः बवासीर का संकेत माना जाता है, लेकिन यह हमेशा सही नहीं होता। इसके अन्य संभावित कारण हो सकते हैं।

अल्सरेटिव कोलाइटिस – बड़ी आंत का कैंसर, रेक्टल पोलिप (आंत में गांठ), अल्सरेटिव कोलाइटिस = एक गंभीर रोग, अल्सरेटिव कोलाइटिस बड़ी आंत की आंतरिक झिल्ली में सूजन और घाव पैदा करने वाला रोग है। यह आमतौर पर 20-40 वर्ष की आयु के बीच के लोगों में अधिक देखा जाता है।

मुख्य लक्षण - बार-बार दस्त - रोगी को दिन में 20-30 बार पाखाना आ सकता है। मल में खून और म्यूकस (बलगम) - खून के साथ मवाद और म्यूकस मिल सकता है। पेट में ऐंठन और आफरा - गंभीर



मामलों में पेट में मरोड़ और सूजन हो सकती है।

सही उपचार की आवश्यकता इस रोग की सटीक पहचान के लिए विशेषज्ञ की सलाह लेना अत्यंत महत्वपूर्ण है।

एंडोस्कोपी – बड़ी आंत की जांच करने के लिए एंडोस्कोपी की जाती है। **बायोप्सी** – घावों के टुकड़े निकालकर उनकी जांच (बायोप्सी) से रोग की पुष्टि की जाती है। **शल्य चिकित्सा** – गंभीर मामलों में खराब आंत को शल्य चिकित्सा द्वारा निकाला जाता है।

दीर्घकालिक दवा – इलाज के बाद भी दवा जारी रखनी होती है ताकि रोग दोबारा न हो।

सावधानी बरतें - डॉ. दिनेश शाह का कहना है कि अल्सरेटिव कोलाइटिस और अन्य गुदा रोगों में लापरवाही या गलत इलाज से रोग की जटिलता बढ़ सकती है। ऐसे में किसी विशेषज्ञ से परामर्श लेना ही सबसे सुरक्षित विकल्प है।

संपर्क सूत्र – डॉ. दिनेश शाह मोबाइल= 9414250973

पेट दर्द इलाज में न करें लापरवाही हो सकता है खतरनाक – डॉ. बोहरा

डॉ. एम. के. बोहरा

किशनगढ़ मार्बल एसोसिएशन अस्पताल के सर्जन डॉ. एम. के. बोहरा का कहना है कि पेट दर्द एक आम समस्या है जो गलत खान-पान और बिगड़ती जीवन शैली के कारण हो सकती है। लेकिन इसे हर बार आम समझकर इसकी गंभीरता को नजरअंदाज करना घातक सिद्ध हो सकता है।

पेट दर्द के कारण और लक्षण –

पेट दर्द विभिन्न कारणों से हो सकता है, जिनमें यकृत, पित्त की थैली, अमाशय, अग्नाशय, छोटी आंत, बड़ी आंत और मूत्र विसर्जन के अंगों की विविध बीमारियां शामिल हैं। इसके लक्षण पेट में तीव्र दर्द, उल्टी, पेट फूलना, कब्जी और हवा पास नहीं होना हो सकते हैं। डॉ. बोहरा का कहना है कि पेट दर्द का इलाज उचित तरीके से और सही समय पर करवाना चाहिए। घरेलू उपचार और जुलाब जैसी दवाएं इस समस्या का समाधान नहीं हो सकती हैं और उल्टे अधिक नुकसान हो सकता है।

आधुनिक इलाज के तरीके –

आजकल पेट दर्द के इलाज में नए तरीके विकसित हो गए हैं, जिनमें नई एंटीबायोटिक और रिसेप्टर ब्लोकर शामिल हैं। डॉ. बोहरा का कहना है कि आंत में रुकावट के विभिन्न कारण हो सकते हैं, जिनमें आंत के अंदर रसौली, आंत का घूम जाना, जन्मजात विकृति और पेट में कोई संक्रमण हो जाना आदि शामिल हैं। उनका कहना है कि पेट दर्द को सर्जिकल पॉइंट ऑफ व्यू से भी डायग्नोस किया जाना चाहिए और उचित समय पर इलाज लेना चाहिए। यदि आप पेट दर्द से पीड़ित हैं, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें और उचित इलाज लें।

संपर्क सूत्र – डॉ. एम. के. बोहरा मो. 9314156461

माही संदेश 'काव्य-कलम' के 26वें संस्करण

गुलाबी शाम को सरदार पटेल मार्ग स्थित मालार्पण में माही संदेश 'काव्य-कलम' के 26वें संस्करण का भव्य आयोजन किया गया। साहित्य और कला को समर्पित इस आयोजन में वरिष्ठ साहित्यकार मनोज मित्तल 'कैफ़' और अंतर्राष्ट्रीय कबड्डी खिलाड़ी राजू लाल चौधरी ने मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की। कार्यक्रम का संचालन कवि सूर्य प्रकाश उपाध्याय ने किया, जबकि वरिष्ठ चिकित्सक डॉ. सौरभ जैन की प्रस्तुति विशेष आकर्षण रही। समारोह के अंत में साहित्य, कला, खेल और समाज सेवा में उत्कृष्ट योगदान देने वाले व्यक्तित्वों को माही संदेश विंध्य कोकिल भैया लाल व्यास 'काव्य-कलम' सम्मान और माही संदेश-प्रेमा माथुर-प्रेरणा पुरस्कार से सम्मानित किया गया।

Chandra Bhan Hospital & Maternity Centre
Dr. Gunjan Sharma MS Gynae
प्रसूति एवं सभी प्रकार की सर्जरी की सुविधाएं
D-18 Sunder Vihar, Swej Farm, Sodala, Jaipur 9314064350

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

Sparsh 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
ट्रोमा 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

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