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

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

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

वर्ष 24 अंक 09 हिन्दी/अंग्रेजी पृष्ठ 4 प्रति-2 रु., जयपुर 18 जून, 2025

SHREERAM
DEPARTMENTAL STORE
A Complete Shopping Complex
Ramchandra Puruswani
A-1, Basant Bahar, Nr. Gopalpura Flyover, Tonk Road, Jaipur-302 018
HOME DELIVERY AVAILABLE
Ph.Ñ 2548110, 2546851, 5127162

कैंसर के इलाज में उन्नति, पर देर से पहचान अब भी बड़ी चुनौती - डॉ. अनिल गुप्ता

कैंसर का इलाज संभव है लेकिन समय पर पहचान ही असली जीवनरक्षक

हैल्थ व्यू @ जयपुर

डॉ. अनिल गुप्ता

भगवान महावीर कैंसर हॉस्पिटल के वरिष्ठ ऑन्को-सर्जन डॉ. अनिल गुप्ता ने बताया कि आज भी भारत में कैंसर के अधिकांश मरीज तब अस्पताल पहुंचते हैं जब रोग काफी बढ़ चुका होता है। खासकर ओरल कैंसर, ब्रेस्ट कैंसर, और कोलोरेक्टल कैंसर जैसी अवस्थाएं शुरुआती लक्षणों को नजरअंदाज करने के कारण गंभीर हो जाती हैं।

डॉ. गुप्ता ने कहा कि हालांकि ऑन्को-सर्जरी के क्षेत्र में बीते वर्षों में काफी एडवांसमेंट हुए हैं। अब मिनिमली इनवेसिव सर्जरी, और टार्गेटेड थैरेपी जैसी तकनीकों की मदद से न केवल सर्जरी अधिक सुरक्षित हुई है, बल्कि मरीज की रिकवरी भी तेज होती है।

उन्होंने यह भी बताया कि कैंसर के इलाज में मल्टी-डिसिप्लिनरी एप्रोच अब एक मानक बन चुका है, जिसमें सर्जन, मेडिकल ऑन्कोलॉजिस्ट, रेडिएशन एक्सपर्ट और न्यूट्रिशनिस्ट सभी मिलकर मरीज का समग्र इलाज करते हैं।

डॉ. गुप्ता ने अपील की कि लोग समय पर जांच करवाएं, विशेष रूप से 40 वर्ष की आयु के बाद नियमित हेल्थ चेकअप जरूरी हैं, ताकि कैंसर की पहचान शुरुआती अवस्था में हो सके और इलाज सफल हो।

संपर्क सूत्र डॉक्टर अनिल गुप्ता
मोर 98290 52417

घुटना प्रत्यारोपण एक कारगर समाधान के रूप में सामने आया

जोड़ प्रत्यारोपण से बदली जीवन की रफ्तार, अब कृत्रिम घुटने की उम्र 25 साल तक : डॉ. राजीव गुप्ता

हैल्थ व्यू @ जयपुर

आश्रीस्कॉपी एंड स्पोर्ट्स इंजरी सेंटर के वरिष्ठ जोड़ प्रत्यारोपण विशेषज्ञ व रोबोटिक सर्जन डॉ. राजीव गुप्ता ने बताया कि घुटनों की समस्या, विशेषकर ऑस्टियोआर्थराइटिस, अब बुजुर्गों के साथ-साथ युवाओं में भी तेजी से बढ़ रही है। ऐसे में टोटल नी रिप्लेसमेंट यानी पूर्ण घुटना प्रत्यारोपण एक कारगर समाधान के रूप में सामने आया है।

डॉ. राजीव गुप्ता

डॉ. गुप्ता ने बताया कि आधुनिक तकनीकों, विशेष रूप से रोबोटिक सर्जरी, ने इस प्रक्रिया को और अधिक सटीक, सुरक्षित और प्रभावी बना दिया है। इससे न केवल मरीज को कम दर्द होता है, बल्कि रिकवरी भी तेजी से होती है। उन्होंने कहा कि आज इस्तेमाल हो रहे कृत्रिम घुटनों की उम्र 20 से 25 वर्ष तक हो गई है, जो पहले के मुकाबले कहीं अधिक है। सर्जरी के दिन आपको अपने शरीर को सुन्न करने के लिए एनेस्थीसिया दिया जाएगा और सुनिश्चित किया जाएगा कि आपको

कोई दर्द महसूस न हो। एनेस्थेसियोलॉजिस्ट आपको सर्जरी के दौरान या तो सामान्य एनेस्थीसिया देगा ताकि आप सो सकें या आपके जोड़ के आस-पास के क्षेत्र को सुन्न करने के लिए क्षेत्रीय एनेस्थीसिया देगा जिसे बदलने की आवश्यकता है। यदि आपको क्षेत्रीय एनेस्थीसिया की आवश्यकता है, तो वे आपको सोने के लिए अन्य दवाएँ दे सकते हैं। ज़्यादातर लोगों के लिए, जोड़ प्रतिस्थापन के लाभ जोखिम से कहीं ज़्यादा हैं। आश्रीप्लास्टी एक बड़ी सर्जरी है, और इसका मतलब है कि आपको हमेशा जटिलताओं का सामना करने का मौका मिलता है।

हालाँकि, जोड़ प्रतिस्थापन करवाने वाले कई लोगों को अपनी दिनचर्या में बड़ा, उल्लेखनीय सुधार महसूस होता है - खासकर अगर वे लंबे समय से दर्द में जी रहे हों।

उन्होंने यह भी बताया कि जो मरीज समय रहते सर्जरी करवाते हैं, वे न केवल दर्द से मुक्ति पाते हैं बल्कि सामान्य जीवनशैली भी जी पाते हैं। नियमित व्यायाम, वजन नियंत्रण और फॉलोअप से कृत्रिम घुटने की उम्र और बढ़ाई जा सकती है।

डॉ. गुप्ता ने सलाह दी कि घुटनों में लगातार दर्द या चलने-फिरने में परेशानी हो, तो विशेषज्ञ से परामर्श अवश्य लें।

संपर्क सूत्र डॉ राजीव गुप्ता
मो 94149 80697

लगातार बैठकर काम करना बना कमर दर्द का कारण : डॉ दीपक वंगानी

हैल्थ व्यू @ जयपुर

आधुनिक जीवनशैली, घंटों कंप्यूटर स्क्रीन पर टिके रहना और मोबाइल का अत्यधिक उपयोग–ये सब मिलकर आज के युवाओं में कमर दर्द की गंभीर समस्या को जन्म दे रहे हैं।

इंडूस हॉस्पिटल, जयपुर के एचओडी व वरिष्ठ न्यूरो सर्जन डॉ. दीपक वंगानी का कहना है कि दुनियाभर में 95% वे लोग जो एक ही स्थान पर लंबे समय तक बैठकर काम करते हैं, वे कमर दर्द से जूझ रहे हैं। अन्य श्रेणी में भी यह संख्या 80त्न तक पहुंच चुकी है। डॉ. वंगानी ने बताया कि रीढ़ की हड्डी हमारे शरीर का केंद्र बिंदु होती है, और लगातार एक ही मुद्रा में काम करने से इस पर अत्यधिक दबाव पड़ता है। खासकर वर्क फ्रॉम होम संस्कृति के बाद यह समस्या युवाओं में तेजी से बढ़ी है।

डॉ. दीपक वंगानी

समाधान और आधुनिक चिकित्सा - शुरुआती अवस्था में कमर दर्द का उपचार फिजियोथेरेपी, एक्यूप्रेशर और परहेज से संभव है, लेकिन अगर दर्द लगातार बना रहे और दैनिक दिनचर्या बाधित हो रही हो, तो परामर्श लें। डॉ. वंगानी ने बताया कि - ब लेजर आधारित न्यूरो-चिकित्सा पद्धति उपलब्ध है, जिससे स्लिप डिस्क का दबाव कम किया जा सकता है।

इस प्रक्रिया में न तो ऑपरेशन की जरूरत होती है और न ही बेहोशी की। यह तकनीक पूरी तरह सुरक्षित व

दर्दरहित है।

सुझाव - डॉ. वंगानी का सुझाव है कि हर 30-40 मिनट में काम करते समय एक बार खड़े हों, थोड़ी वॉक करें, स्ट्रेचिंग करें और मोबाइल या लैपटॉप इस्तेमाल करते समय मुद्रा पर ध्यान दें। युवाओं को फिर से आउटडोर गतिविधियों को अपनाने की जरूरत है, ताकि रीढ़ की हड्डी को स्वस्थ रखा जा सके। युवाओं में बढ़ रही है स्लिप डिस्क की समस्या चिंताजनक

डॉ. दीपक वंगानी
न्यूरो सर्जन,
इंडूस हॉस्पिटल, जयपुर
मो. 9829013398

सामाजिक दूरी जैसी समस्याएं पैदा कर रही

युवाओं में आत्मविश्वास की कमी का कारण बन रहा है एंजायटी डिसऑर्डर

जरूरत पड़ने पर मनोवैज्ञानिक सलाह जरूर लेनी चाहिए

हैल्थ व्यू @ जयपुर

डॉ. अनिल तांबी

प्रसिद्ध मनोरोग विशेषज्ञ डॉ. अनिल ताम्बी के अनुसार, बदलती जीवनशैली, सोशल मीडिया का बढ़ता प्रभाव और करियर को लेकर बढ़ती प्रतिस्पर्धा के चलते युवाओं में एंजायटी डिसऑर्डर के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। एंजायटी सिर्फ तनाव नहीं है, यह एक मानसिक रोग है जिसमें व्यक्ति को लगातार घबराहट, बेचैनी, डर और नकारात्मक विचार सताते रहते हैं। युवाओं में यह स्थिति आत्मविश्वास की भारी कमी, नींद की समस्या, बार-बार दिल की धड़कन तेज होना और सामाजिक दूरी जैसी समस्याएं पैदा कर रही है।

आप ऐसे कई किशोरों को जानते होंगे जो अपने अपूर्ण शरीर और साफ़-सुथरी त्वचा के साथ सहज हैं, जो अपनी कीमत जानते हैं, और जो कुछ भी करते हैं उसे गर्व और आत्मविश्वास के साथ करते हैं।

वे आपको यह सब नहीं बताते हैं लेकिन

यह खुद ही प्रतिबिंबित होता है। यह आत्मविश्वास है।

डॉ. ताम्बी का मानना है कि एंजायटी के कारण कई युवा पढ़ाई और करियर में पिछड़ने लगते हैं। यह धीरे-धीरे डिप्रेशन की ओर भी ले जा सकता है। उन्होंने बताया कि नियमित व्यायाम, मेडिटेशन, पर्याप्त नींद और हेल्दी लाइफस्टाइल से इसे काफी हद तक नियंत्रित किया जा सकता है।

जरूरत पड़ने पर मनोवैज्ञानिक सलाह जरूर लेनी चाहिए। परिवार और दोस्तों का सहयोग, सकारात्मक माहौल और खुलकर बात करना एंजायटी को दूर करने में मददगार हो सकता है। युवा वर्ग को चाहिए कि मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता दें और समय रहते इसका उपचार करवाएं।

संपर्क सूत्र डॉक्टर अनिल तांबी
93146 01439

महिलाओं में चुपचाप बढ़ता है एंजायटी डिसऑर्डर, समय रहते करें इलाज - डॉ. ललित बत्रा

हैल्थ व्यू @ जयपुर

डॉ. ललित बत्रा

एसएमएस मेडिकल कॉलेज के वरिष्ठ प्रोफेसर साइकेट्रिस्ट डॉ. ललित बत्रा ने बताया कि महिलाओं में एंजायटी डिसऑर्डर के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं, लेकिन चिंता की बात यह है कि महिलाएं इस मानसिक बीमारी को अक्सर नजरअंदाज कर देती हैं। घरेलू जिम्मेदारियों, बच्चों की देखभाल, रिश्तों की उलझन और हार्मोनल बदलावों के कारण महिलाएं मानसिक रूप से थक जाती हैं, जिसका असर धीरे-धीरे उनकी सोच, व्यवहार और शारीरिक स्वास्थ्य पर पड़ता है।

डॉ. बत्रा ने बताया कि बिना वजह घबराहट होना, बार-बार डर लगना, दिल की धड़कन तेज होना, चक्कर आना और बेचैनी जैसे लक्षण एंजायटी के संकेत हो सकते हैं। कई बार महिलाएं इन्हें कमजोरी या थकावट समझकर अनदेखा कर देती हैं, जिससे समस्या और बढ़ जाती है। उनका कहना है कि शुरुआती स्तर पर अगर एंजायटी को पहचाना जाए तो इसे दवा और काउंसलिंग के जरिए पूरी तरह नियंत्रित किया जा सकता है। योग, ध्यान, नियमित दिनचर्या और खुलकर बात करना बेहद जरूरी है। समाज और परिवार को भी महिलाओं की मानसिक स्थिति को समझना चाहिए और उन्हें सहयोग देना चाहिए। **संपर्क सूत्र डॉक्टर ललित बत्रा**
मो 94140 48290

बच्चों में भी चिंता का कारण बन रहा एंजायटी डिसऑर्डर - डॉ. महेंद्र जैन

हैल्थ व्यू @ जयपुर

डॉ. महेंद्र जैन

अजमेर जे एल एन मेडिकल कॉलेज के सीनियर प्रोफेसर प्रसिद्ध मानसिक रोग विशेषज्ञ डॉ. महेंद्र जैन ने बताया कि हाल के वर्षों में छोटे बच्चों और किशोरों में एंजायटी डिसऑर्डर के मामले तेजी से सामने आ रहे हैं। खासतौर पर स्कूल जाने वाले बच्चों में पढ़ाई का प्रेशर, माता-पिता की अधिक अपेक्षाएं, प्रतियोगिताएं और मोबाइल की लत इसका प्रमुख कारण बन रहे हैं। डॉ. जैन ने कहा कि बच्चों में एंजायटी अक्सर शारीरिक लक्षणों के रूप में सामने आती है, जैसे पेट दर्द, सिर दर्द, नींद की कमी, चिड़चिड़ापन और स्कूल जाने से डर लगना। कई बार बच्चे भावनाएं व्यक्त नहीं कर पाते और माता-पिता इसे अनुशासन की कमी या जिद्द समझ लेते हैं। उन्होंने कहा कि बच्चों को सुनना, समझना और उनसे संवाद बनाए रखना सबसे जरूरी है। अगर बच्चा बार-बार चिंता व्यक्त करता है या अकेला रहना पसंद करता है तो उसे नजरअंदाज न करें। काउंसलिंग, खेलकूद और रचनात्मक गतिविधियों से बच्चों को मानसिक राहत मिलती है। डॉ. जैन ने माता-पिता को सलाह दी कि बच्चों की मानसिक सेहत को लेकर सजग रहें और अनावश्यक दबाव न बनाएं। मानसिक रूप से स्वस्थ बच्चा ही भविष्य का आधार होता है।

संपर्क सूत्र डॉक्टर महेंद्र जैन मो- 98290 87141

दांतों के उपचार का आधुनिकतम केंद
असली मुस्कान वहीं, जहां दांत हों स्वस्थ और चमकदार
Dr. KSHITIJ MATHUR
(BDS, MAOI)
MUSKAAN
DENTAL CLINIC
C-19 Jyoti Marg Bapu Nagar Jaipur
Mob-9829019558, 8949446572

सेठ श्री देवीनारायण चौधरी सीनियर सैकण्डरी स्कूल (SDNC)
श्री गणेश मन्दिर के पास, अजीतगढ़ रोड़, सामोद
कक्षा 10 वीं बोर्ड परीक्षा 2025 के सितारे
English Medium 97.50% चित्रांशी मीणा पुत्री श्री सुभाषचन्द मीणा
English Medium 94.83% आशा प्रजापत पुत्री श्री गणेश प्रजापत
English Medium 94.50% प्रिया गौड़ पुत्री श्री बनवारीलाल गौड़
Hindi Medium 94.00% भावना पिंगोलिया पुत्री श्री हंसराज पिंगोलिया
निदेशक : सन्तोषकुमार ज्योतिषी Contact Us : 9799319329, 9829638043, 7014778060 प्रधानाचार्य : महेशकुमार सैनी

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

MG GROUP OF EDUCATION
A Great Place To Learn (PROPOSAL)
SCHOOL & COLLEGE
ADMISSION OPEN 2025-26
PLAY GROUP TO XII
English Medium (Arts & Science)
BA. Bsc. B.Com.
ASHOK SAINI (PC)
Director
9887048511, 9887048311 Near H.P. Petrol Pump, Cheethwari Mod, Chomu (Jaipur)

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

ऑफिस / शोरूम
फॉर सेल / टू लेट
मेडिकल हब / मॉल- थ्री साइड ओपन
1360 Sq.ft. एरिया JDA अप्रूव्ड जगतपुरा में
अक्षय पात्र व ज्ञान विहार कॉलेज के पास
कीमत : 8,500/- प्रति स्कायर फीट
2000 Sq.ft. ऑफिस फुली फर्निश्ड, ग्राउंड फ्लोर
JDA अप्रूव्ड IT कंपनी/ऑफिस
फिजियोथेरेपी क्लिनिक या डॉक्टर के लिए उपयुक्त मॉल लोकेशन
करीब 50,000 फ्लैट्स की बस्ती के बीच
कीमत : 7,000/- प्रति स्कायर फीट
एक बेहतरीन निवेश का मौका-शानदार रिटर्न की संभावना!
अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें : 99293-43000

उपचार से बेहतर है रोकथाम, स्वस्थ शरीर के लिए व्यायाम

"विचार"

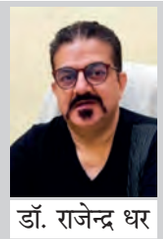
शरीर ही दुःख पायेगा

पंकज अंबा

पहले जमाने में तपस्वी लोग तपस्या करने के लिये घर बार सब छोड़ कर पर्वतों पर चले जाते थे। तप करने के लिये ऊपर वाले को पाने के लिये, उसी की बनायी चीजों को त्याग जाते थे। पर मेरी नजर में तपस्या का मतलब दूसरा है (शायद मैं गलत हो सकता हूँ)। तपस्या का मतलब यह नहीं कि एक टांग पर खड़े हो जाओ बर्फ पर लेट जाओ, गुफाओं में चले जाओ, सब कुछ छोड़ दो पर सच में देखा जाये तो छूटता तो कुछ है ही नहीं।

घर छोड़ेगे तो गुफाओं को पकड़ लोगे, एक पैर पर खड़े हो जाओगे तो दूसरा कस कर जकड़ लोगे। इन सबमें सबसे पहले तो तुम्हारा शरीर ही दुःख पायेगा वो ही पहले तपेगा आत्मा काा नम्बर तो बाद में आयेगा क्या फायदा ऐसी तपस्या का। मेरी समझ में तपस्वी बनना है तो एक दिन पसंद करलो कि मैंने आज से तपस्वी बनना है और उस दिन ठंडे दिमाग से सोचों कि मैंने आज तक जाने - अनजाने में क्या गलत किया है और फिर उस गलती का पष्चाताप करो, पष्चाताप का मतलब यह नहीं कि अपने आप को मारो या जेल चले जाओ, उससे तो फिर शरीर ही दुःख पायेगा, पश्चाताप का मतलब है अपने सारे कर्मो को करते हुये भी अपनी अंतरात्मा से रोना कि हॉ मेरे से गलती हो गयी, रोना आँखों से नहीं (नेत्रहीन भी तो रोता है)। यह पश्चाताप तुमको धो देगा और अगर इस तरह तुमने अपने सारे गलत कर्मो की सजा खुद ही भोग ली तो तुम बन गये तपस्वी, तुम तप गये तुम इतना तप गये कि सोना बन गये। मेरी नजर में तुम उन तपस्वियों से ज्यादा बड़े बन गये जो घर संसार छोड़ देते है, उन जिम्मेदारियों को छोड़ देते हैं जो मालिक ने उनको दी है घर परिवार सम्भालने की। पता नहीं क्यूँ ब्रह्मचारी कहलवाने में उनके कालर खड़े हो जाते है जबकि सारे भगवान पारिवारिक ही है। सब संतान वाले ही है पहले तपस्वियों को खोजना पड़ता था पर आजकल कोई भी चैनल टी.वी. का लगा लो कोई ना कोई तपस्वी पीले कपड़ों में मिल जायेगा, कोई क्या सुनाते हुये, कोई सांसो का कमाल बताते हुये, तो कोई जीने की कला सिखाते हुये (जैसे अब तक जो जिया वो बेकार जिया) जीने की कला सीखो पर सब पैसे देकर। पहले पैसे दो फिर बात करो। मेरी नजर तेरे पैसे पर तेरी नजर मेरी कला पर। आधे से जयादा ध्यान तो सदस्यता और कलक्शन पर। ऐसे लोगों के पास क्या जाना जिनकी नियत ही पैसों पर हो तो आज से अपनी अत्मा को शुद्ध करने लगो उसको तपाओ पश्चाताप की आग में ओर तपस्वी बनो। संसार छोड़ कर नहीं संसार में रहकर उसकी दी हुयी चीजों के साथ जी कर उनको भोगते हुये ना कि भागते हुये।

संपर्क सूत्र -
पंकज अंबा - 9829353757



शुगर की दवा कम या ज्यादा लेने से क्या होते हैं प्रभाव

डॉ. राजेन्द्र धर

डायबिटिज मलाइटस एक ऐसी मेटाबोलिक डिजिज है जो शरीर में इंसुलिन की कमी के कारण होती है। जिसके कारण अन्य अंगो पर भी दुष्प्रभाव पड़ता है।

निम्स मेडिकल कॉलेज के प्रोफेसर एवं प्रसिद्व वरिष्ठ फिजिशियन डॉ. राजेन्द्र धर का कहना है कि शरीर में शुगर की मात्रा 60 से 140 तक ही सुरक्षित मानी गई है। 60 से नीचे जाते ही इंसान बेहोश हो जाता है जिसे कोमा की स्टेज कहते है।

अमूमन यह स्थिति शुगर के 40 से नीचे आने पर तो अवश्य ही बनती है। जो कि यदि व्यक्ति इंसुलिन की ज्यादा मात्रा ले ले या शुगर कम करने की दवा का ज्यादा सेवन कर ले तो बनती है।

इसके अलावा इंसुलिन पैदा करने वाले ट्यमर्स जिसे इंसुलिनोमा कहते है के कारण बनती है इस स्थिति को हाइपोग्लाइसिमिया कहा जाता है। कई बार इसमे रोगी को मिर्गी के दौरे भी आते है। उन्होने चेताया कि समय रहते यदि हम इसके लक्षणों को पहचान ले तो कोमा की स्टेज आने से बचा जा सकता है इसके लक्षण है व्यक्ति को ठंडे पसीने आना, हदय की धड़कन तेज हो जाना, शरीर में कंपन्न होना इत्यादि। प्राथमिक उपचार के रुप में इसी समय दो चम्मच चीनी, मीठी चाय या बिस्कुट का सेवन करा देना चाहिए। अगर ये लक्षण पकड़ में नहीं आए और व्यक्ति सीधा कोमा में चला जाए तो होस्पिटलाइजेशन की जरुरत है। इसमें घबराने से काम नहीं चलेगा समझदारी की जरुरत है अमूमन केसेज में 25 प्रतिशत डेक्सट्रोज दिये जाने से व्यक्ति संभल जाता है।

यदि किसी व्यक्ति की ब्लड शुगर की मात्रा बहुत अधिक हो जाए तो इस स्थिति को डायबिटिक कीटो एसिडोसिस कहते है। यह स्थिति जान लेवा हो सकती है क्योंकि इससे मरीज के अन्य अंगो पर गहरा दुष्प्रभाव पड़ता है। हाई ब्लड शुगर होने के कारण-नियमित दवा न लेना, गंभीर संक्रमण होना, हार्ट अटैक होना आदि में व्यक्ति के शरीर में शुगर हाई हो जाती है। अन्य रोग नियंत्रण के लिए ब्लड शुगर को नियंत्रित रखना जरुरी है।

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।

घरेलू नुस्ख

मासिक धर्म में दर्द से छुटकारा पाना के लिए ठंडे पानी में दो-तीन नींबू निचोड़ कर पिये।

तेज सिरर्दद से छुटकारा पाने के लिए सेब को छिल कर बारीक काटें। उसमें थोड़ा सा नमक मिलाकर सुबह खाली पेट खाएं।

शरीर पर कहीं जल गया हो, तेज धूप से त्वचा झुलस गई हो, त्वचा पर झुर्रियां हों या कोई त्वचा रोग हो तो कच्चे आलू का रस निकालकर लगाने से फायदा होता हैं।

मुंह की बदबू से परेशान हों तो दालचीनी का टुकड़ा मुंह में रखें। मुंह की बदबू तुरंत दूर हो जाती हैं।

बहती नाक से परेशान हों तो युकेलिप्टस(सफेदा) का तेल रूमाल में डालकर सूंघे। आराम मिलेगा।

काले बाल - कुछ दिनों तक नहाने से पहले रोजाना सिर में प्याज का पेस्ट लगाएं। बाल सफेद से काले होने लगेंगे।

दस्त की शिकायत - संतरे के रस में थोड़ा सा शहद मिलाकर दिन में तीन बार एक-एक कप पीने से गर्भवती की दस्त की शिकायत दूर हो जाती हैं।

गले में खराश होने पर सुबह-सुबह सौंफ चबाने से बंद गला खुल जाता हैं।

घुटनों का दर्द -सवेरे भूखे पेट तीन चार अखरोट की गिरियां निकालकर कुछ दिन खाने मात्र से ही घुटनों का दर्द समाप्त हो जाता हैं।

गैस की तकलीफ से तुरंत राहत पाने के लिए लहसुन की 2 कली छीलकर 2 चम्मच शुद्ध घी के साथ चबाकर खाएं फौरन आराम होगा।

संपर्कः डॉ. अशोक शर्मा
मो. 9314512311

उपरोक्त नुस्खे चिकित्सक की सलाह से ही लें।

रक्तदान के बड़े मिथ और सच्चाई

आज दुनियाभर में 'वर्ल्ड ब्लड डोनर डे' मनाया जा रहा है। इस साल की थीम 'त्नद्व1द्द क्व्यश्शस्त्र, त्नद्व1द्द ।।श्श्वद्द', यानी 'रक्त दें, उम्मीद दें' है। यह दिन महान वैज्ञानिक कार्ल लैंडस्टीनर की याद में मनाया जाता है। उन्होंने ABO ब्लड ग्रुप सिस्टम की खोज कर मेडिकल साइंस को नई दिशा दी थी।

सवाल- रक्तदान को लेकर समाज में सबसे आम मिथक क्या हैं?

जवाब- स्वास्थ्य मंत्रालय के अनुसार, भारत में हर साल करीब 1.46 करोड़ यूनिट ब्लड की जरूरत होती है, लेकिन करीब 10 लाख यूनिट की कमी बनी रहती है। इस कमी का बड़ा कारण सिर्फ जागरूकता की कमी ही नहीं है, बल्कि रक्तदान को लेकर फैली अनेक भ्रांतियां और डर भी हैं। बहुत से लोग गलत धारणाओं के कारण इस जरूरी और जीवनरक्षक कार्य से दूर रहते हैं।

सवाल- ब्लड डोनेशन से पहले कौन-कौन से चेकअप किए जाते हैं?

जवाब- ब्लड डोनेशन से पहले डॉक्टर या मेडिकल स्टाफ कुछ जरूरी जांच करते हैं। जैसेकि-हार्टबीट सामान्य है या नहीं। बॉडी टेम्परेचर और ब्लड प्रेशर सामान्य है या नहीं। ब्लड में आयरन की मात्रा ठीक है या नहीं। इन जांचों से ब्लड डोनर और ब्लड रिसीवर दोनों सुरक्षित रहते हैं। ये जांचें आमतौर पर कुछ मिनटों में हो जाती हैं।

सवाल- ब्लड डोनेट करने से डोनर को क्या फायदा होता है?

जवाब- नियमित रूप से ब्लड देने से शरीर में आयरन का संतुलन बना रहता है। ज्यादा आयरन जमा होने से हार्ट अटैक का खतरा बढ़ सकता है। साथ ही इससे ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल भी कंट्रोल में रहता है, जिससे हार्ट हेल्थ बेहतर होती है।

एक और बड़ा फायदा यह है कि ब्लड डोनेशन से पहले बेसिक हेल्थ चेकअप होता है। इसमें वजन, ब्लड प्रेशर, हीमोग्लोबिन और ब्लड में किसी इन्फेक्शन की जांच की जाती है। इससे अपनी सेहत की शुरुआती जानकारी मिलती रहती है, जो आमतौर पर हम रोजमर्रा की जिंदगी में नहीं करवाते हैं।

सवाल- कौन-कौन लोग ब्लड डोनेट कर सकते हैं?

जवाब- हर कोई ब्लड डोनेट नहीं कर सकता है। इसके लिए कुछ जरूरी शर्तें होती हैं, जो यह तय करती हैं कि आप ब्लड डोनेट के लिए फिट हैं या नहीं। उदाहरण के लिए आपकी उम्र, वजन, सेहत और हाल की मेडिकल हिस्ट्री को ध्यान में रखा जाता है। नीचे दिए गए ग्राफिक में इसे देखिए-

सवाल- ब्लड डोनेट करते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?

जवाब- ब्लड डोनेट एक सरल प्रक्रिया है, लेकिन इसके पहले और बाद में कुछ छोटी-छोटी सावधानियां बरतनी जरूरी हैं। इससे न सिर्फ डोनर सुरक्षित रहता है, बल्कि रक्तदान का अनुभव भी बेहतर बनता है।

सवाल- ब्लड डोनेशन के दौरान ब्लड बैंक किन सेफ्टी प्रोटोकॉल्स का पालन करता हैं?

जवाब- ब्लड डोनेशन की प्रक्रिया को पूरी तरह सुरक्षित और इन्फेक्शन-फ्री बनाए रखने के लिए ब्लड बैंक कई सख्त सेफ्टी प्रोटोकॉल का पालन करता हैं। इन्हें इन पॉइंट्स से समझिए-

डिस्पोजेबल सुई और कलेक्शन किट का इस्तेमाल हर डोनर के लिए एक बार इस्तेमाल होने वाली सुई और ब्लड बैग का प्रयोग किया जाता है, जिसे डोनेशन के तुरंत बाद सुरक्षित तरीके से नष्ट कर दिया जाता है। इससे इन्फेक्शन का कोई खतरा नहीं रहता है।

डोनेशन से पहले स्वास्थ्य जांच

रक्तदान से पहले डोनर का वजन, तापमान, ब्लड प्रेशर, पल्स और हीमोग्लोबिन की जांच की जाती है, ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि डोनर फिट है।

साफ-सफाई और सैनिटाइजेशन - ब्लड डोनेशन से पहले और बाद में इस्तेमाल किए जाने वाले सभी उपकरणों को सैनिटाइज किया जाता है। स्टाफ भी हैंड ग्लव्स पहनता है।

ब्लड की स्क्रीनिंग - डोनेट किए गए हर यूनिट ब्लड की HIV, हेपेटाइटिस क्क और ष्ट, मलेरिया, सिफलिस जैसी बीमारियों के लिए जांच की जाती है, ताकि रिसीवर को सुरक्षित ब्लड मिल सके।

बढ़ रहे हेपेटाइटिस केसेज

केरल में हेपेटाइटिस के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। केरल का त्रिशूर जिला इसके संक्रमण का केंद्र बन गया है, जहां मामले इतनी तेजी से बढ़ रहे हैं कि स्थानीय लोग घबरा रहे हैं। स्वास्थ्य विभाग ने आपातकालीन चेतावनी जारी की है और लोगों से सतर्क रहने की अपील की है।

इस साल अप्रैल **2025** के अंत तक केरल में हेपेटाइटिस के 3,227 मामले सामने आए हैं और 16 मौतें हो चुकी हैं। इसमें एर्नाकुलम, मलप्पुरम और कोझिकोड सबसे ज्यादा प्रभावित जिले रहे हैं।

अब त्रिशूर संक्रमण का नया केंद्र बन गया है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक, किसी संक्रमण से होने वाली मौतों के लिए ट्यूबरकुलोसिस के बाद हेपेटाइटिस दूसरी सबसे बड़ी वजह है। इससे हर साल लगभग 13 लाख लोगों की मौत होती है। इसका मतलब है कि हेपेटाइटिस से दुनिया में हर दिन लगभग 3500 लोगों की मौत होती है। केरल में अचानक तेजी से बढ़ रहे मामले चिंता का विषय बन गए हैं।

सवाल - हेपेटाइटिस क्या होता है और कितने तरह का होता है?

जवाब - हेपेटाइटिस लिवर में होने वाला इंफ्लेमेशन है, जो वायरस, टॉक्सिन्स या ऑटोइम्यून बीमारियों के कारण होता है। इंफ्लेमेशन हमारे शरीर का इंफेक्शन या इंजरी के प्रति रिस्पॉन्स है। यह एक गंभीर कंडीशन है, जिससे लिवर को काफी नुकसान हो सकता है।

सवाल - हेपेटाइटिस के लक्षण क्या हैं?

जवाब - हेपेटाइटिस के कारण शुरुआत में थकान, पेट के दाहिनी ओर दर्द, भूख न लगना, दस्त और हल्के बुखार जैसे लक्षण दिख सकते हैं। क्रॉनिक हेपेटाइटिस में लक्षण गंभीर हो सकते हैं। सभी लक्षण ग्राफिक में देखिए-

सवाल - हेपेटाइटिस किन कारणों से फैलता है?

जवाब - हेपेटाइटिस अलग-अलग तरीकों से फैलता है। हेपेटाइटिस्र और E दूषित भोजन या गंदे पानी के कारण फैल सकता है। जबकि, हेपेटाइटिस B और C खून के संपर्क से जैसे नीडल शेयर करने से, अनसेफ सेक्स से या जन्म के दौरान मां से बच्चे में फैल सकता है। हेपेटाइटिस ष्ठ तब होता है, जब किसी को पहले से हेपेटाइटिस क्च है, क्योंकि इसे B वायरस की जरूरत होती है।

राजस्थान में लावारिस और अज्ञात मरीजों को अब मिलेगा मुफ्त इलाज

राजस्थान सरकार ने एक मानवीय और संवेदनशील पहल करते हुए अब असहाय, अज्ञात और लावारिस मरीजों के लिए मुफ्त इलाज की सुविधा सुनिश्चित की है। मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा की पहल पर चिकित्सा शिक्षा विभाग और सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता विभाग ने इस दिशा में संयुक्त एमओयू पर हस्ताक्षर किए हैं।

अब रेलवे स्टेशन, बस स्टैंड, धार्मिक स्थलों और अन्य सार्वजनिक स्थानों पर बेसहारा हाल में पाए जाने वाले मानसिक रूप से अक्षम, लावारिस अथवा अज्ञात रोगियों को भी इलाज से वंचित नहीं रहना पड़ेगा।

यदि इन रोगियों को किसी रजिस्टर्ड एनजीओ या धर्मार्थ ट्रस्ट द्वारा अस्पताल में लाया जाता है और यह प्रमाणित किया जाता है कि वे असहाय व पहचानविहीन हैं, तो ऐसे रोगियों को पहचान-पत्र या स्थानीय निवासी प्रमाण के बिना भी चिकित्सा शिक्षा विभाग के अस्पतालों में मुफ्त इलाज मिल सकेगा।

पहले इन मरीजों को आधार या जन-आधार जैसे दस्तावेजों के अभाव में मुख्यमंत्री आयुष्मान आरोग्य योजना या अन्य सरकारी योजनाओं का लाभ नहीं मिल पाता था, जिससे उनका इलाज अधर में लटक जाता था। अब यह बाध्यता समाप्त कर दी गई है। राजस्थान मेडिकल रिलीफ सोसायटी (ऋह्रस्न) के माध्यम से ऐसे मरीजों का इलाज होगा और समस्त खर्च सरकार वहन करेगी।

चिकित्सा शिक्षा सचिव ने कहा कि यह एक बड़ा मानवीय कदम है जो सच्चे अर्थों में %नर सेवा नारायण सेवा को साकार करता है। इसके तहत गठित संयुक्त समिति यह सुनिश्चित करेगी कि पात्र ट्रस्टों और एनजीओ को

अधिकृत कर इलाज की प्रक्रिया को सहज और त्वरित बनाया जाए।

इस योजना से अब राज्य की सीमाओं से परे भी मानवता को प्राथमिकता दी जा रही है—भले ही रोगी राजस्थान का निवासी न हो, यदि वह असहाय या अज्ञात है, तो उसे सरकार का संपूर्ण चिकित्सीय संरक्षण मिलेगा।

क्या कच्चा अंडा खाना खतरनाक है?

अंडा एक बेहतरीन सुपरफूड माना जाता है, जो प्रोटीन, विटामिन और मिनरल्स से भरपूर होता है। इसलिए नाश्ते में उबले, ऑमलेट या स्क्रैम्बल अंडे खाना लोगों की पसंदीदा आदत बन चुकी है। लेकिन सेहतमंद बनने की होड़ में कुछ लोग कच्चा या अधपका अंडा भी खाने लगे हैं। यह तरीका फिटनेस के शौकीनों में खासा लोकप्रिय हो रहा है। हालांकि यह पूरी तरह सुरक्षित नहीं माना जाता है। कच्चे अंडों में साल्मोनेला बैक्टीरिया हो सकते हैं, जो सेहत के लिए नुकसानदायक हैं। ऐसे में इस आदत से जुड़े जोखिमों और सावधानियों को बरतना जरूरी है।

सवाल- कच्चे अंडे खाना सेहत के लिए कितना खतरनाक है?

जवाब- कच्चे अंडे खाना सेहत के लिए जोखिम भरा हो सकता है, खासकर अगर उनका साफ-सुथरे तरीके से रख-रखाव न किया गया हो। इनमें साल्मोनेला नाम का खतरनाक बैक्टीरिया हो सकता है, जो पेट से जुड़ी कई गंभीर समस्याओं का कारण बन सकता है।

सवाल- क्या अधपके अंडे भी उतने ही जोखिम भरे हैं?

जवाब- अगर अंडा पूरी तरह से नहीं पकाया गया है तो उसमें साल्मोनेला जैसे हानिकारक बैक्टीरिया जिंदा रह सकते हैं। खासकर जब जर्दी (4श्चद्यद्म) अंदर से कच्ची या गीली रह जाती है तो फूड पॉइजनिंग का खतरा बना रहता है।

सवाल- अंडे में साल्मोनेला क्या होता है और यह कैसे नुकसान पहुंचाता है?

जवाब- साल्मोनेला एक प्रकार का हानिकारक बैक्टीरिया है, जो अक्सर कच्चे या अधपके अंडों में पाया जा सकता है। यह अंडे की बाहरी सतह (शेल) पर या अंदर की सफेदी और जर्दी में मौजूद हो सकता है, खासकर अगर अंडा संक्रमित मुर्गी से आया हो।

सवाल- कच्चे अंडे खाने से कौन-कौन सी बीमारियां हो सकती हैं?

जवाब- कच्चे अंडे खाने से शरीर को कई तरह की बीमारियों का खतरा हो सकता है, खासकर अगर अंडे साफ-सुथरे और अच्छी तरह से स्टोर नहीं किए गए हों।

सवाल- कच्चे और पके अंडे में पोषण में क्या अंतर होता है?

जवाब- कच्चे और पके अंडे दोनों ही पोषण से भरपूर होते हैं, लेकिन जब बात न्यूट्रिएंट्स के अवशोषण और सुरक्षा की आती है तो पके अंडे बेहतर माने जाते हैं। इसे इस ग्राफिक में देखिए-

सवाल- अंडे को सुरक्षित कैसे चुनें और स्टोर करें?

जवाब- अंडे को सुरक्षित तरीके से चुनना और स्टोर करना बहुत जरूरी है ताकि बैक्टीरिया, खासकर साल्मोनेला से बचा जा सके। इसके लिए इन बातों का ध्यान रखें।

एसएमएस इमरजेंसी के एचओडी बने डॉ राजेश शर्मा

एसएमएस हॉस्पिटल की इमरजेंसी में नया डिपार्टमेंट बना है एमरजैंसी डिपार्मेंट इस डिपार्टमेंट के अध्यक्ष पद पर डॉ राजेश शर्मा को मनोनीत किया गया है।

हालांकि डॉक्टर राजेश शर्मा एसएमएस अस्पताल के पूर्व अधीक्षक रह चुके हैं और हाल ही में रिटायरमेंट भी हुआ है।

लेकिन एनएमसी के नियमों के अनुरूप इमरजेंसी की विभाग के अध्यक्ष पद पर किसी डॉक्टर को मनोनीत किया जाना आवश्यक है इसलिए डॉक्टर राजेश शर्मा के अनुभव को देखते हुए उनकी नियुक्ति की गई।

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

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 निःशुल्क
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

हैल्थ हंगामा

भिखारी- कुछ पैसे दे दो , मां जी !
बुढ़िया -लो यह एक रुपया ले लो
भिखारी - एक रुपया लेकर जाने लगा ।
बुढिया - सुनों भीख तो तुम्हें मिल गई अब थोडा आशीर्वाद तो दे दो।
भिखारी -कार में तो बैठी हो , अब क्या आसमान में बैठना चाहती हो?

....

अध्यापक-रेल किराया इतना अधिक बढ़ जाने पर भी यात्रियों की संख्या में वृद्धि हो रही है। इसका कारण बताइये
छात्र - इसका कारण यह है कि हर एक आदमी यही सोचता है। अगले साल किराया और बढ़ जाएगा इसलिए अभी यात्रा कर ली जाए।

....

पत्नी - शादी के दस साल हो गए और एक आप हैं जो आज तक कहीं घुमाने तक नहीं ले गए ।
पति - ठीक है आज घूमने चलेंगे
शाम को पति, पत्नी को लेकर श्मशान घाट ले गया ।
पत्नी गुस्से से बोली - छिः श्मशान भी कोई घूमने की जगह होती है।
पति - अरे पगली लोग मरते हैं यहाँ आने के लिये।

डॉक्टर की पर्ची के बिना बिक रहीं प्रतिबंधित दवाएं

रायगढ़। जिले के किसी भी दवा दुकान में शेड्यूल एच-1 की दवाएं बगैर डॉक्टरी सलाह और पर्ची के बेची जा रहा है। दुकान संचालकों की मनमानी से लोगों को जान का खतरा है। दवा दुकानों की मनमानी पर लगाम नहीं लगने से जिले में संचालित प्रायः सभी दवा दुकान संचालक धड़ल्ले से स्वास्थ्य विभाग की नियमों का मखौल उड़ाने में लीन हैं। कोई भी ग्राहक किसी भी दवा दुकान से उन दवाओं को खरीद रहा है जिसे ड्रग कंट्रोल विभाग प्रतिबंधित मानता है। इस मामले में ड्रग कंट्रोल द्वारा नकेल नहीं कसने से दुकान संचालकों की मनमानी सामने आ रही है।

बर्फ एक फायदे अनेक

बर्फ हवा में मिली हुई भाप के अत्यंत सूक्ष्म अणुओं की तह जो वातावरण की ठंढक के कारण आकाश में बनती और भारी होने के कारण जमीन पर गिरती है । गिरते समय यह प्रायः रुई की तरह मुलायम होती है और जमीन पर गिरकर अधिक ठंढक के कारण जम जाती है।

जमने से पहले यदि चाहें तो इसे एकत्र करके ठोस गोले आदि के रूप में भी बना सकते हैं। जमने पर इसका रंग बिलकुल सफेद हो जाता है । ऊँचे पहाड़ों आदि पर प्रायः सरदी के दिनों में यह अधिकता से गिरती है और जमीन पर इसकी छोटी मीटी तहे जम जाती हैं।

- कड़वी दवाई खाने से पहले मुंह में बर्फ का टुकड़ा रख लें, दवाई कड़वी ही नहीं लगेगी।

- यदि आपने बहुत ज्यादा खा लिया है और खाना पच नहीं रहा, तो थोड़ा-सा बर्फ का टुकड़ा खा ले। खाना शीघ्र पच जाएगा।
- यदि आपके पास मेकअप का भी समय नहीं है या आपकी त्वचा ढीली पड़ती जा रही है तो एक बर्फ का छोटा-सा टुकड़ा लेकर उसे किसी कपड़े में (हो सके तो मखमल का) लपेट चेहरे पर लगाइए। इससे आपके चेहरे की त्वचा टाइट होगी और यह टुकड़ा आपकी त्वचा में ऐसा निखार ला देगा जो और कहीं नहीं मिलेगा।
- प्लास्टिक में बर्फ का टुकड़ा लपेटकर सिर पर रखने से सिरदर्द में राहत मिलती है।
- यदि आपको शरीर में कहीं पर भी चोट लग गई है और खून निकल रहा है तो उस जगह बर्फ मसलने से खून बहना बंद हो जाता है।
- कांटा चुभने पर बर्फ लगाकर उस हिस्से को सुन्न कर ले, कांटा या फांस आसानी से निकल जाएगा और दर्द भी नहीं होगा।
- अंदरुनी यानी गुम चोट लगने पर बर्फ लगाने से खून नहीं जमता व दर्द भी कम होता है।
- नाक से खून आने पर बर्फ को कपड़े में लेकर नाक के ऊपर चारों और रखें, थोड़ी देर में खून निकलना बंद हो जाएगा।
- धीरे-धीरे बर्फ का टुकड़ा चूसने से उल्टी बंद हो जाती है।

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
DOCTOR
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

असहायों के लिए करुणा का कदम राजस्थान सरकार की सराहनीय पहल

संपादकीय

हमारे समाज में आए दिन रेलवे स्टेशन, बस अड्डों, धार्मिक स्थलों और अन्य सार्वजनिक स्थलों पर मानसिक रूप से अस्वस्थ, लावारिस, अज्ञात या असहाय रोगी बेसहारा स्थिति में देखे जाते हैं। न कोई पहचान, न कोई परिजन और न ही कोई मदद का हाथ। यह एक बेहद चिंताजनक सामाजिक और मानवीय स्थिति है, जो वर्षों से हमारी स्वास्थ्य व्यवस्था की संवेदनशीलता पर प्रश्नचिह्न लगा रही थी।

राजस्थान सरकार ने इस जटिल और करुणामयी मुद्दे को गंभीरता से लेते हुए जो कदम उठाया है, वह न केवल मानव सेवा की असली परिभाषा को साकार करता है, बल्कि प्रशासनिक संवेदनशीलता का भी एक अनुकरणीय उदाहरण प्रस्तुत करता है। मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा की पहल पर चिकित्सा शिक्षा विभाग और सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता विभाग ने एक संयुक्त समझौता किया है, जिसके तहत अब ट्रस्ट या एनजीओ द्वारा लाए गए अज्ञात व असहाय मरीजों को मुफ्त इलाज मिलेगा—चाहे उनके पास कोई पहचान पत्र हो या नहीं, चाहे वे राजस्थान के निवासी हों या नहीं।

पहले केवल पहचान पत्रों के अभाव में इन रोगियों को आयुष्मान जैसी योजनाओं का लाभ नहीं मिल पाता था, जिससे कई बार उनके इलाज में गंभीर बाधाएं आती थीं। अब यह बाध्यता समाप्त कर दी गई है, और राजस्थान मेडिकल रिलीफ सोसायटी के माध्यम से ऐसे मरीजों का पूरा खर्च सरकार उठाएगी।

यह कदम 'नर सेवा नारायण सेवा' की भावना का सच्चा उदाहरण है। अन्य राज्यों की सरकारों को भी इस योजना से सीख लेते हुए इसी तरह की व्यवस्था लागू करनी चाहिए ताकि कोई भी असहाय या अज्ञात व्यक्ति केवल इस कारण पीड़ा न सहे कि उसकी पहचान नहीं है।

राजस्थान सरकार की यह पहल वास्तव में संवेदनशील प्रशासन और मानवीय मूल्यों की दिशा में एक प्रेरणादायक कदम है।

सरकार ने खांसी की इन दवाओं पर लगाया बैन

भारत सरकार ने बच्चों की सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए 4 साल से कम उम्र के बच्चों के लिए कुछ दवाओं पर रोक लगा दी है। सरकार ने जिन दवाओं पर बैन लगाया है, उनका इस्तेमाल खांसी के इलाज में बड़े पैमाने पर होता आ रहा था। भारत सरकार के दवा नियामक ने इसके साथ ही दवा बनाने वाली कंपनियों को लेबल और पैकेज पर स्पष्ट रूप से चेतावनी लिखने का भी निर्देश दिया है। सरकार ने खांसी के इलाज में

इस्तेमाल होने वाले जिन कफ सिरप पर बैन लगाया है, उनमें कई नामी कंपनियों की दवाइयां भी शामिल हैं। दरअसल, ये दवाइयां जिन फॉर्मूलेशन से बनाई जाती हैं, वे 4 साल से कम उम्र के बच्चों के लिए हानिकारक हो सकती है। जिसे ध्यान में रखते हुए ये कदम उठाया गया है।

क्लोरफेनिरामाइन मैलेट और फिनाइलफ्रीन हाइड्रोक्लोराइड पर लगी रोक – सरकारी नोटिफिकेशन के मुताबिक, क्लोरफेनिरामाइन मैलेट और फिनाइलफ्रीन हाइड्रोक्लोराइड के फिक्स्ड डोज कॉम्बिनेशन के सभी फॉर्मूलेशन की बिक्री, प्रोडक्शन और डिस्ट्रीब्यूशन को बैन कर दिया गया है। एक नोटिफिकेशन में कहा गया है कि अगर दवा बनाने वाली कंपनियां इन दवाइयों के लेबल और पैकेज इंसर्ट के साथ-साथ प्रचार करते हुए भी चेतावनी में फिक्स्ड डोज कॉम्बिनेशन का उपयोग चार साल से कम उम्र के बच्चों में नहीं किया जाना चाहिए का उल्लेख करते हैं तो वे अपना काम जारी रख सकते हैं।

नोटिफिकेशन में कहा गया है, केंद्र सरकार इस बात से संतुष्ट है कि देश में मानव उपयोग के लिए इन दवा की मैन्यूफैक्चरिंग, सेल्स और डिस्ट्रीब्यूशन को प्रतिबंध के माध्यम से विनियमित करना जनहित में आवश्यक और वाजिब 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 74

॥ 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।

शादी से डर और समाज का सच

बागेश्वर धाम के पंडित धीरेंद्र शास्त्री द्वारा सिडनी में कथा के दौरान दिया गया बयान – अब तो शादी से डर लगने लगा है – ने एक बार फिर सामाजिक विमर्श को गर्म कर दिया है। उनका यह कहना कि भारत में पत्नियों द्वारा पतियों की हत्या की घटनाएं बढ़ रही हैं और इससे अविवाहित पुरुषों में भय का माहौल है, केवल व्यक्तिगत अनुभव या सीमित घटनाओं पर आधारित नहीं माना जा सकता। बल्कि यह एक पूरे लिंग वर्ग और सामाजिक – विवाह–की गरिमा पर सीधा सवाल खड़ा करता है।

यह सच है कि हाल ही में कुछ ऐसे मामले सामने आए हैं, जिन्होंने समाज को झकझोरा है। लेकिन क्या अपवादों को सामान्य नियम मान लेना उचित है? क्या इन घटनाओं के आधार पर पूरे महिला वर्ग को %भय का कारण% ठहरा देना न्यायसंगत है? जब कोई प्रभावशाली व्यक्ति या आध्यात्मिक नेता सार्वजनिक मंच से इस प्रकार के बयान देता है, तो उसका असर सीमित नहीं रहता। यह सोच धीरे-धीरे समाज के मानसिक ढांचे में घर कर जाती है। धीरेंद्र शास्त्री का यह कहना कि भगवान की कृपा है कि अब तक हमारी शादी

नहीं हुई, सुनने में व्यंग्य लग सकता है, परंतु यह विवाह परंपरा के प्रति एक प्रकार की असंवेदनशीलता भी दर्शाता है।

विवाह केवल एक सामाजिक अनुबंध नहीं, बल्कि भारतीय संस्कृति में इसे दो आत्माओं का मिलन, एक जिम्मेदारी और सृजन की प्रक्रिया माना गया है। अगर पुरुष स्त्री से भय खाएंगे और स्त्री पुरुषों को शोषक समझेगी, तो समाज कैसे चलेगा ? नई पीढ़ी के लिए यह आवश्यक है कि वे प्रेम, विश्वास और समता पर आधारित रिश्तों को अपनाएं। डर और संदेह से ग्रस्त मानसिकता केवल दरारें पैदा करेगी।

किसी भी समाज का भविष्य संतुलन और समझदारी पर टिका होता है, न कि लिंग आधारित आरोपों पर।

पंडित धीरेंद्र शास्त्री का यह बयान न केवल विवाह परंपरा को बल्कि स्त्री वर्ग को भी अप्रत्यक्ष रूप से कटघरे में खड़ा करता है। ऐसे वक्तव्यों से बचना ही धर्म, समाज और राष्ट्र के हित में होगा। आध्यात्मिक नेतृत्व का उत्तरदायित्व केवल धर्म प्रचार तक सीमित नहीं, बल्कि सामाजिक संतुलन और चेतना को मजबूत बनाना भी है।

संपर्क सूत्र
डॉक्टर मानसिंह भाँवरिया
9672777737

नमूने अमानक मिलने पर 42 दवाओं की आपूर्ति पर प्रतिबंध

राजस्थान मेडिकल सर्विसेज कॉर्पोरेशन ने विभिन्न 42 दवाओं के सैम्पल अमानक पाए जाने पर कम्पनियों को इनकी आपूर्ति के लिए प्रतिबंधित किया है। जिन फर्मों के उत्पाद जाँच में अमानक पाए गए हैं, ये कंपनियां इन दवाओं के आगामी एक, दो अथवा तीन वर्ष तक टेंडर में भाग नहीं ले सकेंगी।

आरएमएससी की प्रबंध निदेशक नेहा गिरि ने बताया कि दवाओं की गुणवत्ता एवं समय पर आपूर्ति सुनिश्चित करने की दिशा में यह एक महत्वपूर्ण कदम है। उन्होंने बताया कि फर्मों के उत्पाद जाँच में फेल पाए जाने पर दवाओं की आपूर्ति के लिए 32 फर्मों को एक वर्ष, 8 फर्मों को 2 वर्ष एवं 2 फर्मों को 3 वर्ष की अवधि के लिए प्रतिबंधित किया गया है।

गिरि ने बताया कि दवाओं के सैम्पल अमानक पाए जाने पर फर्म एग्रोन रेमेडीज प्राइवेट लिमिटेड की क्लोपिडोग्रेल और एस्पिरिन टेबल्स, क्लोपिडोग्रेल–75 एमजी व एस्पिरिन 75 एमजी, टोब्रामाइसिन और डेक्सामेथासोन ऑप्थाल्मिक सस्पेंशन यूएसपी 0.3 प्रतिशत 0.1 प्रतिशत, क्लोरैम्फेनिकॉल आई ड्रॉप्स आईपी 0.5.0/0, सेफुरॉक्साइम एक्सेटिल टैब आईपी–250 एमजी मेट्रोनिडाजोल टैबलेट आईपी–200 एमजी (फिल्म कोटेड) फर्म एलायंस बायोटेक की टैब मेटफॉर्मिन हेल (सस्टेन्ड रिलीज– 500 एमजी ग्लिमेपिराइड 1एमजी, एएनजी लाइफ साइंसेज इंडिया लिमिटेड की डोबुटामाइन इंजेक्शन आईपी–50 एमजी/एमएल/250 एमजी (वायल), फर्म एप्पल फार्मूलेशन प्राइवेट लिमिटेड की केल्सियम एण्ड विटामिन डी–3 सस्पेंशन, अस्टम हेल्थकेयर प्राइवेट लिमिटेड की सेफिक्साइम टैब आईपी–100 मिलीग्राम/सेफिक्साइम डिस्पर्सिबल टैब आईपी 100 मिलीग्राम को प्रतिबंधित किया गया है।

इसी प्रकार फर्म बायोजेनेटिक ड्रग्स प्राइवेट लिमिटेड की ओफ्लॉक्सासिन टैब आईपी 200 मिलीग्राम, फर्म कैडिला फार्मास्यूटिकल्स लिमिटेड की इंसुलिन इंजेक्शन आईपी (घुलनशील इंसुलिन/

नेच्युरल इंसुलिन इंजेक्शन) 40 आईयू / एमआई (आर.डीएनए ऑरिजन), फर्म कॉम्बिटिक ग्लोबल कैपलेट प्राइवेट लिमिटेड की एल्बेंडाजोल टैबलेट आईपी 400 एमजी, फर्म कॉसमॉस रिसर्च लैब लिमिटेड की पैक्लिटैक्सेल इंजेक्शन आईपी 260 मिलीग्राम को अमानक पाए जाने प्रतिबंधित किया गया है। उन्होंने बताया कि प्रतिबंधित दवाओं में फर्म कायसन्स फार्मा की कफ सिरप/एक्सपेक्टरेंट(50) मिली, कफ सिरप ईच 5 एमआई में क्लोरोफेनरामाइन मैलेट आईपी 3 मिलीग्राम शामिल है। अमोनियम क्लोराइड 130 मिलीग्राम, सोडियम साइट्रेट 65 मिलीग्राम, मेन्थॉल 0.5 मिलीग्राम, सिरप क्यू.एस. शामिल है।

इसी प्रकार फर्म कृष्णा फार्मा की हाइड्रोजन पेरोक्साइड सॉल्यूशन आईपी 6: (20 वॉल्यूम) लेनस लाइफकेयर प्राइवेट की ट्रोपिकैमाइड 0.8 प्रतिशत डब्ल्यू/वी और फेनिलफ्रीन हेल 5 प्रतिशत डब्ल्यू/वी आई ड्रॉप मार्टिन एंड ब्राउन बायो–साइंसेज की एल्बेंडाजोल टैबलेट आईपी 400 मिलीग्राम, फर्म मेडीपोल फार्मास्युटिकल इंडिया प्राइवेट लिमिटेड की मल्टीविटामिन टैबलेट एनएफ1, एस्पिरिन डिलेड रिलीज़ टैबलेट, फर्म नवकर लाइफ साइंसेज की पर्मेथ्रिन क्रीम 5 प्रतिश, फर्म ओरिसन फार्मा इंटरनेशनल की मेटफॉर्मिन हेल (सस्टेन्ड रिलीज़) और ग्लिमेपिराइड टैब मेटफॉर्मिन हेल (सस्टेन्ड रिलीज़) 500एमजी, ग्लिमेपिराइड 1 एजी, फ्यूसिडिक एसिड क्रीम आईपी 2 प्रतिशत के सैम्पल अमानक पाए जाने पर प्रतिबंधित किया गया है।

प्रबंध निदेशक ने बताया कि फर्म रेवियन लाइफ साइंस प्राइवेट लिमिटेड की रेनोलेजिन 500 एमजी ईआर/पीआर/सीआर, फर्म रिवप्रा फॉर्मूलेशन प्राइवेट लिमिटेड की पैरासिटामोल सिरप आईपी 125 एमजी/5एमएल, फर्म सेंटलाइफ फार्मास्यूटिकल्स लिमिटेड की इबुप्रोफेन ओरल सस्पेंशन बीपी/यूएसपी 100 एमजी/5 एमआई, फर्म सेमकेम की पैरासिटामोल सिरप आईपी 125 एमजी/5एमएल, फर्म की स्कॉट एडिल फार्मासिया लिमिटेड की फ्लुकोनाज़ोल टैबलेट आईपी 150एमजी, टैब मेटफॉर्मिन एचसीएल (सस्टेन्ड रिलीज़) 500एमजी ग्लिमेपिराइड 1एमजी दवाओं के सैम्पल अमानक पाए जाने पर प्रतिबंध लगाया गया है।

इसी प्रकार फर्म एसपीएएल प्राइवेट लिमिटेड की कारमस्टीन 100 मिलीग्राम इंजेक्शन आईपी, फर्म सनलाइफ साइंसेज मिथाइलप्रेडनिसोलोन 8एमजी टैबलेट, फर्म सुपर फॉर्मूलेशन प्राइवेट लिमिटेड सिल्वर सल्फाडियाज़िन क्रीम आईपी 1प्रतिशत 50 ग्राम ट्यूब, फर्म ट्रूजेन फार्मास्यूटिकल्स प्राइवेट लिमिटेड की एंटीकोल्ड सिरप, फर्म यूनीक्योर इंडिया लिमिटेड की ओसेल्टामिविर कैप्सूल आईपी 30एमजी, एस्पिरिन टैबलेट (गैस्ट्रो–रेसिस्टेंट) 150एमजी, सेरुमिनोलिटिक वैक्स डिसॉल्विंग ईयर ड्रॉप्स, ग्लिपिज़ाइड और मेटफ़ॉर्मिन हाइड्रोक्लोराइड टैबलेट के अमानक पाए जाने पर प्रतिबंध लगाया गया है।

प्रबंध निदेशक ने बताया कि फर्म यूनीमार्क हेल्थकेयर लिमिटेड की लेवेतिरसेटम इंजेक्शन 500एमजी/5 एमएल, फर्म वाइटल हेल्थकेयर प्राइवेट लिमिटेड क्लोरैम्फेनिकॉल आई ड्रॉप्स आईपी 0.50/, फर्म विवेक फार्माकेम (इंडिया) की इबुप्रोफेन और पेरासिटामोल गोलियाँ इबुप्रोफेन 400 मिलीग्राम पेरासिटामोल 325 मिलीग्राम एवं फर्म वॉकहार्ट लिमिटेड की इंसुलिन ग्लार्गिन 10 मिलीलीटर शीशी (100 आईयू/एमएल) सुई के साथ 30 इंसुलिन सिरिंज के साथ दवाओं की आपूर्ति के लिए प्रतिबंधित कर दिया गया है। प्रबंध निदेशक ने कहा कि मुख्यमंत्री निःशुल्क दवा योजना में दवाओं की खरीद एवं आपूर्ति के प्रबंधन को और सुदृढ़ बनाया जा रहा है। साथ ही दवाओं की गुणवत्ता पर भी विशेष फोकस किया जा रहा है।

विज्ञान पर के लिए संपर्क करें
रमन अग्रवाल मो. 9829066272

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

भगवती हेल्थ केयर एंड मेडिकल
सुरेश यादव
रोजदा वाया झोटवाड़ा
जयपुर मो. 9928444796

जी.आर. मेडीकल
प्रो. संदीप सैनी
लांकडा फर्म, मॉर्डन स्कूल के सामने बड़ी ढाणी, थोई
मो. -9950970844

आर.ए. मेडिकल
प्रो. पुरुषोतम जांगीड़
लाम्बा कोचिंग के सामने की गली में, डॉ.बी.डी. बाजियों के पुराने घर के पास हाऊसिंग बोर्ड चुरू रोड, झुन्झुनू मो. 9460417933

संजीवनी
हेल्थकेयर सेन्टर
डॉ. मुकेश बागड़ी
बागड़ी मार्केट, नई सब्जी मण्डी के पास, उदयपुरवाटी जिला झुन्झुनू (राज.) मो. 9782627280

शेखावटी ऑप्टिकल
डॉ. पी.सी. सोनी
पीएनबी.बैंक के पास, सैन्ट्रल ऑफ इण्डिया के पिछे, झुंझुनूं रोड, उदयपुरवाटी (झुंझुनूं)
मो. 9314349792

एस्ट्राजेनेका को फेफड़े के कैंसर की दवा के लिए CDSCO की मंजूरी मिली

एस्ट्राजेनेका इंडिया फार्मा को नॉन–स्मॉल सेल लंग कैंसर के इलाज में इस्तेमाल की जाने वाली दवा के आयात, बिक्री और वितरण के लिए सरकारी प्राधिकरण से मंजूरी मिल गई है। कंपनी ने यह जानकारी दी। पीटीआई की खबर के मुताबिक, एस्ट्राजेनेका इंडिया ने एक बयान में कहा कि कंपनी को 40 मिलीग्राम और 80 मिलीग्राम की ताकत वाली ओसिमर्टिनिब टैबलेट के लिए केंद्रीय औषधि मानक नियंत्रण संगठन (सीडीएससीओ) से मंजूरी मिल गई है।

एक महत्वपूर्ण कदम आगे बढ़ा – खबर के मुताबिक, इस मंजूरी से स्थानीय रूप से एडवांस, असंक्रमित नॉन–स्मॉल सेल लंग कैंसर के रोगियों के उपचार में मोनोथेरेपी के रूप में ओसिमर्टिनिब के साथ एक महत्वपूर्ण कदम आगे बढ़ा है। दवा फर्म ने कहा कि यह नया संकेत ईजीएफआर–उत्परिवर्तित एनएससीएलसी पोस्ट–कीमोरेडिएशन के लिए एक फर्स्ट क्लास के उपचार विकल्प का प्रतिनिधित्व करता है। एस्ट्राजेनेका फार्मा इंडिया के कंट्री प्रेसिडेंट और एमडी संजीव पंचाल ने कहा कि इस अतिरिक्त संकेत के लिए ओसिमर्टिनिब की मंजूरी के साथ, हम भारत में फेफड़ों के कैंसर के उपचार को फिर से परिभाषित करने में एक महत्वपूर्ण मील का पत्थर हासिल कर रहे हैं।

दवाएं लेते हैं तो हो जाएं अलर्ट

आज के दौर में लोगों को स्वास्थ्य संबंधी काफी दिक्कतों का सामना करना पड़ता है। वहीं अपने स्वास्थ्य को ठीक रखने के लिए लोग दवाओं का सहारा भी लेते हैं। दवाओं के जरिए लोगों की स्वास्थ्य संबंधी बीमारी दूर हो जाती है। हालांकि अब दवाईयों को लेकर अहम अपडेट सामने आया है। दरअसल, 23 दवाईयों के खुदरा मूल्य अब तय किए गए हैं। इन दवाओं में अलग–अलग बीमारियों की दवाएं शामिल हैं। आजकल लोगों में डायबिटीज और ब्लड प्रेशर की बीमारी काफी देखने को मिलती है।

खुदरा मूल्य – राष्ट्रीय दवा मूल्य निर्धारण प्राधिकरण (एनपीपीए) ने शुक्रवार को कहा कि उसने मधुमेह और उच्च रक्तचाप के इलाज में इस्तेमाल होने वाली दवाओं समेत 23 औषधियों

के खुदरा मूल्य तय कर दिए हैं। एनपीपीए ने 26 मई, 2023 को प्राधिकरण की 113वीं बैठक में लिए गए फैसलों के आधार पर दवा (मूल्य नियंत्रण) आदेश, 2013 के तहत ये खुदरा कीमतें तय की हैं।

दवाएं – अधिसूचना के अनुसार एनपीपीए ने मधुमेह की दवा 'ग्लिक्लाजाइड ईआर' और 'मेटफॉर्मिन हाइड्रोक्लोराइड' की एक गोली की कीमत 10 ।03 रुपये तय की है। इसी तरह टेल्मिसर्टन, क्लोर्थालिडोन और सिल्नीडिपाइन की एक गोली की खुदरा कीमत 13 ।17 रुपये होगी।

अधिकतम कीमत – एनपीपीए ने कहा कि उसने दवा (मूल्य नियंत्रण) आदेश 2013 (एनएलईएम 2022) के तहत 15 अधिसूचित फॉर्मूलेशन के अधिकतम मूल्य में भी संशोधन किया है। इसके अलावा दो अनुसूचित फॉर्मुलेशन की अधिकतम कीमत भी तय की गई है।

श्याम डेंटल
एंड जनरल हॉस्पिटल
डॉ डी.के. कुमावत
पी एन बी के सामने रींगस
जिला सीकर मो 9785323655

गेरा
हॉस्पिटल
डॉ. राजेश गेरा
भिवाड़ी रोड. टपुकड़ा,
अलवर जिला मो 9309090057

गणेश नारायण हरिनारायण
फलोड़ पंसारी
ब्रज बिहारी महेश्वरी
पूजन सामग्री, पडला, किराणा व जापे का और देशी जड़ी बूटियां उपलब्ध है।
380 त्रिपोलिया बाजार, छोटी चौपड़, जयपुर
मो 8949853257, 9413935105
होम डिलेवरी उपलब्ध है।

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

बेहतर असर के लिए दवा समय-समय पर बदली जाती है

दवाएं फायदा पहुंचाती हैं लेकिन अगर इसे गलत तरह से लिया जाए तो नुकसान भी उतना ही पहुंचाती हैं। कई बार मरीज के लंबे समय तक दवा लेने के बाद भी उसमें सुधार नहीं देखा जाता है। ऐसे में समय–समय डॉक्टरी सलाह से दवाएं बदलते रहें ताकि रोग पर इसका बेहतर असर दिख सके।

कई तरह से लेते दवाएं – मर्ज की स्थिति के अनुसार दवाएं कई तरह से दी जाती हैं। जैसे इमरजेंसी में आईवी रूट, इंजेक्शन, ओरल डोज के अलावा हृदय के मरीजों में दवा को मुंह में दबाकर रखने के लिए कहा जाता है।

ऐसी स्थिति में दवा घुलकर उस हिस्से तक पहुंच जाती है जहां तकलीफ होती है। ओरल मेडिसिन लेने पर ये सबसे पहले आंतों और लिवर में पहुंचती है जहां करीब पंद्रह मिनट इसे गलने में लगता है। इसके बाद खून में घुलकर दिल तक पहुंचती है। इसके बाद ऑक्सीजनयुक्त रक्त के साथ मिलकर उस कोशिका तक पहुंचती है जिसमें तकलीफ होती है। इसका तुरंत असर होने लगता है। वैसे हर दवा का असर करने का समय अलग–अलग होता है। ज्यादातर ऐसी दवाएं दी जाती हैं जिसका असर 24 घंटे या उससे कम समय तक रहे।

दस साल होती रिसर्च – ड्रग कंट्रोलर नियमावली के अनुसार दवा पर दस साल तक फार्मा विशेषज्ञों के शोध के बाद रिपोर्ट सामान्य आने पर रोगियों पर प्रयोग कर क्षमता को जांचा जाता है। सब कुछ सामान्य मिलने पर पोस्ट मार्केटिंग टीम निगरानी करती है ताकि शरीर किसी भी नुकसान से बचा रहे।

ऐसे लें दवा एलोपैथी – दवा हाथ में नहीं ले, इससे संक्रमण होने के साथ उसकी क्षमता कम होती है। एक से अधिक दवा है तो थोड़े–थोड़े अंतराल पर खाएं। एक साथ 3–4 दवाएं न निगलें। बच्चों की दवा ऐसी जगह रखें जहां वे न पहुंच सके। दवा समय और डॉक्टरी सलाह से ही लें।

आयुर्वेद – आयुर्वेदिक दवाएं द्रव्य, भस्म और ठोस रूप में दी जाती हैं। द्रव्य और भस्म तेजी से शरीर में पहुंचकर खून में मिलती हैं।

इस पद्धति में मुख्य रूप से दवाएं पानी, दूध, शहद के साथ ली जाती हैं। ऐसा करने से दवा का असर दोगुनी तेजी से होता है।

होम्योपैथी – इन दवाओं का शरीर पर नुकसान नहीं होता है। इनमें पचास गुना अधिक तेजी के साथ काम कर रोग को जड़ से मिटाने की ताकत होती है। ये दवाएं सीधे नसों के माध्यम से शरीर में पहुंचती है और बीमार कोशिका को दुरुस्त करती हैं।

राम जी
दवाई वाले
राम जी लाल यादव
रोजदा वाया झोटवाड़ा
जयपुर मो. 9887283700

लक्ष्मी मेडिकल
सांवर मल चौधरी
रोजदा वाया झोटवाड़ा
जयपुर मो. 9950073117

MAYA HOSPITAL
सानोग्राफी सुविधा उपलब्ध
Dr..Maya Dhaka - Director
Dr. S.S. Shekhawat - M.S. (Obst. & Gynac)
Dr. N.S. Naruka – वरि. चिकित्सा अधिकारी (से.नि.)
Near Tagore College, Jhunjhunu Road, Gudhagorji
Distt.Jhunjhunu Mob. 9828837987

DO YOU KNOW

क्यों तैरते हैं बादल?

गुरूत्वाकर्षण के सिद्धांत से हम सभी परिचित हैं। पृथ्वी का गुरूत्वाकर्षण बल प्रत्येक वस्तु को धरती पर आने के लिए प्रेरित करता है। आइए जानें इस बल के होने के बावजूद बादल आकाश में क्यों तैर पाते हैं। बादल दरअसल समुद्र, नदियों, तालाबों और धरती में उपस्थित जल के वाष्पीकरण के फलस्वरूप बनते हैं। सूर्य की किरणों द्वारा जल के वाष्पीकरण के कारण बनी गर्म वायु अपने साथ जलवाष्प भी ले जाती है। ठण्डी वायु से हल्की होने के कारण गर्म वायु ऊपर रहती है। ऊपर जाने पर इसका

फैलाव होने पर जब यह ठण्डी हो जाती है तो बादलों का रूप में ले लेती है। बादलों के आकार-प्रकार पर गुरूत्वाकर्षण बल असर रहता है। वायु में उपस्थित अतिरिक्त वाष्प पानी की बूंदो को बर्फ के कणों में परिवर्तित हो जाती है।

गर्म वायु की तुलना में ठण्डी वायु ज्यादा समय तक पानी की बूंदो को नहीं रोक पाती है। बादल में उपस्थित बर्फ के कण और पानी की बूंदे गुरूत्वाकर्षण बल के कारण वर्षा के रूप में नीचे आ जाती है। गुरूत्व बल के कारण बादलों की आकृति बदलती रहती है लेकिन आयतन अधिक होने के कारण बादलों का घनत्व कम होता है। इस कारण बादलों का भार वायु में कम रहता है और वे तैरते रहते हैं।

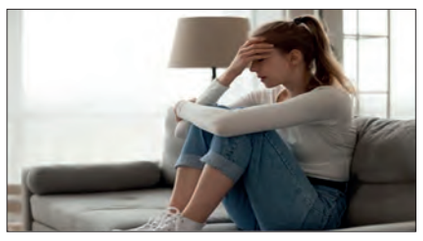
महिलाओं में बढ़ती सफेद पानी की समस्या

समय रहते इलाज न कराने पर सर्वाइकल कैंसर का खतरा - डॉ. भावना सिंघल

नसीराबाद (राजस्थान)। महिलाओं में सफेद पानी आना यानी ल्यूकोरिया की समस्या तेजी से बढ़ रही है, और इसे नजरअंदाज करना आगे चलकर गंभीर बीमारी का रूप ले सकता है। नसीराबाद की प्रसिद्ध महिला रोग विशेषज्ञ डॉ. भावना सिंघल का कहना है कि यह समस्या किशोरावस्था यानी लगभग 12-13 वर्ष की उम्र से शुरू हो सकती है, लेकिन यह अधिकतर 18 से 39 वर्ष की यौन सक्रिय महिलाओं में देखी जाती है। हालांकि, किसी भी उम्र की महिला इससे प्रभावित हो सकती है।

डॉ. भावना सिंघल

मुख्य कारण निम्न है *- डॉ. सिंघल के अनुसार ल्यूकोरिया का प्रमुख कारण गर्भाशय और योनि में संक्रमण होता है, जो कि आमतौर पर निम्नलिखित वजहों से होता है। खराब स्वच्छता (अनहाइजीनिक कंडीशन), बैक्टिरियल, वायरस, प्रोटोजल आदि जो कि उबैक्टिरियल, वायरस, प्रोटोजल आदि जो कि उचित इलाज से ठीक हो जाता है।*



ह्यूमन पैपिलोमा वायरस (HPV) का संक्रमण *- बार-बार गर्भपात या प्रसव के बाद की उचित देखभाल न होना डॉ. सिंघल कहती हैं कि नसीराबाद और आसपास के ग्रामीण इलाकों में महिलाएं अक्सर 2-3 साल तक समस्या झेलती रहती हैं, और जब स्थिति गंभीर हो जाती है तब ही डॉक्टर के पास आती हैं।*

कई महिलाएं यह मानती हैं कि ऑपरेशन के बाद ऐसा होना सामान्य है, जो कि एक गलतफहमी है।

समय पर इलाज क्यों ज़रूरी है? *- अगर ल्यूकोरिया के कारण बने संक्रमण को समय रहते इलाज न मिले, तो यह आगे चलकर सर्वाइकल कैंसर का खतरा बढ़ा सकता है। डॉ. सिंघल का कहना है कि HPV एक ऐसा वायरस है, जो गर्भाशय ग्रीवा (सर्विक्स) पर असर डालकर कैंसर जैसी बीमारी को जन्म दे सकता है। यह समस्या शुरुआती स्तर पर 14 दिन की दवा से ठीक हो सकती है। यदि संक्रमण बढ़ चुका है, तो इलाज का कोर्स थोड़ा लंबा हो सकता है — लेकिन इलाज संभव और प्रभावी है।*

रोकथाम और सावधानी *निजी अंगों की साफ-सफाई पर विशेष ध्यान दें। अस्वच्छ पैड, कपड़े या टॉयलेट का उपयोग न करें। हर 6 माह या वर्ष में एक बार नियमित स्क्रीनिंग कराएं। पैप स्मीयर टेस्ट कराएं जिससे गर्भाशय ग्रीवा के संक्रमण का जल्द पता लगाया जा सके। अगर संभव हो तो HPV वैक्सीन लगवाएं।*

सम्पर्क सूत्र - डॉ. भावना सिंघल
स्त्री रोग विशेषज्ञ, नसीराबाद
मो. - 8769691323

इंसुलिन से नहीं, अज्ञानता से डरें

डायबिटीज़ को समझिए - डॉ. अमरनाथ तंवर

कुछ रोगियों के शरीर को इंसुलिन की ज़रूरत होती है

● हैल्थ व्यू

आज भी भारत में डायबिटीज़ यानी शुगर को लेकर अनेक भ्रांतियां और डर लोगों के मन में व्याप्त हैं। खासकर इंसुलिन लेने को लेकर लोगों में यह गलत धारणा बनी हुई है कि इसकी आदत लग जाती है, जबकि यह एक वैज्ञानिक और जीवनरक्षक उपचार है।

राजकीय सेटेलाइट चिकित्सालय, आदर्श नगर अजमेर के वरिष्ठ फिजिशियन डॉ. अमरनाथ तंवर का कहना है कि जिस प्रकार हमारे शरीर को रोटी, सब्ज़ी और पानी की ज़रूरत होती है, उसी तरह कुछ रोगियों के शरीर को इंसुलिन की ज़रूरत होती है।

डॉ. अमरनाथ तंवर

भ्रांतियों से हो रहा नुकसान - लोगों की यह सोच कि इंसुलिन लेने से आदत पड़ जाती है या इंसुलिन आखिरी इलाज है - पूरी तरह मिथक है। डॉ. तंवर कहते हैं कि ऐसे विचारों की वजह से कई मरीज समय पर इलाज नहीं लेते और उनकी स्थिति बिगड़ जाती है।

इंसुलिन लेने के फायदे - शरीर के महत्वपूर्ण अंगों (किडनी, आंखें, दिल, नसें) को सुरक्षित रखता है। शुगर को बेहतर नियंत्रण में लाता है । लंबी उम्र और अच्छी जीवन गुणवत्ता में मददगार और अगर शुगर नियंत्रण में है, तो डॉक्टर की सलाह पर इंसुलिन छोड़ा भी जा सकता है

डायबिटीज़ - भारत के लिए एक चुनौती - डॉ. तंवर ने बताया कि अजमेर स्थित उनके चिकित्सालय में प्रतिदिन आने वाले 300 मरीजों में से लगभग 150 मरीज शुगर और बी.पी. से पीड़ित होते हैं। इनमें हर दिन करीब 20 नए मरीज सामने आ रहे हैं, जो चिंताजनक है। अगर शहरों के साथ-साथ गांवों में भी यह स्थिति है, तो यह सोचने का विषय है कि आने वाले वर्षों में भारत की स्वास्थ्य प्रणाली पर कितना भार पड़ेगा।

बचाव ही इलाज है - डॉ. तंवर ने शुगर से बचाव के लिए दिए कुछ आसान और **असरदार उपाय** - नियमित व्यायाम करें, संतुलित और कम ग्लाइसेमिक आहार लें, तनाव से दूर रहें।

समय- समय पर शुगर जांच करवाएं, डॉक्टर की सलाह से ही दवा या इंसुलिन शुरू या बंद करें।

संघर्ष से सेवा तक - एक प्रेरणादायक जीवनयात्रा - डॉ. अमरनाथ तंवर, चोमू (जयपुर) निवासी, एक साधारण ग्रामीण परिवेश से निकलकर कठिन संघर्षों के बाद डॉक्टर बने हैं। उन्होंने न सिर्फ अपने परिवार, बल्कि पूरे गांव का नाम रोशन किया है। आज वे सैकड़ों मरीजों को अपनी सेवा से लाभ पहुँचा रहे हैं।

संपर्क सूत्र - डॉ. अमरनाथ तंवर
वरिष्ठ फिजिशियन, राजकीय सेटेलाइट चिकित्सालय, अजमेर
मो. 9887555946

रक्तदान अवश्य करें

रक्तदान के बाद आपको जो असीमित आत्मिक सुख और शांति की अनुभूति होगी

डॉ. पीयूष गोयल

गोयल्स पैथलेब के डॉ. पीयूष गोयल ने कहा कि स्वैच्छिक रक्त दान करना तो दूर अधिकांश लोग आज भी अपने ही नजदीकी संबधियों के लिए रक्त दान करने से कतराते है। रक्त दान के पश्चात शरीर में सामान्य रक्त उत्पादन की प्रक्रिया और तेज हो जाती है। रक्त दान के बाद आपको जो असीमित आत्मिक सुख और शांति की अनुभूति होगी, कल्पना कीजिए जिसके रक्त से किसी को जीवन दान मिला हो वह कितना भाग्यशाली होगा। हमारे शरीर में औसतन 5-6 लीटर रक्त निरंतर प्रवाहित होता रहता है जिसमें से प्रतिदिन लगभग 1 प्रतिशत रक्त कोशिकाएं नष्ट होती रहती है लगभग इतनी ही नई बनती रहती है, यह प्रक्रिया चलती रहती है। जितना रक्त दानकर्ता के शरीर से निकाला जाता है उसकी पूर्ति 24 से 48 घंटे के अंदर स्वत : हो जाती है तथा 350 मिली यानि एक यूनिट ब्लड निकालने में केवल 650 कैलोरी उर्जा खर्च होती है जो एक समय पर पौष्टिक नाश्ते से मिलने वाली उर्जा के बराबर होती है। रक्त दान करना स्वास्थ्य दृष्टिकोण से अति उत्तम और सुरक्षित विधी है इससे दिल की बीमारियां बढ़ने की संभावना कम हो जाती है।

नियमित रक्त दान जरुरी

नियमित रक्त दान इसलिए जरुरी है कि हम ब्लड को केवल 35 दिनों तक के लिए ही स्टोर कर सकते है उसके बाद यह काम का नहीं रहता। खून के मामले में सबसे खास बात यह है कि इसमें रक्त का मिलान करना पड़ता है हर खून हर किसी को नहीं चढ़ाया जा सकता इसलिए इसमें वैरायटी का होना बहुत जरुरी है। जितने विविध प्रकार के लोग खून दान देगें उतना ही शीघ्र किसी का जीवन बचाया जा सकता है। खून में विलंब जीवन और मृत्यु से लड़ रहे व्यक्ति के लिए सामने दिख रही मौत के समान होता है।

संपर्क सूत्र : डॉ. पीयूष गोयल मो. 9314604424

मोतियाबिंद के इलाज का क्या है सही समय और तरीका

काबरा आई हॉस्पिटल के वरिष्ठ आई स्पेशलिस्ट डॉक्टर मनोज काबरा का कहना है कि मोतियाबिंद का इलाज करवाने का सही समय तब होता है जब इसके लक्षण व्यक्ति के दैनिक जीवन और दृष्टिकोण को प्रभावित करने लगते हैं। यह आमतौर पर उस समय होता है जब व्यक्ति की दृष्टि कमजोर होने लगती है और रोजमर्रा की गतिविधियों में परेशानी होती है।

डॉ. मनोज काबरा

मोतियाबिंद का इलाज का बेहतरीन तरीका आजकल कैटरैक्ट सर्जरी है। इसमें अधिकतर मामलों में पुरानी और धुंधली हुई आँख के विकारी लेंस को निकालकर नया, साफ और पारदर्शी लेंस डाल दिया जाता है। यह ऑपरेशन बहुत ही आसान तरीके से एक दिन की चिकित्सा प्रक्रिया से होता है। मोतियाबिंद का मुख्य कारण लेंस में जमा हो जाने वाले विकारों का विकास होता है, जिससे दृष्टि कमजोर हो जाती है। यह वर्षों के साथ और वैयक्तिक विकास के साथ बढ़ता है। इसका प्रमुख उपचार सर्जरी है, जो बहुत सुरक्षित और प्रभावी होती है। अगर आपको या आपके किसी परिवार सदस्य को मोतियाबिंद के लक्षण नजर आते हैं, तो सबसे बेहतर होगा नेत्र विशेषज्ञ से परामर्श लें और उनकी सलाह के अनुसार उपचार का निर्णय लें। समय पर इलाज न करवाने से बढ़ी हुई मोतियाबिंद को दूर करने की चिकित्सा का अच्छा अवसर गंवाया जा सकता है।

संपर्क सूत्र - डॉ मनोज काबरा
मो 94143 06722

कान से मवाद आना - समय पर इलाज नहीं कराने से श्रवण शक्ति जा सकती है

डॉ. शार्दुल सिंह चौहान

कान से मवाद आना एक आम लेकिन उपेक्षित समस्या बनती जा रही है, जिसे अक्सर लोग हल्के में लेते हैं। अजमेर के नाक, कान व गला रोग विशेषज्ञ (ENT) डॉ. शार्दुल सिंह चौहान ने चेताया है कि यदि समय पर इसका उचित इलाज न कराया जाए, तो यह स्थायी बहरेपन, चेहरे में टेढ़ापन और मस्तिष्क संक्रमण जैसी जटिल स्थितियों में बदल सकती है।

डॉ. शार्दुल सिंह चौहान

बच्चों से लेकर युवाओं तक - अलग-अलग कारण -डॉ. चौहान बताते हैं कि बच्चों में मवाद आने का सबसे आम कारण लगातार सर्दी-जुकाम होता है, जो कान तक संक्रमण फैला देता है। युवाओं में, विशेष रूप से तैराकी (स्विमिंग पूल) के दौरान कान में गंदा पानी जाने से संक्रमण हो सकता है।

समस्या के लक्षण निम्न हैं - कान में लगातार या रुक-रुक कर दर्द रहना, सुनाई देने में भारीपन, कान से पीले, सफेद या दुर्गंधयुक्त तरल का रिसाव, बुखार, चक्कर या सिरदर्द।

जांच और इलाज के बारे में डॉ. चौहान बताते हैं कि मरीज की स्थिति जानने के लिए एंडोस्कोपी या ओटोस्कोपी जांच की जाती है, जिससे यह पता चलता है कि कान के पर्दे में छेद है या संक्रमण है। उन्होंने खासतौर पर आगाह किया कि घरेलू उपचार जैसे सरसों का गर्म तेल, लहसुन तेल या कच्चा अंडा डालना पूरी तरह से गलत है और इससे संक्रमण और बढ़ सकता है।

उपचार संभव और प्रभावी है - शुरुआती स्तर पर- एंटीबायोटिक, दर्द निवारक, एंटीहिस्टामिनिक दवाएं और इयर ड्रॉप्स से उपचार संभव है। यदि जांच में पता चले कि कान के पर्दे में छेद हो गया है, तो इसका भी 100% सुरक्षित और सफल इलाज है। एक छोटे ऑपरेशन द्वारा

टाइम्पेनोप्लास्टी (पर्दा बदलने की प्रक्रिया) की जाती है, जिससे सुनाई देना फिर से सामान्य हो सकता है।

डॉ. चौहान ने बताया कि हर 10 मरीजों में से 3 मरीज तब इलाज के लिए आते हैं जब बीमारी काफी बढ़ चुकी होती है, यानी जब पर्दा फट चुका होता है। यह देर गंभीर नुकसान का कारण बन सकती है।

संपर्क सूत्र
डॉ. शार्दुल सिंह चौहान
नाक, कान, गला रोग विशेषज्ञ अजमेर
मो.- 7011249054

दोनों घुटनों के दर्द से पीड़ित महिला को मिला राहतभरा जीवन

धन्वंतरी हॉस्पिटल में हुआ सफल ऑपरेशन

डॉ. आर पी सैनी

अजमेर रोड महापुरा के जई गांव की 65 वर्षीय लादा देवी बीते पांच वर्षों से दोनों घुटनों के तेज़ दर्द से परेशान थीं। लंबे समय तक उन्होंने दर्दनिवारक दवाओं का सहारा लिया, लेकिन समय के साथ दवाएं असर करना बंद कर चुकी थीं। कई डॉक्टरों से परामर्श के बावजूद उन्हें कोई स्थायी राहत नहीं मिली।

आखिरकार उन्होंने जयपुर के प्रतिष्ठित धन्वंतरी हॉस्पिटल में वरिष्ठ आर्थोपेडिक सर्जन डॉ. आर. पी. सैनी से परामर्श लिया। विस्तृत जाँच के बाद डॉ. सैनी ने उन्हें बाइलेटरल नी रिप्लेसमेंट (दोनों घुटनों का प्रत्यारोपण) कराने की सलाह दी। लादा देवी को भरोसा दिलाया गया

कि यह आधुनिक सर्जरी तकनीक से पूरी तरह सुरक्षित और प्रभावी है। ऑपरेशन सफलता पूर्वक सम्पन्न हुआ और महिला को पहले दिन से ही दर्द में राहत मिलनी शुरू हो गई।

कुछ ही दिनों में वह सहारा लेकर चलने लगीं और अब सामान्य जीवन जी रही हैं।

डॉ. सैनी ने बताया कि आज कंप्यूटर नैविगेशन सिस्टम और एन्हांस्ड रोबोटिक गाइडेंस जैसी तकनीकों से कृत्रिम घुटनों की कार्यक्षमता 20-25 वर्षों तक बनी रहती है, और रोगी जल्द ही अपने दैनिक कार्यों में वापस लौट सकते हैं। धन्वंतरी हॉस्पिटल में अब तक सैकड़ों मरीजों को घुटनों के दर्द से राहत दिलाई जा चुकी है।

संपर्क डॉ. आर. पी. सैनी
मो. 98290 55760

जांघ से निकली 8 किलो 400 ग्राम की गांठ, एसएमएस डॉक्टर्स ने की सफल सर्जरी

मरीज को मिली नई जिंदगी

हैल्थ व्यू @ जयपुर

सवाई मानसिंह अस्पताल के सर्जरी विभाग ने एक दुर्लभ और जटिल ऑपरेशन को सफलतापूर्वक अंजाम देकर चिकित्सा विज्ञान में एक मिसाल पेश की है। धौलपुर के राजाखेड़ा निवासी 68 वर्षीय रामबाबू की जांघ से आठ किलो 400 ग्राम की विशाल गांठ निकाली गई। यह गांठ पिछले करीब 30 वर्षों से उनके शरीर में बढ़ रही थी, लेकिन अब तक किसी अस्पताल में इसकी सर्जरी नहीं की जा सकी थी। सर्जन डॉ. नरेन्द्र शर्मा ने बताया कि मरीज लंबे समय से दर्द और भारीपन की समस्या से परेशान थे। जांच में यह गांठ मांसपेशियों के बीच फैली हुई पाई गई, जो नसों के बेहद पास तक पहुंच चुकी थी। इस कारण सर्जरी के दौरान नस कटने और अत्यधिक रक्तस्राव का खतरा बना हुआ था। हालांकि, गांठ को बिना निकाले रोगी की स्थिति और गंभीर हो सकती थी, इसलिए सर्जरी अनिवार्य थी।

सर्जरी विभागाध्यक्ष डॉ. प्रभा ओम एवं यूनिट हेड डॉ. भूपेन सोनगरा के निर्देशन में डॉ. नरेन्द्र शर्मा, डॉ. राहुल गोस्वामी, डॉ. पियूष मोरोडिया, डॉ. अभिषेक कुमार और डॉ. देवांग की टीम ने यह ऑपरेशन किया। सटीक योजना और सावधानीपूर्वक चीरे के जरिये गांठ को बाहर निकाला गया। ऑपरेशन के बाद मरीज की स्थिति स्थिर है और वह तेजी से ठीक हो रहे हैं।

डॉक्टरों के अनुसार, लंबे समय तक बनी रहने वाली ऐसी गांठें लिपोमा (वसा की गांठ), फाइब्रोमा या ट्यूमर जैसी हो सकती हैं, जो धीरे-धीरे आकार में बढ़ती जाती हैं। समय रहते जांच और उचित सर्जिकल हस्तक्षेप न हो तो यह आसपास के अंगों पर दबाव डाल सकती हैं।

इस सर्जरी में डॉ. कंचन चौहान, डॉ. सुनील चौहान, डॉ. इंदु वर्मा, डॉ. अजय सैनी तथा नर्सिंग स्टाफ मनीषा और राकेश का अहम योगदान रहा।

सावधानी जरुरी- मसूड़ों की बीमारी है साइलेंट किलर

डॉ. एच.एल.गुप्ता

दुनियाभर में मुँह में होने वाली यह एक आम बीमारी है। शुरू-शुरू में शायद इस बीमारी के लक्षण पता न चलें। मगर ध्यान रखिए मसूड़ों की बीमारी की खासियत है कि यह दबे पांव वार करती है। राजस्थान डेंटल कॉलेज के प्राफेसर डॉ. एच एल गुप्ता का कहना है कि इसका हमारी सेहत पर बुरा असर हो सकता है। इस बीमारी के लोग खाने का और ज़िंदगी का पूरा मजा नहीं ले पाते।

क्या है मसूड़ों की बीमारी : इस बीमारी के कई चरण होते हैं। शुरूआती चरण को जिंजिवाइटिस कहते हैं। इस दौरान मसूड़ों में सूजन आ जाती है और उनसे खून बहने लगता है। खून ब्रश या फ्लॉस करते समय या फिर यूँ ही निकल सकता है।

मसूड़ों की बीमारी के कारण और इसका असर : मसूड़ों की बीमारी कई कारणों से हो सकती है। दाँतों पर मैल प्लाक इसका सबसे बड़ा कारण होता है। यह असल में बैक्टीरिया जीवाणुओं की पतली परत होती है, जो दाँतों पर लगातार जमती रहती है। अगर इसे साफ न किया जाएए तो जीवाणु मसूड़ों में सूजन पैदा कर सकते हैं। आगे चलकर इससे मसूड़े दाँतों से अलग होने लगते हैं। नतीजा, मसूड़ों के नीचे प्लाक बढ़ने लगता है और उसमें जीवाणु अपना अड्डा बनाने लगते हैं।

एक बार जब जीवाणु यहाँ बस जाते हैं, तो धीरे-धीरे मसूड़ों की सूजन हड्डी और मसूड़ों के ऊतक ;टिशुद्ध को गलाने लगती है। सख्त होने और दाँतों से मज़बूती से चिपके होने की वजह से इसे प्लाक की तरह आसानी से नहीं हटाया जा सकता। इसलिए जीवाणु मसूड़ों को और ज़्यादा सड़ाते रहते हैं।

क्या इस बीमारी का इलाज है : जब यह शुरूआती चरण में होती है, तब इसे पूरी तरह ठीक किया जा सकता है। लेकिन अगर यह बढ़कर परिदंतिका पेरिओडोन्टाइटिस के चरण में पहुँच गयी है, तो इसे बढ़ने से रोका जाता है, ताकि दाँतों की हड्डी और आस-पास के ऊतक टिशु नष्ट न हों। दिन में कम से कम दो बार ब्रश कीजिए। कुछ लोगों को बार-बार यानी हर बार खाने के बाद ब्रश करना पड़ सकता है। ताकि मसूड़ों की बीमारी को रोका जा सके।

संपर्क सूत्र - डॉ. एच एल गुप्ता
मो. 94140 70737

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

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

Since 1974
चवन्नीलाल
KACHORA.NAMKEEN.SWEETS
40, Sadar Bazar, Nasirabad 94143-78924, 88752-20451

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