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

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

सरकारी विज्ञापनों के लिए मान्यता प्राप्त

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 24 अंक 13 हिन्दी/अंग्रेजी पृष्ठ 4 प्रति-2 रु., जयपुर 18 अगस्त, 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

## दिल के दौरे में 'गोल्डन ऑवर' का महत्व

### 14 वर्षीय बच्चे की मौत ने जगाई चेतना

डॉ. जी.एल. शर्मा

डॉ. पीयूष जोशी

**बेंगलुरु/जयपुर।** कर्नाटक के चिकमगलूर जिले के बानल्ली गांव में 14 वर्षीय प्रीतम की अचानक दिल का दौरा पड़ने से मौत ने चिकित्सा जगत और समाज को गहरी चिंता में डाल दिया है। जानकारी के अनुसार, प्रीतम घर लौटते समय रास्ते में सीने में दर्द से तड़पते हुए गिर पड़ा और मौके पर ही दम तोड़ दिया।

चिकमगलूर जिला अस्पताल में पोस्टमार्टम रिपोर्ट में मौत का कारण हार्ट अटैक बताया गया। इस घटना पर प्रियंका हॉस्पिटल के प्रसिद्ध हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. पीयूष जोशी ने कहा, हमारे देश में आज भी हार्ट अटैक को लेकर अज्ञानता बहुत अधिक है। समय पर अस्पताल न पहुंच पाना ही अकाल मृत्यु का प्रमुख कारण है। यदि प्रीतम को दिल का दौरा पड़ने के बाद गोल्डन ऑवर के भीतर उपचार मिल जाता, तो उसकी जान बच सकती थी।

### क्या है गोल्डन ऑवर?

**दिल का दौरा पड़ने के बाद पहला एक घंटा जीवन बचाने में बेहद अहम माना जाता है। इस दौरान तुरंत जांच और प्राथमिक उपचार – जैसे ईसीजी, एंजियोप्लास्टी या थ्रॉम्बोलाइसिस – देने से हृदय की मांसपेशियों को नुकसान से बचाया जा सकता है और मृत्यु का खतरा कई गुना कम हो जाता है।**

**समय पर इलाज के सकारात्मक उदाहरण**

प्रियंका हॉस्पिटल - PHCC में डॉ. पियूष जोशी की टीम ने रक्षाबंधन के दिन तीन गंभीर हार्ट अटैक मरीजों का प्राइमरी एंजियोप्लास्टी द्वारा सफल इलाज किया।

44 वर्षीय पुरुष – 100% ब्लॉक LCX,

76 वर्षीय पुरुष – 100% ब्लॉक RCA,

35 वर्षीय पुरुष – 100% ब्लॉक LAD

तीनों को समय पर लाकर गोल्डन ऑवर में इलाज शुरू किया गया और आज वे पूरी तरह स्वस्थ हैं।

डॉ. शर्मा ने अपील की कि सीने में दर्द, सांस लेने में तकलीफ, पसीना या बेहोशी को कभी नज़रअंदाज न करें।

जितनी जल्दी मरीज अस्पताल पहुंचेगा, उतनी अधिक संभावना है कि उसकी जान बचाई जा सके।

**डॉ. जी.एल. शर्मा**-9829011567
**डॉ. पीयूष शर्मा**-982905555

## ब्रैकियल प्लेक्सस इंजरी

## समय पर उपचार से संभव है हाथ की कार्यक्षमता की वापसी

डॉ. जी.एस. कालरा

**जागरूकता संदेश**

चोट के 3 महीने बाद भी मूवमेंट न लौटे तो सर्जरी की जरूरत
**सर्वश्रेष्ठ समय :** 3-6 महीने के भीतर ऑपरेशन
**उपचार विधियां :** नर्व रिपेयर, नर्व ग्राफ्टिंग, नर्व ट्रांसफर, फ्री फंक्शनल मसल ट्रांसफर
**पुनर्वास अनिवार्य :** फिजियोथैरेपी व ऑक्युपेशनल थेरेपी
समय गंवाने से रिकवरी की संभावना घटती है
**संपर्क सूत्र : डॉ जी एस कालरा मो. 982-905-0655**

**जयपुर।** एसएमएस मेडिकल कॉलेज के पूर्व प्रोफेसर एवं प्रसिद्ध प्लास्टिक सर्जन डॉ. जी. एस. कालरा ने बताया कि आम जनता में अब भी ब्रैकियल प्लेक्सस इंजरी के बारे में पर्याप्त जानकारी नहीं है, जबकि समय पर उपचार से रोगी के हाथ को काफी हद तक पुनः कार्यशील बनाया जा सकता है।

डॉ. कालरा के अनुसार, ब्रैकियल प्लेक्सस इंजरी दो मुख्य प्रकार की होती है– जन्मजात पक्षाघात और आघातजन्य चोट।

जन्मजात पक्षाघात (Obstetric Brachial Ple X us Injury) प्रसव के दौरान शिशु के कंधे या गर्दन पर खिंचाव से होता है, जिससे अर्ब्स पाल्सी या क्लम्पकी पाल्सी विकसित हो सकती है। वहीं, आघातजन्य चोट (Post-traumatic Brachial Ple X us Injury) अधिकतर सड़क दुर्घटनाओं, विशेषकर मोटरसाइकिल हादसों, ऊँचाई से गिरने या गंभीर चोट के कारण होती है। इसमें नसें खिंच सकती हैं, फट सकती हैं या रीढ़ की हड्डी से उखड़ सकती हैं, जिससे हाथ की कमजोरी या लटक जाना जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

उन्होंने कहा कि यदि चोट के तीन महीने बाद भी हाथ में आवश्यक मूवमेंट नहीं लौटता है, तो तीसरे महीने के आसपास सर्जिकल जांच आवश्यक है। इस दौरान क्षतिग्रस्त नसों की मरम्मत (नर्व रिपेयर), नर्व ग्राफ्टिंग, नर्व ट्रांसफर या लंबे समय से चल रहे मामलों में फ्री फंक्शनल मसल ट्रांसफर जैसी तकनीकें उपयोगी साबित हो सकती हैं। सर्वोत्तम परिणाम के लिए सर्जरी 3-6 महीने के भीतर होनी चाहिए।

डॉ. कालरा ने सभी चिकित्सकों– गाँव के एमबीबीएस डॉक्टर से लेकर न्यूरोलॉजिस्ट और अन्य विशेषज्ञों तक–से अपील की कि वे इस चोट के समय-निर्धारण और आधुनिक उपचार विधियों के बारे में जागरूक रहें। सही समय पर सटीक सर्जरी और पुनर्वास से न केवल हाथ की कार्यक्षमता लौट सकती है, बल्कि रोगी के जीवन की गुणवत्ता में भी उल्लेखनीय सुधार संभव है।

## घुटनों के दर्द से आजादी संभव

### सेहत के लिए दौड़ जरूरी, लेकिन अति खतरनाक

डॉ. राजीव गुप्तां

आथ्रीस्कॉपी एवं स्पोर्ट्स इंजरी विशेषज्ञ डॉ. राजीव गुप्ता के अनुसार, देश में बढ़ते मोटापे के साथ दौड़ने की आदत भी तेजी से बढ़ रही है। हालांकि, जरूरत से अधिक दौड़ना घुटनों, टखनों और पैरों के निचले हिस्सों पर ओवरयूज़ इंजरी का खतरा बढ़ाता है। यह खतरा खराब सड़क या फुटपाथ से हुई चोटों से अलग है।

हाल ही ब्रिटिश जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन में प्रकाशित 18 महीने के एक अध्ययन में 45 वर्ष औसत आयु के 5200 धावकों को शामिल किया गया। अध्ययन में पाया गया कि चोट का मुख्य कारण दूरी में अचानक वृद्धि है। उदाहरण के लिए, 5 किमी से 10 किमी प्रतिदिन दौड़ने पर चोट का खतरा 128त्न तक बढ़ गया।

नए धावकों को प्रति सप्ताह 6 किमी से अधिक नहीं दौड़ना चाहिए, और दूरी को धीरे-धीरे, हर सप्ताह अधिकतम 3% तक बढ़ाना चाहिए।

जूतों के मामले में, 1985 के एक शोध में 750 किमी के बाद जूते बदलने की सिफारिश की गई थी। पेशेवर धावकों को दो जोड़ी जूते बदल-बदलकर पहनने की सलाह दी जाती है, ताकि पसीना सूख सके और मिड-सोल को आराम मिले।

डॉ. गुप्ता का कहना है कि फिटनेस के लिए दौड़ना फायदेमंद है, लेकिन अचानक ज्यादा दौड़ना और तेज वजन घटाने की कोशिश नुकसानदेह भी हो सकती है। धैर्य और सही तकनीक अपनाकर ही दौड़ना चाहिए।

**संपर्क सूत्र डॉ. राजीव गुप्ता**
**मो. 9414980697**

## महात्मा गांधी अस्पताल ने बोन मैरो ट्रांसप्लांट में नया कीर्तिमान स्थापित

**जयपुर ।** महात्मा गांधी मेडिकल कॉलेज एवं हॉस्पिटल के श्रीराम कैंसर सेंटर ने चिकित्सा के क्षेत्र में एक बड़ी उपलब्धि हासिल की है। विशेषज्ञों की टीम ने सफलतापूर्वक 100 बोन मैरो ट्रांसप्लांट पूरे किए हैं।

इनमें से अधिकांश ट्रांसप्लांट राज्य सरकार की चिरंजीवी और मां योजना के तहत किए गए हैं। हेमेटोलॉजी विभाग के प्रमुख और ट्रांसप्लांट विशेषज्ञ डॉ. नवीन गुप्ता ने बताया कि 100 में से 60 ऑटोलॉगस विधि से और 41 एलोजेनिक विधि से ट्रांसप्लांट किए गए हैं।

उपचारित रोगियों में ज्यादातर मरीज बोन मैरो कैंसर (मायलोमा और ल्यूकेमिया) और एप्लास्टिक एनीमिया से पीड़ित थे। इन मरीजों में 22 बच्चे भी शामिल हैं, जिनका सफल उपचार किया गया। कुछ दुर्लभ बीमारियों, जैसे कि फेकौनी एनीमिया और इम्यूनो डिफिशिएंसी डिजीज के लिए भी ट्रांसप्लांट किए गए हैं।

यह सभी ट्रांसप्लांट डॉ. हेमंत मल्होत्रा के नेतृत्व में किए गए हैं। कैंसर रोग विशेषज्ञ डॉ. प्रियंका सोनी ने बताया कि बच्चों में थैलेसीमिया, सिकल सेल एनीमिया, एप्लास्टिक एनीमिया और कुछ मेटाबॉलिक विकारों जैसी गैर-कैंसर बीमारियों के लिए स्टेम सेल ट्रांसप्लांट बहुत फायदेमंद है।

**संपर्क सूत्र डॉ नवीन गुप्ता**
**मो 9950601914**

## डाउन सिंड्रोम के मरीज की जटिल सर्जरी सफल

### एसएमएस अस्पताल के डॉक्टर्स ने दी नई जिंदगी

डॉ. जीवन कांकरिया

जयपुर के सवाई मान सिंह (एसएमएस) अस्पताल में डॉक्टरों की एक टीम ने एक दुर्लभ और जटिल सर्जरी को सफलतापूर्वक अंजाम देकर डाउन सिंड्रोम से पीड़ित 23 वर्षीय मरीज की जान बचाई। मरीज, जाबिर, पिछले दो साल से पित्ताशय की पथरी और अन्य बीमारियों से जूझ रहा था। उसकी मानसिक स्थिति और अनैच्छिक शारीरिक हलचलों (टिक्स) के कारण कई अस्पतालों ने सर्जरी से इनकार कर दिया था। डॉ. जीवन कांकरिया के नेतृत्व में जनरल सर्जरी और एनेस्थीसिया विशेषज्ञों की टीम ने इस चुनौती को स्वीकार किया।

**सर्जरी की चुनौतीपूर्ण थी स्थिति :** डाउन सिंड्रोम के मरीजों में एनेस्थीसिया के दौरान जान का जोखिम बहुत अधिक होता है। उनके छोटे वायुमार्ग और अन्य शारीरिक असामान्यताओं के कारण इंटुबैशन (सांस नली में ट्यूब डालना) बहुत मुश्किल होता है। उल्लेखनीय है कि डॉ. कांकरिया और उनकी टीम ने लेप्रोस्कोपिक विधि से सर्जरी की, जिससे रक्तस्राव नहीं हुआ।

**तेज रिकवरी हुई :** ऑपरेशन के महज छह घंटे बाद मरीज ने तरल आहार लेना शुरू कर दिया और नौ घंटे बाद तो वह मोबाइल पर गाने सुनने लगा। उसे किसी भी दर्द निवारक दवा की आवश्यकता नहीं पड़ी।

डॉक्टर्स ने बताया कि पिछले 30 सालों में एसएमएस अस्पताल में ऐसे सिर्फ दो ही मामले सामने आए हैं, जो इस सर्जरी की जटिलता को दर्शाता है।

संपर्क सूत्र
डॉ जीवन कांकरिया
मो. 931-405-7008

## ब्रेस्ट कैंसर से मिलेगी आजादी

### समय पर पहचान से बढ़ती सफलता

भगवान महावीर कैंसर हॉस्पिटल के वरिष्ठ कैंसर रोग विशेषज्ञ डॉ. अनिल गुप्ता के अनुसार, ब्रेस्ट कैंसर महिलाओं में सबसे अधिक पाया जाने वाला कैंसर है और इसके मामले लगातार बढ़ रहे हैं। यह रोग मुख्यतः 40 से 60 वर्ष आयु वर्ग की महिलाओं में अधिक देखा जाता है, लेकिन बदलती जीवनशैली, असंतुलित आहार, हार्मोनल असंतुलन, देर से मातृत्व, मोटापा और पारिवारिक इतिहास के कारण युवा महिलाओं में भी इसके मामले सामने आ रहे हैं।

डॉ. गुप्ता बताते हैं कि शुरुआती चरण में ब्रेस्ट कैंसर के लक्षण अक्सर स्पष्ट नहीं होते, लेकिन स्तन में गांठ, आकार में बदलाव, त्वचा पर खिंचाव, निप्पल से स्राव या त्वचा पर लालिमा इसके संकेत हो सकते हैं। यदि इन लक्षणों को नजरअंदाज किया गया, तो रोग तेजी से फैल सकता है।

आज चिकित्सा तकनीक में प्रगति के कारण शुरुआती अवस्था में पहचान होने पर ब्रेस्ट कैंसर की इलाज सफलता दर 90% से अधिक है। इसके लिए नियमित सेल्फ-ब्रेस्ट एग्जामिनेशन, सालाना मैमोग्राफी (विशेषकर 40 वर्ष के बाद), संतुलित आहार, नियमित व्यायाम और नशामुक्त जीवनशैली अपनाना आवश्यक है।

डॉ. गुप्ता सलाह देते हैं कि किसी भी संदिग्ध बदलाव पर तुरंत विशेषज्ञ से परामर्श लें। जागरूक होकर समय पर जांच और सही उपचार से न केवल जीवन बचाया जा सकता है, बल्कि रोग से पूरी तरह स्वस्थ भी हुआ जा सकता है।

**संपर्क सूत्र डॉ. अनिल गुप्ता**
**मो 9829052417**

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

स्वतंत्रता दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं
Dr. HLG
Dr. H. L. GUPTA'S
DENTAL, PERIO, LASER & IMPLANT CENTER
B.D.S., M.D.S. (Lko.) Diplomate WCOI, Fellow AOI
Dental Surgeon (Periodontist & Implantologist)
F 27 Rama Kripa Madhuban colony Kisan Marg Tonk Road Jaipur
Gupta dental clinic and periro surgery hospital

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

स्वतंत्रता दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं
कृष्णा हार्ट एंड जनरल हॉस्पिटल
138, प्रेम निवास, पंडित टी.एन. मिश्रा रोड, स्वामी विहार, निर्माण नगर, गंगा जमुना पेट्रोल पम्प के पास, गोपालपुरा बाईपास, जयपुर
डॉ. पुष्पेन्द्र कुमार गर्ग
वरिष्ठ हृदय रोग विशेषज्ञ

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 रोड, गांधी नगर, जयपुर
9829017147, 9414043006 www.newsperfectvision.com

स्वतंत्रता दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं
JAI CLUB
डॉ. हरिओम बम्ब
अध्यक्ष
जय क्लब
सी स्कीम, जयपुर

उपचार से बेहतर है रोकथाम, स्वस्थ शरीर के लिए व्यायाम

# "विचार"

## सफल तरीके से खेलो

पंकज अंबा

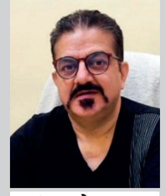
कई बड़े लोग इस संसार में आये और आकर जिन्दगी की परिभाषा समझा कर चले गये। कोई इसे पानी का बुलबुला कहता है तो कोई कुछ। मेरी समझ में जिन्दगी एक खेल है। एक ऐसा खेल जिसमें खेलने वाले तुम, प्रतिद्वन्दी भी तुम और खेल के रेफरी भी तुम ही हो।

एक ऐसा खेल जिसका अंत तुमको पता है जैसे दौड़ के खेल में सब लोग दौड़ते हैं, कई लोग दौड़ते हैं सबको म्दक च्वपदज पता है कि वहाँ हमारी दौड़ खत्म हो जायेगी लेकिन फिर भी अंधाधुंध बिना लक्ष्य के दौड रहे हो। कई लोग जिंदगी के खेल को दौड़ कर जीतने की कोशिश करते हैं तो कई लोग बेईमानी से जीतने की। मेरा कहना है कि खिलाडी बनना है, तो ऐसे बनो जैसे दौड़ के आखिरी खिलाड़ी तुम हो, जो यह जानते हुये भी कि वो हार चुका है पर पूरे मन से दौ? कर ही खेल को खत्म करता है, ना कि पैदल चल कर। जब तुमको म्दक च्वपदज पता ही है तो खेल को सफल तरीके से खेलो जीत नहीं पाओगे तो क्या हुआ तालियाँ तो बजेंगी ही।

ध्यान से देखो जब तुम कोई गलत काम करते हो तो तुम्हारे अंदर का रेफरी तुमको तुरन्त टोक देता है, अगर उस रैफरी का कहना मान लिया तो साफ सुथरे रहोगे वरना इतनी परतें चढ़ जायेगी कि अपना चेहरा देखना भी मुश्किल हो जायेगा फिर जब म्दक च्वपदज पर शीशा टूटता है तब उसके टूटे किनारों में ही अपनी शक्ल देखने को मिलती है तब तुम चौंकते हो अरे! मैं क्या इतना सुंदर साफ सुथरा था, तो आओ इस शीशे पर परत ना चढ़ने देवें। घबराओ नहीं अब भी समय है परत चढ़ गयी तो क्या हुआ क्योंकि तुम्हारे पास एक और चीज है जागना, जाग कर ध्यान लगा कर

उस परत को साफ करने में लग जाओ क्योंकि जागना तो तुम्हारे हाथ में ही है आगे सोने को काफी समय मिलेगा पर जागने का नसीब अभी भी है। भपल हर पल मैं तेरा इम्तिहान लेता हूँ जैसे जैसे तू पास होता जायेगा मेरे पास आता जायेगा। **सम्पर्क सूत्र - पंकज अंबा**

**मो. 9829353757**


डॉ. राजेन्द्र धर

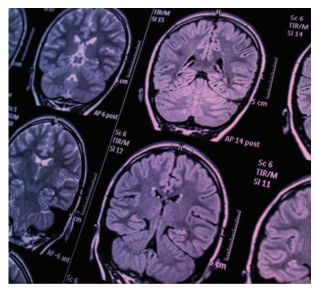
# बेवकूफ बनाने की कला ही सम्मोहन

**दिमाग की स्कैनिंग से पता चला है कि मस्तिष्क में दर्द होने की अपेक्षा करने वाले तंतु और दर्द महसूस करने वाले तंतु एक-दूसरे से सटे ही होते हैं।**

निम्न मेडिकल कालेज के प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष डॉ. राजेन्द्र धर का कहना है कि दिमाग को बेवकूफ बनाने की कला ही सम्मोहन है। अपने देश में सम्मोहन का मतलब जादू-टोने या करतब दिखाना होता है, जो कि सच भी है। लेकिन सम्मोहन का उपयोग मरीजों का दर्द दूर करने में भी सफलता पूर्वक किया जा रहा है। हमारे देश में नहीं इंग्लैंड मेंरसोई में बच्चों-महिलाओं या किसी को भी चाकू से कट जाने पर दर्द का एहसास तब होता है, जब वह खून बहता हुआ देख ले।

जब हम चोट या खून का बहना देख लेते हैं, तो दर्द का एहसास बढ़ जाता है। उन्होंने कहा कि दिमाग की स्कैनिंग से पता चला है कि मस्तिष्क में दर्द होने की अपेक्षा करने वाले तंतु और दर्द महसूस करने वाले तंतु एक-दूसरे से सटे ही होते हैं। मनोविज्ञानी भी मानते हैं कि चोट के बाद दर्द की कल्पना दर्द को दस गुना बढ़ा देती है। ध्यान दें कि किसी भी तरह का दर्द रात को ज्यादा होता है। इसकी वजह यह है कि रात को हमारा पूरा ध्यान चोट या दर्द वाले हिस्से पर केंद्रित होता है, जबकि दिन के वक्त हमारा ध्यान कई चीजों में बंटा रहता है।

सम्मोहन के जरिये दर्द निवारण में मनोदशा के इन्हीं



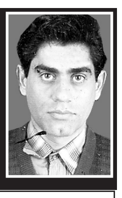
पहलुओं का उपयोग किया जाता है। वे मानते हैं कि यदि बीमार या चोटिल व्यक्ति को अच्छी बातें सोचने या सुनहरे ख्वाब देखने लायक माहौल दिया जाए तो, उसे दर्द होगा ही नहीं।

इस प्रक्रिया में मरीज की भूमिका सबसे अधिक महत्वपूर्ण है। यदि बीमार व्यक्ति अपने दर्द का सही तरह से बखान करे, जो कि सामान्यतया नहीं हो पाता है, तो उसे दर्द न होने देने की गारंटी हमारी है। इससे हमें पता चल जाएगा कि दिमाग का कौन सा दरवाजा खुला है और कौन सा बंद। बस हम खुले दरवाजों को बंद कर देंगे और बंद दरवाजों को खोल देंगे। डॉक्टरों ने एनेस्थीसिया के साइड इफैक्ट के चलते सम्मोहन का उपयोग दर्द निवारण के लिए सबसे पहले दंत रोगों से पीड़ित मरीजों पर किया।

इसके नतीजे काफी उत्साहजनक रहे। मरीजों को इलाज के दौरान किसी प्रकार के दर्द का अनुभव ही नहीं हुआ। लेकिन मुख्य धारा के डॉक्टर सम्मोहन की विश्वसनीयता पर संदेह करते हैं। इसी को दूर करने के लिए कुछ डॉक्टरों ने दो मरीजों पर इस तरह का प्रयोग करके भी दिखाया। उन्होंने एक महिला को दस्ताने पहनाए और दूसरी को नहीं। अब मुश्किल यही है कि सम्मोहन के जरिये दर्द निवारण को चलन में कैसे लाया जाए, क्योंकि आम डॉक्टरों को इसकी न तो कोई समझ है और न ही वे कोई रिस्क लेने को तैयार हैं।

**संपर्क सूत्र : 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।**

### डायबिटीज में देशी दवाएँ

य के विशेषज्ञ डॉ. अशोक कुमार शर्मा ने कहा कि कुछ फल सब्जियां ऐसी है जिनसे मधुमेह रोग में आर्श्चयजनक फायदा होता है जैसे-

**करेला**- करेला के एक्सट्रैक्ट को करेंटीन कहते हैं। नीदरलैन्ड में हुए एक रिसर्च में इसे ब्लड सुगर घटाने में उपयोगी पाया गया है। करेले के बीज में इन्सुलीन जैसे पेपटाइड पाया जाता है।

**कुंदरू** -कोसिनिया इंडीका जिसे हिन्दी में कुंदरू कहते है, हमारे आस-पास उपलब्ध रहता है । कई लोग इसे सब्जी के तौर पर इस्तेमाल करते हैं । यह भी बढ़े हुए ब्लड शुगर को कम कर देता है । खासकर यह ग्लुकोज-6 फास्फेट की कार्य क्षमता बढ़ा मधुमेह में काफी उपयोगी पाया गया है।

**विजयसागर** -विजयसागर नाम पौधा भी मधुमेह के मरीजों के लिए लाभदायक है। इसमें एपीकाटेसीन नामक रसायन होता है जो शरीर में ज्यादा इन्सुलीन स्त्रावित कराने में समर्थ है।

**गुडमार** -जिमनेमा सालवेस्टर जिसे हम गुडमार नाम से जानते हैं । नष्ट हुई बीटा कोशिकाओं को पुनर्जीवित करने की क्षमता रखता है। इसके लगातार प्रयोग से कई बार इनसुलीन अच्छे ढंग से कार्य करने लगता है, और बीटा कोशिकाओं की संख्या बढ़ जाती है।

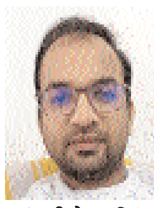
मेथी-मेथी का प्रयोग डायबीटीज के रोगियों में खूब हो रहा है । मेथी में ग्लकटोमान नामक रसायन होता है। यह एक तरह का डायटरी फाइबर है जो आंतो से ग्लोकोज को अवशोषित नहीं होने देता।

**संपर्क डॉ. अशोक कुमार शर्मा**
**मो. 9314512311**

उपरोक्त नुस्खे चिकित्सक की सलाह से ही लें।

## खाने के बाद दांतों की सफाई न करने के दुष्परिणाम

जब हम खाना खाते हैं, तो खाने के कुछ अंश हमारे दांतों के बीच फंस जाते हैं। अगर इन्हें नियमित रूप से साफ न किया जाए, तो इसके कई हानिकारक परिणाम हो सकते हैं। इस बारे में डॉ. नीलेश सिंह, डेंटल एक्सपर्ट, सतगुरु डेंटल हॉस्पिटल, ने कुछ महत्वपूर्ण जानकारी दी है।


डॉ. नीलेश सिंह

डॉ. नीलेश सिंह के अनुसार, जब खाद्य पदार्थ दांतों में फंसे रह जाते हैं, तो वे बैक्टीरिया के लिए एक पोषण का स्रोत बन जाते हैं। ये बैक्टीरिया एसिड उत्पन्न करते हैं, जो दांतों के इनेमल को नुकसान पहुंचाता है। इससे दांतों में सड़न, कैविटी और मसूड़ों में सूजन (जिंजिवाइटिस) जैसी समस्याएं हो सकती हैं। अगर इन समस्याओं का समय पर इलाज न किया जाए, तो यह पायरिया

(पीरियोडोंटाइटिस) में बदल सकती है, जिससे दांत ढीले होकर गिर सकते हैं।

डॉ. सिंह सलाह देते हैं कि स्वस्थ दांतों के लिए दिन में कम से कम दो बार ब्रश करना आवश्यक है। एक बार सुबह उठने के बाद और दूसरी बार रात को सोने से पहले। यह दांतों में जमा हुई गंदगी और बैक्टीरिया को साफ करने में मदद करता है। इसके अतिरिक्त, हर बार खाने के बाद कुल्ला करना और फ्लॉसिंग का उपयोग करना भी महत्वपूर्ण है, ताकि दांतों के बीच फंसे हुए कणों को पूरी तरह से हटाया जा सके। यह छोटी सी आदत आपके दांतों और मसूड़ों को स्वस्थ रखने में बड़ा योगदान दे सकती है।

**डॉ. नीलेश सिंह, डेंटल एक्सपर्ट,**
**सतगुरु डेंटल हॉस्पिटल,**
**मो - 90246 29256**

## जन्म के एक घंटे के अंदर स्तनपान कराना बच्चे के लिए पहले टीके के समान

### बच्चे को पहले छह महीने तक सिर्फ माँ का दूध ही देना चाहिए

एसएमएस मेडिकल कॉलेज की महिला रोग विशेषज्ञ डॉ ओ बी नागर का कहना है कि स्तनपान (ब्रेस्टफीडिंग) माँ और बच्चे दोनों के लिए बहुत फायदेमंद है। यह न केवल बच्चे को पोषण देता है, बल्कि माँ को भी कई स्वास्थ्य लाभ देता है।

डॉ. ओ.बी. नागर

**बच्चे के लिए लाभ - उत्तम पोषण** - माँ का दूध बच्चे के लिए सबसे उत्तम आहार है। इसमें प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन और खनिज सही मात्रा में होते हैं, जो बच्चे के स्वस्थ के लिए आवश्यक हैं।

**रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि** - माँ के दूध में एंटीबॉडी और एंजाइम होते हैं जो बच्चे को संक्रमण और बीमारियों से बचाते हैं। इससे दस्त, कान के संक्रमण, अस्थमा और एलर्जी का खतरा कम होता है।

**मानसिक विकास** - माँ के दूध में मौजूद पॉलीअनसेचुरेटेड फैटी एसिड बच्चे के मस्तिष्क के विकास में मदद करता है।

**मोटापे का खतरा कम** - स्तनपान करने वाले बच्चों में आगे चलकर मोटापे और मधुमेह का खतरा कम होता है।

**पहला टीका** - जन्म के एक घंटे के अंदर स्तनपान कराना बच्चे के लिए पहले टीके के समान होता है।

**माँ के लिए लाभ - गर्भाशय को सिकुड़ने में मदद** - स्तनपान से ऑक्सीटोसिन हार्मोन निकलता है, जो गर्भाशय को उसकी पुरानी स्थिति में लाने और प्रसव के बाद रक्तस्राव को

कम करने में मदद करता है।

**वजन घटाने में सहायक** - स्तनपान कराने से कैलोरी बर्न होती है, जिससे प्रसव के बाद वजन कम करने में मदद मिलती है।

**कैंसर का खतरा कम** - स्तनपान कराने से स्तन कैंसर और डिम्बग्रंथि के कैंसर का खतरा कम हो जाता है।

**पोस्टपार्टम डिप्रेशन कम** - स्तनपान कराने वाली माताओं में प्रसव के बाद होने वाले अवसाद का जोखिम कम होता है। माँ और बच्चे का बंधन मजबूत होता है।

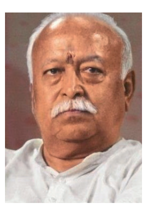
बच्चे को पहले छह महीने तक सिर्फ माँ का दूध ही देना चाहिए। माँ को पौष्टिक आहार लेना चाहिए, जिसमें हरी सब्जियां, प्रोटीन, कैल्शियम और आयरन भरपूर मात्रा में हो। पर्याप्त नींद और हाइड्रेशन भी बहुत जरूरी है।

**संपर्क सूत्र - डॉ ओ बी नागर**
**मो 982-938-3880**

हैल्थव्यू परिवार की और से स्वतंत्रा दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं

**संपादक रमन अग्रवाल**
**मो 9829066272**

## चिकित्सा और शिक्षा का व्यवसायीकरण चिंताजनक - मोहन भागवत


डॉ. मोहन भागवत

राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ (आरएसएस) के प्रमुख मोहन भागवत ने इंदौर में एक कैंसर डे केयर सेंटर के उद्घाटन के दौरान देश में चिकित्सा और शिक्षा के बढ़ते व्यवसायीकरण पर गहरी चिंता व्यक्त की। उन्होंने कहा कि देश का एक बड़ा वर्ग सस्ती और सुलभ चिकित्सा-शिक्षा से वंचित है।

**भागवत ने जोर देकर कहा कि लोगों को** - सहज, सुलभ, सस्ती और सहृदय÷ चिकित्सा और शिक्षा मिलनी चाहिए। उन्होंने यह भी कहा कि लोग अच्छी सुविधाओं के लिए अपने घर तक बेच देते हैं, लेकिन दुर्भाग्य से ये दोनों क्षेत्र अब बिलियन-डॉलर का व्यापार बन गए हैं। **सेवा बनाम व्यवसाय** - भागवत ने कहा कि पश्चिमी देशों में सशक्त लोग अपने लिए जीते हैं, जबकि भारत की संस्कृति में सशक्त लोग अपनी क्षमताओं का उपयोग दूसरों की सेवा के लिए करते हैं।

**भारतीय चिकित्सा पद्धतियां** - उन्होंने एलोपैथी के साथ-साथ आयुर्वेद, होम्योपैथी और नेचुरोपैथी जैसी भारतीय चिकित्सा पद्धतियों को बढ़ावा देने की बात कही। उन्होंने कहा कि हमें केवल न्यूयॉर्क के चिकित्सा मानकों पर निर्भर नहीं रहना चाहिए, बल्कि अपनी विविध पद्धतियों को भी महत्व देना चाहिए।

**गुरुजी सेवा न्यास** - यह कार्यक्रम गुरुजी सेवा न्यास द्वारा बनाए गए आरोग्य केंद्र और कैंसर डे केयर सेंटर के उद्घाटन के अवसर पर आयोजित किया गया था।

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।


स्वतंत्रता की हार्दिक शुभकामनाएं
SHARDA HOSPITAL
Dr. Sudhir Sarda
Dr. Rashmi Sharda
1/37, New Vidhyadhar Nagar Jaipur
Mob 9829016014

स्वतंत्रता की हार्दिक शुभकामनाएं

Rajeev Jain
Secretary
Jaipur Chemist Association
Jaipur
Mo: 9414045220
Geet Medicals
Geet Enterprises

स्वतंत्रता दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं
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

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

स्वतंत्रता दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं
माथुर हॉस्पिटल
सम्पूर्ण सर्जिकल एवं गायनोलोजिकल उपचार का केन्द्र
डॉ. विदित माथुर
रेडियोलोजिस्ट
डॉ. सुमिता माथुर
गायनोकोलोजिस्ट
सेक्टर तीन प्रताप नगर जयपुर मो. 9829793545

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

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

स्वतंत्रता दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं
Supreme Aluminium
Jeetender Gulati
Aluminium Composite Panel Structural Glazing Spider Glass Fitting Doors Window Partitions Frameless Door False Ceiling
117 राम गली नं. 4 राजा पार्क, जयपुर

स्वतंत्रता दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं
गौतम जैन
- अशोक फार्मा -
फिल्म कॉलोनी जयपुर
मो. 9314503865

MEDILAB
A Unit : Kulhari Diagnostic & Research Centre Pvt.Ltd.
Near Mahila Haspital & BMB, Outside Sanganeri Gate, Jaipur
KULHARI DINGNOSTIC & RESEARCH CENTER PVT.LTD.
63-A, Gangwal Park, Near J.K. Loan, jaipur Ph. 2601290 Mo. 9602067185
Facilities : Sonography - Colour Doppler and 2-D Echo, Digital X-Ray, HSG, ECG, Pathology, Bio-Chemistry, Elisa, Serology, Culture Etc.

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

स्वतंत्रता दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं
Sangatani Ashok Kumar
9314502503 (M)
7790812844 (S)
0141-2305093 (S)
विशाल
VISHAL
MEDICAL & GENERAL STORE
Chemist & Druggist
131, Sindhu Nagar, Nahari Ka Naka, Jaipur-302016

स्वतंत्रता दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं
VIJAY CLINIC
Dr. Narendra Bhojwani (B.Sc, BAMS)
Dr. Lalit Bhojwani (MBBS)
Skin Disease, Sexual Disease Piles, Stone
Opp. C-2 Plaza Jhalana By Pass Maliya Nagar, Jaipur-17
Mo. 982974499

स्वतंत्रता दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं
Dr. CHAUHAN ORTHOPAEDIC CENTRE
DR. A.S. CHAUHAN
S-7 Scheme, Near Ambabari Bridge, Jhotwara Road, Jaipur
Mob - 2338349, 2338439

स्वतंत्रता दिवस की शुभकामनाएं
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

# नई उड़ान की ओर

**संपादकीय**

आज दुनिया मान रही है कि भारत एक बड़ी छलांग लेने के लिए तैयार है। पिछले 11 वर्षों में बने सशक्त आधार ने भारत को वैश्विक स्तर पर नई पहचान दी है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में देश ने आत्मनिर्भरता की दिशा में ठोस कदम उठाए हैं।

अब भारत किसी पर आश्रित नहीं, बल्कि अपनी शक्ति से आगे बढ़ रहा है। मेक इन इंडिया और डिजिटल इंडिया जैसी पहलों ने उद्योग और तकनीक को मजबूती दी है। रक्षा उत्पादन, सूचना प्रौद्योगिकी और फार्मा जैसे क्षेत्रों में भारत दुनिया में अपनी जगह बना चुका है।

आर्थिक दृष्टि से भी भारत सबसे तेज़ी से बढ़ती अर्थव्यवस्थाओं में शामिल है। विदेशी निवेश बढ़ रहा है और युवाओं के लिए नए अवसर खुल रहे हैं।

विश्व राजनीति में भी भारत का प्रभाव बढ़ा है। त्न20 की सफल मेज़बानी और अंतरराष्ट्रीय मंचों पर मुखर उपस्थिति यह दिखाती है कि भारत अब केवल श्रोता नहीं, बल्कि राह दिखाने वाला राष्ट्र है।

भविष्य में भारत केवल उभरती ताकत नहीं, बल्कि शीर्ष स्थान पाने वाला देश बनेगा। बशर्ते कि विकास का लाभ अंतिम व्यक्ति तक पहुंचे और समान अवसर की भावना जीवित रहे। यही भारत को विश्वगुरु बनाएगा।

# अस्पताल में 300 की दवा 900 में बेच रहा था केमिस्ट

**अमृतसर** – मेडिकल शिक्षा खोज व स्वास्थ्य विभाग के मंत्री चेतन सिंह जोड़ेमाजरा एक्शन मोड में दिखे। गुरुनानक देव अस्पताल पहुंचे स्वास्थ्य मंत्री के समक्ष एक मरीज ने अस्पताल में स्थित भल्ला मेडिकल स्टोर में महंगी दवा बेचने का आरोप लगाया। मरीज ने कहा कि रात को आपातकालीन स्थिति में दवाओं की जरूरत थी। ऐसे में वह भल्ला मेडिकल स्टोर में पहुंचा था। यहां महंगी दवा दी गई। यही दवा आज मैंने बाहर स्थित निजी मेडिकल स्टोर से दवाओं का मूल्य पता किया तो यह 300 रुपये था। भल्ला मेडिकल स्टोर में रात को दोगुने दाम पर दवाएं बेची जाती हैं।

मंत्री ने इस मरीज को साथ लिया और दवा केंद्र में पहुंचे। यह दवा केंद्र ठेके पर अलाट किया गया था। मंत्री ने ठेकेदार से पूछा तो वह जवाब नहीं दे पाया। मंत्री ने ठेकेदार को जमकर फटकारा और कार्रवाई की बात कही। उन्होंने कहा कि मरीजों का शोषण सहन नहीं होगा। आप 300 की दवा 900 रुपये में बेच रहे हो।

स्वास्थ्य मंत्री ने अस्पताल के मेडिकल सुपरिटेंडेंट डा. केडी सिंह से बात की। उन्होंने बताया कि अस्पताल में कई दवाएं नहीं हैं। मंत्री ने कहा कि दवाओं का स्टाक मंगवाया जाए। भविष्य में मरीजों को इस प्रकार की कठिनाई का सामना न करना पड़े।

इस ठेकेदार को बाहर निकालो। इस पर मेडिकल कालेज के प्रिंसिपल डा. राजीव देवगण ने मंत्री से कहा कि सर, इसने अदालत में केस दायर किया है। अदालत के आदेश के बाद ही कुछ करने की स्थिति में होंगे।

भल्ला मेडिकल स्टोर के पास ही स्थित कंटीन में पहुंचे स्वास्थ्य मंत्री के समक्ष लोगों ने शिकायतों का अंबार लगा दिया। लोगों ने कहा कि कंटीन में हर चीज महंगी मिलती हैं। खाने-पीने की वस्तुएं भी शुद्ध नहीं। आसपास गंदगी पड़ी रहती है। मंत्री ने कंटीन संचालक को सख्त लहजे में व्यवस्था में सुधार करने का आदेश दिया।

**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 76

# ॥ सोच बदलनी होगी ॥

## स्वास्थ्य ही असली धन

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।**

भारतीय समाज में एक पुरानी कहावत है - पहला सुख निरोगी काया, दूसरा हो घर में सुकन्या बारिया और तीसरा हो भरपूर माया। इसका अर्थ स्पष्ट है कि जीवन का सबसे बड़ा सुख स्वास्थ्य है, उसके बाद परिवार और अंत में धन। परंतु आज की परिस्थिति में यह सोच उलट चुकी है।

आज का युवा वर्ग सबसे पहले धन कमाने को प्राथमिकता देता है। दूसरा स्थान परिवार को और तीसरा स्थान स्वास्थ्य को मिलता है। यह प्रवृत्ति न केवल व्यक्तिगत जीवन के लिए घातक है बल्कि समाज और राष्ट्र के लिए भी चिंता का विषय है।

धन और परिवार निश्चित ही जीवन के महत्वपूर्ण अंग हैं, परंतु स्वस्थ शरीर के बिना इनका कोई महत्व नहीं रह जाता। जिस देश की युवा पीढ़ी अस्वस्थ हो, वह देश कभी भी सशक्त और प्रगतिशील नहीं बन सकता। देर रात तक जागना, जंक फूड का सेवन, व्यायाम से दूरी और तनावपूर्ण जीवनशैली युवाओं में अनेक रोगों को जन्म दे रही है।

इसलिए सोच बदलनी होगी। प्राथमिकता का क्रम पुनः वही होना चाहिए - पहला स्वास्थ्य, दूसरा परिवार और तीसरा धन। यदि स्वास्थ्य ठीक है तो मेहनत और लगन से धन भी कमाया जा सकता है और परिवार के साथ खुशहाल जीवन भी जिया जा सकता है।

आज आवश्यकता है कि युवा वर्ग अपनी जीवनशैली में संतुलन लाए, नियमित व्यायाम और

योग को अपनाए तथा स्वास्थ्य को सर्वोपरि मानकर आगे बढ़े। यही बदलाव व्यक्तिगत सुख, सामाजिक समृद्धि और राष्ट्र की मजबूती का आधार बनेगा।

**संपर्क सूत्र**
**डॉक्टर मान सिंह भांवरिया**
**मो +91 – 9672777737**

# डेंटिस्ट अब घर बैठे करा सकेंगे रजिस्ट्रेशन और रिन्यूअल

राजस्थान स्टेट डेंटल काउंसिल ने फर्जीवाड़े को रोकने और प्रक्रिया को आसान बनाने के लिए ऑनलाइन रजिस्ट्रेशन प्रणाली शुरू की है। इस नई सुविधा से अब प्रदेश के दंत चिकित्सकों को अपने रजिस्ट्रेशन और नवीनीकरण के लिए काउंसिल के दफ्तरों के चक्कर नहीं लगाने पड़ेंगे। इसके अलावा, डेंटल हाइजेनिस्ट और डेंटल मैकेनिक भी ऑनलाइन आवेदन कर सकेंगे।

इस पहल का मकसद पारदर्शिता बढ़ाना और समय की बचत करना है। अब तक 11,700 दंत चिकित्सकों, 210 डेंटल हाइजेनिस्ट और 68 डेंटल मैकेनिक का ऑफलाइन पंजीकरण हो चुका था।

**ऑनलाइन पंजीकरण प्रक्रिया** – उम्मीदवार को काउंसिल की वेबसाइट पर जाकर ऑनलाइन आवेदन करना होगा।

उन्हें ह्श्वश्वज्ञ मार्कशीट, काउंसलिंग आवंटन पत्र, डिग्री, सभी सेमेस्टर की मार्कशीट, इंटर्नशिप प्रमाण पत्र, शपथ पत्र, फोटो और हस्ताक्षर जैसे सभी आवश्यक दस्तावेज अपलोड करने होंगे।

इसके बाद वे अपनी सुविधा के अनुसार सत्यापन की तारीख और समय तय कर सकते हैं।

दस्तावेजों के सत्यापन के बाद, उसी दिन उन्हें ईमेल के माध्यम से प्रमाण पत्र जारी कर दिया जाएगा। यह कदम दंत चिकित्सकों के लिए एक बड़ी राहत है और फर्जी पंजीकरण पर रोक लगाने में भी मददगार साबित होगा।

# कागजों में चल रहीं कंपनियां, बाजार में खपा रहीं नकली दवाएं

कागजों में कंपनियां तैयार करके बाजार में नकली दवाएं खपाई जा रही हैं। झांसी और ललितपुर में एंटीबायोटिक की नकली दवाएं मिलने पर जब औषधि विभाग ने पड़ताल की तो इसका खुलासा हुआ। उत्तराखंड से लेकर हिमाचल प्रदेश में निर्माता कंपनी का जो पता लिखा था, वहां पर खाली प्लाट मिला।
औषधि प्रशासन विभाग की छापेमारी के दौरान झांसी और ललितपुर में एंटीबायोटिक दवाओं का सैंपल लेकर जांच के लिए प्रयोगशाला भेजा गया था। दवा में सिफेक्सिम की जितनी मात्रा लिखी थी, उसके सापेक्ष कुछ भी नहीं था। झांसी में मिली दवा पर उत्तराखंड के रुड़की और ललितपुर की दवा पर हिमाचल प्रदेश के सोलन जिले का पता लिखा हुआ था। तत्कालीन विवेचक उमेश भारती ने बताया कि औषधि विभाग ने दोनों ही जिलों के औषधि निरीक्षक को पत्र लिखकर कंपनी के खिलाफ कार्रवाई करने को कहा। झांसी से भी औषधि निरीक्षक मौके पर गए तो दोनों की कंपनियों के पते पर खाली प्लाट था। आसपास के लोगों ने भी बताया दी कि यहां पर कभी किसी कंपनी का ऑफिस बना ही नहीं।
ह्यइसके बाद उत्तर प्रदेश के औषधि नियंत्रक ने देश के सभी राज्यों के ड्रग कंट्रोलर को पत्र लिखकर दोनों दवाओं की कड़ी निगरानी करते हुए बिक्री पर तत्काल रोक लगाने के लिए कहा है। जहां भी ये दवाएं बिकती मिलेंगी, उन्हें जब्त कर लिया जाएगा।

**कोरोना काल में नकली सैनिटाइजर भी खूब खपाया जा चुका** – कोरोना काल में झांसी समेत आसपास के जनपदों में नकली सैनिटाइजर भी खूब खपाया गया। औषधि विभाग ने छापेमारी के दौरान दो कंपनियों के नकली सैनिटाइजर पकड़े थे। इस मामले में दोनों कंपनियों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कराया गया।

बार कोड लगने से रुक जाएगा फर्जीवाड़ा
औषधि विभाग के अधिकारियों ने बताया कि सरकार ने दवाओं पर बार कोड लगाने के आदेश दिए हैं। अब हर कंपनियों को दवा पर अपना बार कोड लगाना होगा। इसको स्कैन करके देखा जा सकेगा कि दवा असली है या नहीं। ये बार कोड लगने के बाद फर्जीवाड़ा रुक जाएगा।

# राजस्थान राज्य पेंशनर्स चिकित्सा रियायती योजना-2021 में बदलाव सीएम भजनलाल ने दी पेंशनर्स को राहत

राजस्थान के मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने पेंशनर्स को राहत देते हुए राजस्थान राज्य पेंशनर्स चिकित्सा रियायती योजना-2021 में बदलाव किया है। इस बदलाव से अब पेंशनर्स को राजस्थान गवर्नमेंट हेल्थ स्कीम (त्र॥स्) के तहत ओपीडी (आउटडोर) चिकित्सा सुविधा में दवाइयों और जांचों पर खर्च की सीमा बढ़ाने के लिए चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विभाग को अधिकार मिल गया है।

डॉ. सीएम भजनलाल

**नए बदलावों के अनुसार** – जांचों के लिए - 5,000 की सीमा बढ़ाने का अधिकार राजस्थान स्टेट हेल्थ एश्योरेंस एजेंसी के मुख्य कार्यकारी अधिकारी को दिया गया है।

**दवाइयों के लिए** –2 लाख तक की सीमा बढ़ाने का अधिकार राजस्थान स्टेट हेल्थ एश्योरेंस एजेंसी के अतिरिक्त सीईओ या संयुक्त सीईओ को होगा।

2 लाख से 7 लाख तक की सीमा बढ़ाने का अधिकार एजेंसी के मुख्य कार्यकारी अधिकारी (CEO) को दिया गया है। 7 लाख से अधिक की सीमा बढ़ाने का अधिकार चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विभाग को होगा। इस फैसले से पेंशनर्स को चिकित्सा सुविधाओं का लाभ उठाने में अब और आसानी होगी।

# जैपुरिआ इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेंट श्री गोपाल कृष्ण सेवा समिति व स्वास्थ्य कल्याण ब्लड बैंक के सहयोग से 69 यूनिट रक्त एकत्र

स्वतंत्रता दिवस की पूर्व संध्या पर बम्बाला,प्रताप नगर स्थित जैपुरिआ इंस्टिटूटे ऑफ मैनेजमेंट मै श्री गोपाल कृष्ण सेवा समिति व स्वास्थ्य कल्याण ब्लड बैंक के सहयोग से रक्तदान वाहिनी मे रक्तदान शिविर लगाया गया! इस अवसर पर समिति के सचिव प्रदीप मेहरचंदानी व अध्यक्ष श्रीमती रचना आर्य मौजूद रहे। इस शिविर में 69 यूनिट रक्त एकत्र किया गया।

# औषधि विभाग ने सील की बगैर लाइसेंस की चल रही फैक्टरी

नई दिल्ली - औषधि विभाग की टीम ने ट्रांस यमुना कॉलोनी में बिना लाइसेंस के चल रही उदय केमिकल वर्क्स में छापा मारा। फैक्टरी को सील कर दिया है और तीन नमूने लिए गए, इनकी जांच कराई जाएगी।

औषधि निरीक्षक ने बताया कि मैनपुरी में उदय चमेली हेयर ऑयल और जर्मोकिल ब्लैक ब्रांड से बिक रही फिनाइल के नमूने लिए गए थे। नमूने जांच में मिस ब्रांड निकले, मानक के हिसाब से ब्रांड का नाम सहित अन्य ब्योरा दर्ज नहीं था।

मामले की जांच की गई, सहायक आयुक्त के निर्देशन में उदय केमिकल वर्क्स ट्रांस यमुना कॉलोनी में छापा मारा गया। संचालक की फैक्टरी का लाइसेंस नहीं दिखा सका। करीब चार साल से फैक्टरी बिना लाइसेंस के चल रही थी। यहां से फिनाइल ब्रांड नेम जर्मोकिल ब्लैक 450 एमएल की कैन, उदय चमेली हेयर ऑयल, उदय अलमंड हेयर ऑयल की शीशी और 140 लीटर बेस ऑयल के साथ ही उपकरण और खाली शीशी जब्त की गईं।

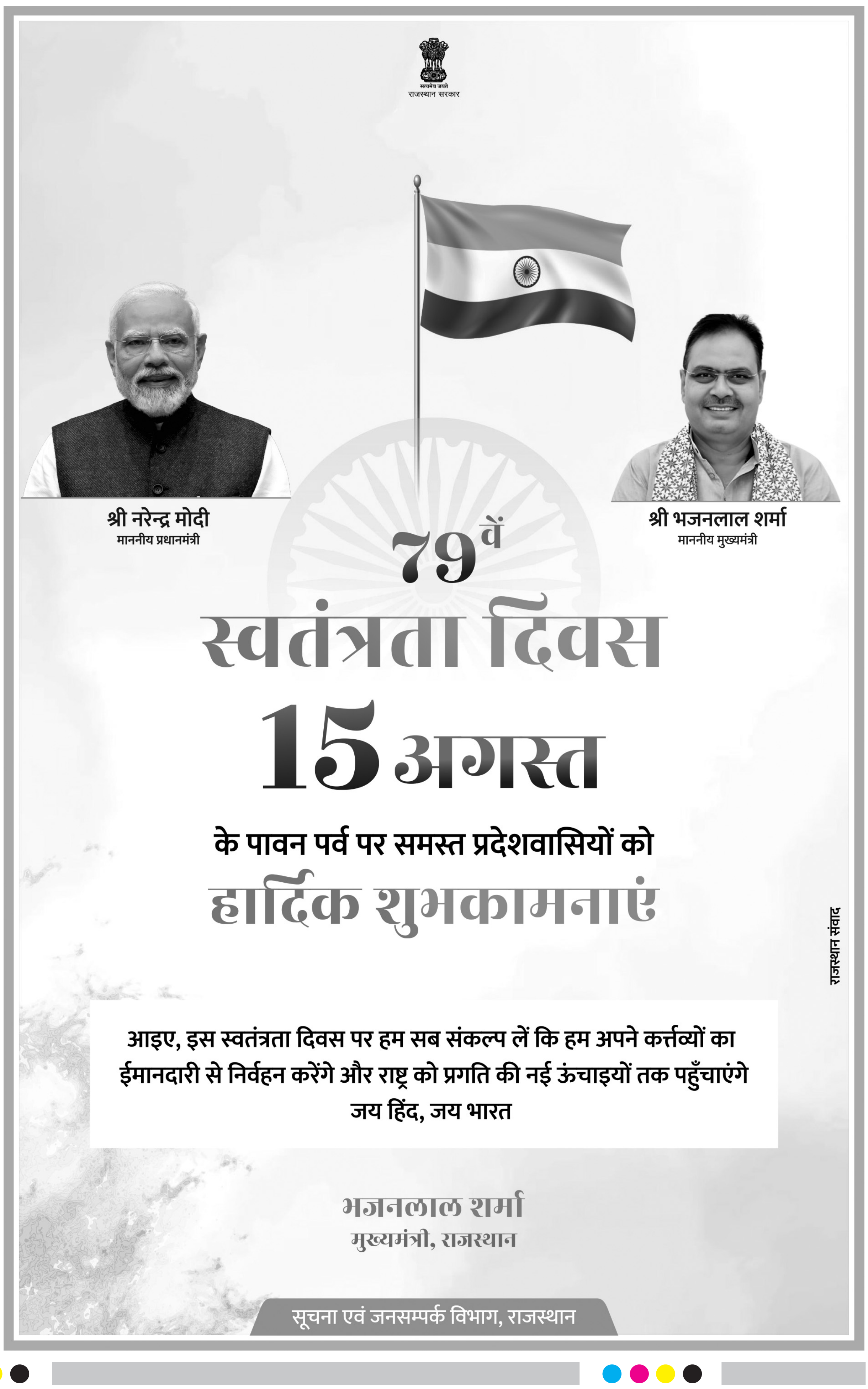
स्वतंत्रता की हार्दिक शुभकामनाएं
JANGID HOSPITAL
Nawalgarh, Jhunjhunu Distt.
झुंझनु जिले के निवासियों की स्वास्थ्य रक्षा का प्रहरी
Dr. Manish Sharma
Consultant Anaesthesiologist & Intensivist
Mo: 9414402800, Ph: 1594-225500

स्वतंत्रता दिवस की शुभकामनाएं
दुलेत हॉस्पिटल
कार्डियेक केयर सेन्टर
डॉ. एम.एस. दुलेत
मो. 98285-41187
10, 11, नीर सागर कॉलोनी भांकरोटा, अजमेर रोड, जयपुर फोन 01416051187

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

स्वतंत्रता दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं
CHOICE
X-RAY & DIAGNOSTIC CENTRE
सोनोग्राफी एक्स-रे, ई.सी.जी. खून मल-मूत्र वीर्य आदि की जांच हेतु आधुनिक लेबोरेट्री
B-499-A, Near SBBJ Bank, 60 Feet Road Mahesh Nagar, Jaipur-6
Ph : 1041-2502564, 3261670
Mob : 9414388405

स्वतंत्रता की हार्दिक शुभकामनाएं
श्री श्याम क्लिनिक
डॉ. भरतकुमार अग्रवाल
एफ-6 गिरधर कॉलोनी, मनीपाल हॉस्पिटल के सामने, सीकर रोड, मुरलीपुरा, जयपुर
मो.9829301573, 9214991290



# क्या फिजियोथेरेपी बचा सकती है ऑपरेशन से ?

युवा फिजियोथेरेपिस्ट डॉ. श्यामानंद सिंह के अनुसार, फिजियोथेरेपी को नज़रअंदाज़ करना भविष्य में गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं और बड़े ऑपरेशनों का कारण बन सकता है। उनका मानना है कि फिजियोथेरेपी एक बहुत ही महत्वपूर्ण उपचार पद्धति है जो कई स्थितियों में ऑपरेशन से बचा सकती है और खासकर लकवा जैसी बीमारियों में तो यह किसी रामबाण से कम नहीं है।

डॉ. श्यामानंद सिंह

**फिजियोथेरेपी – क्यों है इतनी ज़रूरी ?** – डॉ. सिंह बताते हैं कि लकवा के इलाज में फिजियोथेरेपी अत्यंत कारगर है। मेडिकल साइंस में अभी तक लकवे के लिए कोई ऐसी एलोपैथिक दवा उपलब्ध नहीं है जो इसे पूरी तरह ठीक कर सके। ऐसे में, मांसपेशियों और तंत्रिकाओं को फिर से सक्रिय करने के लिए फिजियोथेरेपी ही सबसे प्रभावी तरीका है।

**इन स्थितियों में फिजियोथेरेपी है बेहद फ़ायदेमंद**- डॉ. सिंह के अनुसार, कई सामान्य स्वास्थ्य समस्याओं में फिजियोथेरेपी का सहारा लेना चाहिए।

**चोट लगने पर** – अगर आपका पैर मुड़ गया हो या कोई अन्य चोट लगी हो, तो फिजियोथेरेपी मांसपेशियों को ठीक करने और दर्द को कम करने में मदद करती है।

**पुराना दर्द** – कमर, घुटने या कंधे का दर्द, जो लंबे समय से बना हुआ है, उसे फिजियोथेरेपी से ठीक किया जा सकता है।

**ऑपरेशन के बाद – किसी भी बड़े ऑपरेशन के बाद** – मरीज़ की रिकवरी के लिए फिजियोथेरेपी बहुत ज़रूरी होती है ताकि शरीर की पुरानी कार्यक्षमता वापस लाई जा सके।

**आधुनिक मेडिकल साइंस और फिजियोथेरेपी** – आधुनिक मेडिकल साइंस में फिजियोथेरेपी ने एक महत्वपूर्ण स्थान बना लिया है। अब यह सिर्फ़ व्यायाम तक सीमित नहीं है, बल्कि इसमें लेज़र थेरेपी, अल्ट्रासाउंड और इलेक्ट्रिकल स्टिमुलेशन जैसी उन्नत तकनीकें भी शामिल हैं। इन तकनीकों का उपयोग दर्द को कम करने, ऊतकों की मरम्मत करने और मांसपेशियों को मजबूत करने के लिए किया जाता है। यह ज़रूरी है कि लोग फिजियोथेरेपी के महत्व को समझें और इसे सिर्फ़ एक वैकल्पिक उपचार न मानें, बल्कि इसे अपने स्वास्थ्य का एक अनिवार्य हिस्सा बनाएं।

**संपर्क सूत्र डॉ. श्यामानंद सिंह मो – 7742760040**

# अपनी आवाज़ से तनाव दूर करें

## मनोचिकित्सक डॉ. अनिल ताम्बी

एसएमएस मेडिकल कॉलेज के पूर्व प्रोफेसर और प्रसिद्ध मनोचिकित्सक डॉ. अनिल ताम्बी का कहना है कि हम अपनी आवाज़ का इस्तेमाल करके तनाव को कम कर सकते हैं। उन्होंने बताया कि गरारे करना या मंत्र बोलना, दोनों ही इस काम में फायदेमंद होते हैं।

**पॉलीवेगल सिद्धांत और आवाज़ का संबंध** – डॉ. ताम्बी ने 1990 के दशक में वैज्ञानिक स्टीफन पोर्गेस द्वारा दिए गए पॉलीवेगल सिद्धांत का हवाला दिया। इस सिद्धांत के अनुसार, हमारी आवाज़, साँस लेने की प्रक्रिया, दिल की धड़कन और पाचन तंत्र एक-दूसरे से जुड़े होते हैं। शोधकर्ताओं ने पाया है कि अपनी आवाज़ को नियंत्रित करने से हम इन प्रणालियों को प्रभावित कर सकते हैं और तनाव जैसी समस्याओं में लाभ पा सकते हैं।

डॉ. अनिल ताम्बी

जब हम बात करते हैं, गाते हैं या गरारे करते हैं, तो हमारे गले में मौजूद वोकल कॉर्ड्स हिलते हैं। यह कंपन शरीर और दिमाग को शांत करने में मदद करता है।

**आवाज़ का उपयोग करने के कुछ तरीके** –

**गुनगुनाना** – गुनगुनाने से तनाव कम होता है और दिल की धड़कन सामान्य होती है।

**जाप करना** – मंत्रों या किसी शब्द का जाप करने से अच्छी नींद आती है।

**धीरे और शांत आवाज़ में बात करना** - इससे न केवल आप शांत महसूस करते हैं, बल्कि आपकी आवाज़ दूसरों पर भी सकारात्मक प्रभाव डाल सकती है।

**गहरी साँस लेना** – बोलते समय गहरी और धीमी साँस लेने पर ध्यान दें।

**गाना या गरारे करना** – धीरे-धीरे और आराम से गाना या गरारे करने से भी लाभ होता है।

**सम्पर्क सूत्र – डॉ अनिल ताम्बी मो 931-460-1439**

# आजादी के नायक

## डॉ. आर. पी. सैनी का प्रेरक संदेश

चिकित्सा जगत का जाना-माना नाम, डॉ. आर. पी. सैनी ने आजादी के महोत्सव पर युवाओं को संबोधित करते हुए कहा कि– आज के यंगस्टर्स धीरे-धीरे उन महान शख्सियतों को भूलते जा रहे हैं, जिन्होंने अपनी जान की बाज़ी लगाकर हमें आज़ाद हवा में सांस लेने का मौका दिया।

डॉ. आ.पी. सैनी

उन्होंने सभी से आग्रह किया कि आजादी के असली कर्णधारों को याद करें, उनकी जीवनी, संघर्ष और बलिदान को पढ़ें और अपने जीवन में प्रेरणा लें।

उल्लेखनीय है कि डॉ. सैनी एसएमएस मेडिकल कॉलेज, जयपुर के 1977 बैच के पूर्व छात्र हैं। यहीं से आपने एम.एस. (ऑर्थोपेडिक्स) की डिग्री प्राप्त की और आर.पी.एस.सी. के माध्यम से सरकारी सेवा में चयनित हुए। 8 वर्षों की सरकारी सेवा के बाद, अपने संघर्ष और जुनून को आगे बढ़ाते हुए, केवल 5 बेड के छोटे से क्लीनिक से शुरुआत की। आज, उसी समर्पण और दूरदर्शिता के बल पर, 200 से अधिक बेड वाला धनवंतरी हॉस्पिटल एंड रिसर्च सेंटर स्थापित कर रोगियों की सेवा में निरंतर जुटे हैं।

डॉ. सैनी का मानना है कि गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सेवाओं के लिए प्रशिक्षित नर्सिंग स्टाफ आवश्यक है। इसी सोच के तहत उन्होंने नर्सिंग कॉलेज की स्थापना की, जिसने अब तक हजारों युवाओं को रोजगार और सेवा का अवसर प्रदान किया है।

किसान परिवार से आने वाले डॉ. सैनी का जीवन संघर्षों से भरा रहा, लेकिन उनका संदेश स्पष्ट है–

आप जीवन में चाहे जिस क्षेत्र में हों, संघर्ष और समर्पण के साथ आगे बढ़ेंगे तो सफलता अवश्य मिलेगी।

इस अवसर पर उन्होंने अपने चिकित्सा गुरु डॉ. माधव उपाध्याय को श्रद्धापूर्वक स्मरण कर नमन किया।

**सम्पर्क सूत्र – डॉ आ.पी. सैनी मो – 9929055760**

# असाध्य रोगों में नई उम्मीद

## हाइपर्बारिक ऑक्सीजन थेरेपी (HBOT)

डॉ. रमेश अग्रवाल

जयपुर। मानव जीवन के लिए ऑक्सीजन का महत्व सर्वविदित है, लेकिन जब शरीर के अंगों तक पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं पहुंच पाती, तो ऊतक क्षतिग्रस्त होकर कई गंभीर व असाध्य बीमारियों को जन्म देते हैं। ऐसे मामलों में हाइपर्बारिक ऑक्सीजन थेरेपी (Hyperbaric O&ygen Therapy - HBOT) एक प्रभावी व रामबाण विकल्प के रूप में उभर रही है।

वरिष्ठ HBOT चिकित्सा विशेषज्ञ डॉ. रमेश अग्रवाल बताते हैं कि इस थेरेपी में मरीज को विशेष हाइपर्बारिक चेंबर में बैठाकर लगभग 90 मिनट तक नियंत्रित उच्च वायुदाब में शुद्ध ऑक्सीजन दी जाती है। इससे शरीर के प्लाज्मा में ऑक्सीजन की मात्रा 10 से 15 गुना तक बढ़ जाती है, जो उन ऊतकों तक भी पहुंचती है जहां सामान्य परिस्थितियों में ऑक्सीजन आपूर्ति नहीं हो पाती।

HBOT थेरेपी विशेष रूप से गहरे और न भरने वाले घाव, डायबिटिक फुट, गैंग्रीन, ब्रेन स्ट्रोक, सेरेब्रल पाल्सी, रेडिएशन के दुष्प्रभाव, अचानक सुनने की क्षमता कम होना, सूजन, रक्त के थक्के और एंटी-एजिंग व सेल रिपेयर जैसी स्थितियों में कारगर पाई गई है।

यह उपचार न केवल घाव भरने की प्रक्रिया को तेज करता है बल्कि नए रक्तवाहिकाओं के निर्माण (Neoangiogenesis) में मदद करता है, इंफ्लेमेशन को कम करता है, प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाता है और सेलुलर स्तर पर पुनर्जीवन को बढ़ावा देता है। कई मामलों में यह सर्जरी की आवश्यकता को भी टाल देता है। पश्चिमी देशों में लंबे समय से चिकित्सा मान्यता प्राप्त यह पद्धति अब भारत में भी लोकप्रिय हो रही है और जटिल रोगों से जूझ रहे मरीजों के लिए नई उम्मीद साबित हो रही है।

**संपर्क डॉ. रमेश अग्रवाल मो. 9829017133**

The Satguru ART 'N' FRAMES
स्वतंत्रता दिवस की शुभकामनाएं
Ph. : 2621940, 4027940
RAJEEV AHUJA 122-123, Opposite Parnami School, Arya Samaj Road, Raja Park Jaipur

स्वतंत्रता दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं
डॉ. नारंग हॉस्पिटल
Super Speciality Excellence Chest, Infertility & Urosurgery
डॉ. राजीव नारंग
MBBS MD
Chest Physician & Pulmonologist
Speciality in Asthma, Allergy, Fibre Optic Bronchoscopy, Allergy Skin Prick Test & Sleep Disorder
ए-288 नेशनल हैण्डलूम के पीछे, वैशाली नगर जयपुर मो. 94142-50617

HAPPY INDEPENDENCE DAY
Rajat Diagnostic Centre
MRI FIRST TIME IN MANSAROVAR
ADVANCE TECHLOLOGY SONOGRAPHY
Dr. Pramod Jain Dr. Aakancha Jain
✓CT Scan & ✓Digital X Ray ✓OPG
✓ Ultra Sonography ✓ Well equipped Computerised Laboratory ✓ Harmonal Assay ✓ Color Doppler Ultra sound machine with multiple probes including 2 d echo cardiography, TVS ✓ Multi Channel ECG & EEG ✓ Gastroscopy & ✓ Breast Sonography ✓ 3D & 4D USG.
101/189 Mansarovar New Sanganer Road Jaipur Mo: 9414345756

Dr. Yogesh Gupta
M.B.B.S., M.S., Ch. (Neurosurgery)
(Director & Chief Consultant Neurosurgen)
13+ years Brain and Spine Surgery Experience
PRIYUSH NEURO & SUPER SPECIALITY HOSPITAL
SFS Churaha, B2 Bypass, Mansarovar, Jaipur Mob- 8690099711, 7425933663

स्वतंत्रता दिवस की शुभकामनाएं
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

स्वतंत्रता दिवस की शुभकामनाएं
SHRI HOSPITAL
Dr. GOPAL HANDELWAL (MD Medicine)
Dr. Manju Khandelwal (MS Gynae)
Approved Hospital With Saras, Alankit, JVVNL, RRVPNL, PNB Etc & with Insurance Co.'s
4 Vishnupuri, Jagatpura Road, Jaipur Ph: 2752880

स्वतंत्रता दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं
Dr. NAVNEET SAXENA
Senior Consultant Nephrologist Professor, Jaipur National University Hospital
-:- Clinic address -:-
KIDNEY CARE AND GENERAL HOSPITAL
388, Laxman path Vivek vihar Opp vivek vihar metro station, Jaipur
Contact no 9571657457

अग्रवाल हॉस्पिटल, टोंक
स्वतंत्रता दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं
पार्क प्लाजा सिटी सवाई माधोपुर रोड, टोंक, राजस्थान मो 7737354933, 01432-253903
चिरंजीवी जननी सुरक्षा योजना

स्वतंत्रता दिवस की शुभकामनाएं
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

स्वतंत्रता दिवस की शुभकामनाएं
ML SPINE AND ORTHOPAEDIC CENTER Caring ....with excellence MULTI SPECIALITY HOSPITAL
Dr. Mohit LAL MEENA MS(ORTHO) Fellowship Spine Fmiss (Mumbai) Mo. 98290-30601
Dr. Mohan LAL MEENA SENIOR CHILD SPECIALIST MD (Paediatrics) Mo.- +91 98298-88355
D-311, Siddharth Nagar, Mother Teresa Colony, Gator Road, Jaipur Mo. 9829888355

स्वतंत्रता दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं
डॉ. एम.के. गुप्ता (एम.डी.)
एलर्जी एवं चेस्ट स्पेशलिस्ट
आँच एलर्जी अस्थमा एवं चेस्ट हॉस्पिटल
K-32 इनकम टेक्स कॉलोनी, एस.एल.मार्ग, दुर्गापुरा, टोंक रोड जयपुर फोन 9950808583, मो. 9799120333
EMPANELED : JDA, Rajasthan University, JVVNL, RTDC, RCDF

Carry Home A Relationship MARUTI SUZUKI Count on us
स्वतंत्रता दिवस की शुभकामनाएं
NEXA S-CROSS ALTO K10
शोरूम : वर्धीस रोड, वैशाली नगर, जयपुर
k. p. automotives(p) ltd. (Authorised Maruti Dealer)
Govind Marg Adarsh Nagar-407444, Banipark-4072222, Shahpura-9549651853, Chaksu-9549651811

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

स्वतंत्रता दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं
डॉ. संजय मेंदीरत्ता अध्यक्ष, डॉ. संदीप जैन उपाध्यक्ष, डॉ. दीपक भारद्वाज कोषाध्यक्ष, डॉ. नवनीत गुप्ता संसचिव, डॉ. राकेश कालरा सचिव
प्राइवेट हॉस्पिटल एवं नर्सिंग होम सोसायटी, जयपुर

स्वतंत्रता दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं
Dr. ANSHUL MITTAL
MBBS, DCH, FELLOWSHIP NEONATOLOGY
OPD TIMING MORNING 9:00 AM To 2:00 PM EVENING 5:00 PM To 8:00 PM
MITTAL CHILDREN HOSPITAL spreading smiles
E-61 Girdhar Marg, Near Reliance Fresh Malviya Nagar, Jaipur Mob- 8696866809 Mail-dranshulmittal@gmail.com

सभी क्षेत्र वासियों को स्वतंत्रता दिवस एवं श्रीकृष्ण जन्माष्टमी की हार्दिक शुभकामनाएं
RD मेमोरियल हॉस्पिटल
बजाज शौरूम के पास, बस स्टेण्ड, दौलतपुरा, जयपुर (राज.)
सुविधाएं 24 घंटे इमरजेंसी सुविधाएं
जनरल मेडिसीन विभाग
स्त्री एवं प्रसूति रोग विभाग
एलर्जी एवं चर्म रोग विभाग
फिजियोथैरेपी विभाग
निदेशक डॉ. अनिल शर्मा
इमरजेंसी • मेडिकल • सभी प्रकार की जाँचे 24 घंटे उपलब्ध
Contact Number 7877777644 6350405904

स्वतंत्रता दिवस की शुभकामनाएं
S.R. ENTERPRISES
B 18-19 Jai Jawan Colony 1st Tonk Road Jaipur Mo. 9829012628

स्वतंत्रता दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं
राज कान नाक गला अस्पताल RAJ ENT HOSPITAL
मॉडर्न तकनीक. सटीक उपचार.
RGHS Cochlear इंप्लांट कैंसर का इलाज कैशलेस उपचार
एस एफ एस चौराहा, बी-2 बाईपास रोड़, मानसरोवर, जयपुर 0141-4921093 7412012012

स्वतंत्रता दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं
SHRI BALAJI DENTAL HOSPITAL
BRACES SPECIALIST
Dr. Ashwani Jadon M.D.S. (Orthodontics)
Dr. Parul Jadon
Braces Specialist All Kinds of braces and Aligners
12/11, Girdhar Mard Malviya Nagar, Jaipur Mob 9929807746

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