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

सितंबर 04, 2025

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

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

सरकारी विज्ञापनों के लिए
मान्यता प्राप्त

विशेष वार्षिक सदस्यता-500/-* 1100/-* सहयोग-2100*/- विशेष सहयोग 3100*/-

कैंसर एवं गंभीर बीमारियों की रोकथाम में प्रयासरत संस्थान

वर्ष 24 अंक 14 हिन्दी/अंग्रेजी पृष्ठ 4 प्रति-2 रु., जयपुर 04 सितंबर, 2025

दिल की सेहत का मंत्र

छोटे कदम, बड़ा असर

: डॉ जी एल शर्मा :

डॉ. जी.एल. शर्मा

डॉ. पीयूष जोशी

जयपुर के प्रियंका हॉस्पिटल के वरिष्ठ हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. जी. एल. शर्मा का मानना है कि दिल की देखभाल का राज किसी जादू में नहीं, बल्कि जीवनशैली और सोच में छिपा है। उनका कहना है- परफेक्शन जरूरी नहीं, निरंतरता ही असली ताकत है।

छोटे कदम, बड़ा बदलाव

डॉ. शर्मा कहते हैं कि बड़े बदलाव के बजाय छोटे-छोटे लेकिन लगातार किए गए प्रयास ही लंबे समय तक दिल को स्वस्थ रखते हैं। उनके सुपुत्र व कार्डियोलॉजिस्ट डॉ. पीयूष जोशी भी यही मंत्र दोहराते हैं और 'गोल्डन ऑवर' की अहमियत बताते हैं। उनका कहना है कि दिल का दौरा पड़ने पर शुरुआती एक घंटा जीवन बचाने में निर्णायक होता है।

जयपुर से बीसलपुर साइकिल यात्रा

जयपुर के सुप्रसिद्ध कार्डियोलॉजिस्ट डॉ. जी.एल. शर्मा बीसलपुर तिरंगा यात्रा में संदेश देते हुए 'जीवन में स्वस्थ रहने से अनमोल कोई चीज नहीं'

जीवन का संतुलन

डॉ. शर्मा के अनुसार काम, परिवार और स्वास्थ्य, तीनों का संतुलन ही सच्ची सफलता है। वे अपने जीवन में इस सिद्धांत को जीते हैं। आज भी वे हर साल जयपुर से बीसलपुर तक साइकिल यात्रा कर दिल की सेहत का संदेश देते हैं।

संयम ही सुरक्षा कवच

उनका कहना है : पसंदीदा चीजें छोड़ने की नहीं, बस संतुलन से जीने की जरूरत है। वे ज्यादातर समय मेडिटेरेनियन डाइट (सब्जियां, फल, नट्स, फिश) अपनाते हैं, लेकिन कभी-कभी मनपसंद भोजन का आनंद भी लेते हैं। डॉ. शर्मा और डॉ. जोशी दोनों का यही संदेश है कि दिल की सेहत दवा से ज्यादा आदतों पर निर्भर है। छोटे कदम, संतुलन और निरंतरता ही वह मंत्र हैं जो जीवन को लंबा, स्वस्थ और खुशहाल बना सकते हैं।

संपर्क सूत्र : डॉ जी.एल. शर्मा
मो. 9829011567,
डॉ. पीयूष जोशी 9829025555

गले की तकलीफ में इलाज से मिलेगी जल्द राहत

ठंडी चीजें खाने से नहीं, बल्कि संक्रमण का मुख्य कारण होते हैं वायरस या बैक्टीरिया

इन दिनों मौसम बदलने के साथ गले के संक्रमण के मरीजों की संख्या बढ़ रही है। डॉ. सुधांशु अनंत पांडे, ईएनटी विशेषज्ञ बताते हैं कि इसका प्रमुख कारण वायरल और बैक्टीरियल इन्फेक्शन, ठंडी चीजों का अत्यधिक सेवन, प्रदूषण और अचानक मौसम परिवर्तन है। इसमें गले में खराश, टॉन्सिल का सूजना, बुखार, सिरदर्द और खाना-पानी निगलने में कठिनाई जैसे लक्षण दिखाई देते हैं।

घरेलू स्तर पर हल्के गुनगुने पानी से गरारे करना, हल्दी-दूध पीना, तुलसी-अदरक की चाय और पर्याप्त आराम राहत पहुंचाते हैं। साथ ही मसालेदार व ठंडी चीजों से परहेज लाभकारी है।

मेडिकल साइंस में एडवांस उपचार के रूप में बैक्टीरियल इन्फेक्शन की स्थिति में एंटीबायोटिक्स, सूजन कम करने वाली दवाएं, पेन रिलीवर और एंटीसेप्टिक माउथगार्गल दिए जाते हैं। बार-बार होने वाले क्रॉनिक टॉन्सिलाइटिस या सांस लेने में रुकावट की स्थिति में टॉन्सिलेक्टॉमी (टॉन्सिल सर्जरी) भी की जाती है।

डॉ. सुधांशु अनंत पांडे

डॉ. पांडे भ्रांतियों पर प्रकाश डालते हैं कि यह सिर्फ ठंडी चीजें खाने से नहीं होता, बल्कि संक्रमण का मुख्य कारण वायरस या बैक्टीरिया होते हैं।

'कई लोग बिना डॉक्टर की सलाह एंटीबायोटिक ले लेते हैं, जो गलत है। सही समय पर विशेषज्ञ से परामर्श और संतुलित जीवनशैली अपनाना ही इस समस्या से बचाव का सर्वोत्तम तरीका है।'

संपर्क सूत्र
डॉ. सुधांशु अनंत पांडे
मो +91 79766 09972

वेरीकोज वेन्स पर विशेषज्ञ रिपोर्ट

वेरीकोज वेंस का सरल इलाज अब नई तकनीक से 1 दिन में इलाज संभव

जयपुर। शैलबी हॉस्पिटल के इंटरवेंशनल रेडियोलॉजिस्ट डॉ. राकेश कुमार कुमावत (एमबीबीएस, डीएनबी रेडियोडाग्नोसिस, एफवीआईआर, एफआईपीएम) बताते हैं कि वेरीकोज वेन्स (Varicose Veins) एक सामान्य लेकिन अक्सर अनदेखी की जाने वाली समस्या है।

इसे हल्के में लेना खतरनाक हो सकता है।

कारण और जोखिम कारक

गर्भावस्था के बाद महिलाओं में यह रोग अधिक देखा जाता है क्योंकि गर्भ के दौरान बढ़ते हुए भ्रूण (Fetus) का वजन शिराओं पर दबाव डालता है, जिससे वाल्व कमजोर हो जाते हैं। इसके अलावा जो लोग लंबे समय तक खड़े रहते हैं–जैसे शिक्षक, ट्रैफिक पुलिस, सैन्यकर्मी, फैक्ट्री वर्कर–उनमें भी यह रोग होने की संभावना अधिक रहती है। पारिवारिक या

डॉ राकेश कुमार कुमावत

जेनेटिक कारण भी इसकी बड़ी वजह हैं।

लक्षण और निदान

शिराओं का त्वचा पर उभरा हुआ, नीला-हरा दिखना, पैरों में भारीपन, दर्द, जलन या सूजन इसके प्रमुख लक्षण हैं। कभी-कभी त्वचा का रंग बदलना और घाव (Icer) बनना भी गंभीर अवस्था की निशानी है। निदान के लिए कलर डॉपलर अल्ट्रासाउंड सबसे सटीक जांच है, जिससे शिराओं की स्थिति और रक्त प्रवाह की रुकावट स्पष्ट हो जाती है।

उपचार और सावधानियां

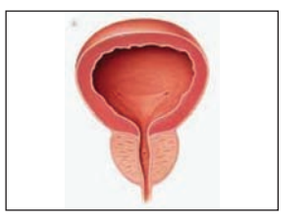
डॉ. कुमावत बताते हैं कि आधुनिक तकनीकों से इसका इलाज संभव है। लेजर थेरेपी, रेडियोफ्रीक्वेंसी एब्लेशन (RFA) और फोम स्क्लेरोथैरेपी आजकल के सुरक्षित और प्रभावी उपचार हैं, जिनमें मरीज को अस्पताल में भर्ती होने की आवश्यकता नहीं पड़ती। शुरुआती अवस्था में मरीज कंप्रेशन स्टॉकिंग्स, नियमित व्यायाम, वजन नियंत्रित रखना और लंबे समय तक खड़े रहने से बचाव जैसी सावधानियों से लाभ उठा सकते हैं।

विशेष संदेश

वेरीकोज वेन्स भले ही जानलेवा रोग न हो, लेकिन इसे हल्के में लेना खतरनाक हो सकता है। समय पर निदान और आधुनिक उपचार से मरीज सामान्य जीवन जी सकते हैं।

संपर्क सूत्र :
डॉ राकेश कुमार कुमावत
(vascucare diagnostics
& interventions
Diagnose - Treat - Thrive)
मो +917568254140

प्रोस्टेट रोग : भ्रांतियां और आधुनिक उपचार



डॉ. अर्जुन सिंह शेखावत

जयपुर। समाज में प्रोस्टेट बीमारी को लेकर कई तरह की भ्रांतियां व्याप्त हैं। अधिकतर लोग इसे सिर्फ उम्र बढ़ने की समस्या मानते हैं, जबकि यह किसी भी पुरुष को प्रभावित कर सकती है। अक्सर मरीज लक्षणों को सामान्य समझकर देर से इलाज कराते हैं, जिससे जटिलताएं बढ़ जाती हैं। आईकॉनिक्स क्लिनिक कॉस्मेटिक एंड यूरोलॉजी सेंटर के सुप्रसिद्ध यूरोलॉजिस्ट डॉ. अर्जुन सिंह शेखावत का कहना है कि प्रोस्टेट बढ़ने की समस्या (BPH) या प्रोस्टेट कैंसर, दोनों ही गंभीर रूप से जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित कर सकते हैं। सामान्य भ्रांति यह भी है कि ऑपरेशन के बाद मरीज सामान्य जीवन नहीं जी पाता, जबकि यह पूरी तरह गलत है।

डॉ. शेखावत बताते हैं कि आजकल प्रोस्टेट रोग का इलाज एडवांस तकनीकों से संभव है। लेजर सर्जरी और एंडोस्कोपिक प्रक्रिया से मरीज को बिना बड़े चीरे के इलाज मिलता है। इन प्रक्रियाओं से खून का रिसाव न के बराबर होता है और रिकवरी भी बेहद तेज होती है। शुरुआती लक्षण जैसे बार-बार पेशाब आना, रात में नींद टूटना, मूत्र रुक-रुक कर आना आदि दिखें तो तुरंत यूरोलॉजिस्ट से परामर्श लेना चाहिए। समय पर इलाज न केवल जटिलताओं से बचाता है, बल्कि मरीज को स्वस्थ और सक्रिय जीवन जीने में भी मदद करता है।

संपर्क सूत्र
आइकॉनिक्स हॉस्पिटल,
वैशाली नगर, जयपुर
मो. - 70432 44321

जोड़ों के दर्द का आधुनिक समाधान

मिनिमली इनवेसिव जॉइंट रिप्लेसमेंट से मिलेगी नई जिंदगी: डॉ. वैष्णव

जयपुर। बढ़ती उम्र और बदलती जीवनशैली के कारण आज जोड़ों का दर्द सबसे आम और गंभीर स्वास्थ्य समस्या बन चुका है। खासकर घुटनों और कुल्हों के दर्द से पीड़ित मरीज अक्सर अपनी सामान्य दिनचर्या तक निभाने में असमर्थ हो जाते हैं। इस विषय पर शेल्बी हॉस्पिटल के प्रसिद्ध जोड़ रोग विशेषज्ञ डॉ. मनीष वैष्णव का कहना है कि उनकी सबसे पहली प्राथमिकता होती है कि मरीज को ऑपरेशन की आवश्यकता न पड़े।

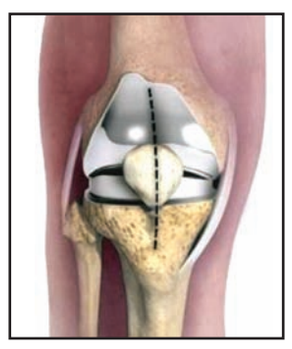
डॉ. मनीष वैष्णव

मिनिमली इनवेसिव तकनीक क्यों खास है ?

1. छोटी चीरे वाली सर्जरी - कम दर्द और कम रक्तस्राव
2. मरीज की रिकवरी बेहद तेज
3. अस्पताल में रहने का समय कम, जल्दी से सामान्य जीवन में वापसी
4. बुजुर्गों और युवा दोनों के लिए उपयुक्त विकल्प

डॉ. वैष्णव का कहना है कि इस तकनीक से न केवल मरीजों को जोड़ों के दर्द से मुक्ति मिलती है, बल्कि वे बिना किसी बाधा के अपनी दैनिक गतिविधियों को आत्मविश्वास और खुशी के साथ जी पाते हैं।

संपर्क सूत्र : डॉ. मनीष वैष्णव, हॉस्पिटल, मो. 9001740688



डॉ. वैष्णव बताते हैं कि शुरुआत में न्यूनतम दवाइयों, फिजियोथेरेपी और नियमित एक्सरसाइज से मरीज को राहत देने की कोशिश की जाती है। लेकिन जिन मामलों में दर्द असहनीय हो जाता है या दवाइयों का असर नहीं होता, वहां मिनिमली इनवेसिव जॉइंट रिप्लेसमेंट सर्जरी मरीजों के लिए सबसे बेहतर विकल्प साबित होती है। इसमें हिप रिप्लेसमेंट और टोटल नी रिप्लेसमेंट से मरीजों को फिर से दर्द रहित जीवन मिल पाता है।

जीवन बचाने का सबसे बड़ा अहम कदम : डॉ. पुरोहित

अंगदान को लेकर समाज में धीरे-धीरे जागरूकता बढ़ रही है। अब लोग समझने लगे हैं कि किसी का जीवन बचाना ही सबसे बड़ा धर्म और पुण्य है।

डॉक्टर देवेंद्र पुरोहित

एसएमएस मेडिकल कॉलेज के पूर्व प्रोफेसर और प्रसिद्ध न्यूरो सर्जन डॉ. देवेंद्र पुरोहित का कहना है कि मानव अंगों को चिता में जलाकर राख बना देना सबसे बड़ी मूर्खता है। वही अंग अगर दान कर दिए जाएं तो कई जिंदगियां बच सकती हैं। डॉ. पुरोहित बताते हैं कि लोग लाखों-करोड़ों रुपए इलाज में खर्च करते हैं, लेकिन कई बार वह पैसा भी किसी की जान नहीं बचा पाता। जबकि अंगदान ऐसा कार्य है जिससे निश्चित रूप से जीवन बचाया जा सकता है। हृदय, लीवर, किडनी, अग्नाशय और आंखें जैसे महत्वपूर्ण अंग दान करके जरूरतमंद मरीजों को नई जिंदगी दी जा सकती है। अंगदान केवल चिकित्सा ही नहीं, बल्कि मानवीय संवेदना का प्रतीक है।

डॉक्टर देवेंद्र पुरोहित
98291 90335

गीतांजलि अस्पताल जयपुर में दुर्लभ जन्मजात बीमारी का ऑपरेशन

ऑपरेशन की प्रक्रिया

गीतांजलि अस्पताल के डॉक्टरों ने इस जटिल सर्जरी को बिना किसी बड़े चीरे के अंजाम दिया। मुख्य सर्जन डॉ. नरेश गर्ग ने बताया कि टीम ने दूरबीन के माध्यम से 3 घंटे की लंबी सर्जरी को सफलतापूर्वक पूरा किया। इस सफल ऑपरेशन में डॉ. कुमार असनानी, डॉ. अंकिता चौधरी और अन्य नर्सिंग स्टाफ भी शामिल थे। यह सर्जरी बच्ची के लिए नई उम्मीद लेकर आई है और अब वह सामान्य जीवन जी पाएगी।

वेसिको-वैजाइनल फिस्टुला गीतांजलि अस्पताल के डॉक्टरों ने एक 13 साल की बच्ची की दुर्लभ जन्मजात बीमारी का सफल ऑपरेशन करके उसे नई जिंदगी दी है। बच्ची जन्मजात वेसिको-वैजाइनल फिस्टुला नामक बीमारी से पीड़ित थी, जो एक बेहद दुर्लभ मूत्र संबंधी समस्या है।

क्या है यह बीमारी?

वेसिको-वैजाइनल फिस्टुला एक असामान्य रास्ता या छेद होता है जो मूत्राशय और योनि के बीच बन जाता है। इससे मूत्राशय में जमा मूत्र अनियंत्रित रूप से योनि के रास्ते बाहर निकलता रहता है। यह स्थिति जन्म के समय से ही हो सकती है या किसी चोट, सर्जरी या संक्रमण के बाद विकसित हो सकती है। जन्मजात मामलों में यह और भी दुर्लभ होती है।

संपर्क सूत्र : डॉ नरेश गर्ग
मो. +919409519432

BDS NURSERY WALA
All Fruits Plants Available
Indian A To Z Farming | All India Plants Home Delivery Available
Dr. Rohan Dewana Mob. 8233820445

3500 रु में 50 पौधे
पिंक ताइवान अमरूद के ले जाओं
Risani Road Chithwadi Chomu Jaipur, Raj.

Dr. Goyal's
PATH LAB & IMAGING CENTRE

Dr. Piyush Goyal
MBBS, DMRD
Director & Chief Radiologist
• MRI (3 Tesla) • CT SCAN (32 Slice) • 3D/4D ULTRA SONOGRAPHY • COLOUR DOPPLER • CTMT • 2D ECHO • ECG • NCV • EEG • EMG • LABORATORY • DIGITAL X-RAY
B-51, Ganesh Nagar, Near Metro Pillar No. 109-110
New Sanganer Road, Sodala, Jaipur
Ph: 0141-2293346, 4049787, 9887049787

फेफड़ों की अत्याधुनिक देखभाल, अब चौमूँ में पहली बार...
अक्षिता हॉस्पिटल
(एडवांस चेस्ट केयर हॉस्पिटल)
बेसिक और एडवांस्ड ब्रोंकोस्कोपी
अस्थमा, दमा, एलर्जी, टीबी एवं श्वास रोग विशेषज्ञ
डॉक्टरों की 24x7 घण्टे आपातकालीन & ICU सुविधाएं
पल्मोनोलॉजिस्ट्स की अनुभवी टीम
डॉ. दिनेश निठारवाल MBBS MD (Respiratory Medicine) Ex. SN Medical College Jodhpur
डॉ. रवि जैन MBBS MD (Respiratory Medicine) Ex. संतोकबा दुर्लभजी अस्पताल जयपुर
डॉ. अनिता चौधरी MBBS
नोट- हमारे यहाँ फेफड़ो की जांच दूरबीन पद्धति (Bronchoscopy) से की जाती है।
Digital x-ray, ECG • सभी प्रकार के ब्लड टेस्ट • Spirometry
सीकर रोड़, जैतपुरा, चौमूँ, जयपुर 8233336397, 9694181584

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

उपचार से बेहतर है रोकथाम, स्वस्थ शरीर के लिए व्यायाम

"विचार" शुरु हो गये त्यौहारों के महीने

राखि, गणेश चतुर्थी, नवरात्री, दिवाली, मोहरम।

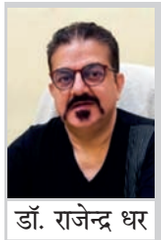
पंकज अंबा

राखि से त्यौहारों की शुरूआत होती है और दिवाली हैप्पी न्यूईयर, मकर सक्रांती।

राखी के बाद श्री कृष्ण का नाम लेते ही चारों चीजे याद आ जाती है गीता, गाय, गोपिया ओर माखन चोर आज गीता का भी सार लिख दिया गया उनके लिये जिनके पास समय की कमी है पर गीता की बाकी चीजे भी व्यर्थ नहीं है इस में भी लोग डबल फिल्टर कर अपने मतलब की चीजें निकाल लेते है। गीता में कृष्ण कहते है कि अगर आप गलत हो तो उसको भी मानो। शर्त यह है कि तुम सही हो। पर आज आदमी शर्त भूल गया है वो ज्ञान तो याद करता है पर शर्त भूल कर अपनों को ही खानें मे लग गया है। दूसरो के लिए कुछ बचता ही नहीं जहाँ देखे अलग ही नजारा है बेटे अपने माँ बाप को धर से निकाल रहे है बहन अपने ही भाइयों पर केस कर रही है। दूसरे लोग अच्छे लगने लगे है अपनी सास बुरी पर दूसरो की माँ अपनी माँ से भी अच्छी लगने लगती है। ससुर जी को तो एक किनारे बैठा देते है। लड़की का रिश्ता करने जाओ तो लड़के के साथ माँ और बहन पर ज्यादा नजर रहती है जैसे वो जहर का प्याला हो। क्या हमारे धर में दूसरे धर की बेटिया नहीं आनी। जिस तरह से जमाना चल रहा है उस तरह से तो गोपियो की याद ज्यादा

बढती जायेगी। करीब 2 हर आदमी अपने को कृष्ण समझ गोपियों से घिरा रहना चाहता है। उम्र का कोई बन्धन नहीं है अब आयी बात गायों की तो श्री कृष्ण को तो मेहनत करनी पडती थी बांसुरी बजानी पडती थी गायों को बुलाने के लिए। पर आजकल रोटी तो छोडों प्लास्टिक की थैली ही दिखाओ गाय आ जायेगी। यह हाल हो गया है हमारी गौ माता का कृष्ण के साथ एक नाम और जुड़ा हुआ है वह है कंस। पर वो याद नहीं आता कारण कि याद तो हम उसको करते है जो हमारे पास नहीं है पर कंस तो आज भी हम सब में कहीं न कहीं मौजूद है। अब चलो डिग्गी जी की यात्रा की तरफ तो पिछले कई सालों से यह यात्रा चल रही है हर साल यात्री बढ़ जाते है, कम से कम यात्रा के पहले और बाद के कुछ दिनों तक तो मन पवित्र रहता है। मैं यह नहीं कहता कि यात्रा ना करो पर इसके साथ अपनी अन्तरआत्मा की यात्रा भी शुरु कर दो। इतनी लम्बी यात्रा करके उस मालिक तक पहुँचते हो तो अगर कुछ कदम भी अपने अंदर चल पडे तो यकिन मानो वो मालिक खुद तुम्हारे पास भाग कर आयेगा तो चलो आज दो संकल्प लें - डिग्गी महाराज की यात्रा के साथ अपने अदंर की यात्रा भी शुरु करें। हर एक परिवार एक-एक गाय को सहारा दे, अपनाना शुरू कर दे ताकि आने वाले दिनों में हमारी गौ माता आवारा गाय बनकर न रह जाये। **संपर्क सूत्र - पंकज अंबा मो. 9829353757**

डायबिटीज मरीज और अल्कोहल सेवन पर विशेषज्ञ की राय



डॉ. राजेन्द्र धर

निम्स मेडिकल कॉलेज के सुप्रसिद्ध प्रोफेसर एवं एचओडी डॉ. राजेंद्र धर का कहना है कि डायबिटीज के मरीज ही नहीं, बल्कि हर व्यक्ति के लिए अल्कोहल का सेवन हानिकारक साबित हो सकता है। अल्कोहल में शर्करा और अतिरिक्त कैलोरी मौजूद होती है, जो डायबिटीज मरीजों के लिए रक्त शर्करा नियंत्रण को और कठिन बना देती है। हालांकि, जो लोग लंबे समय से अल्कोहल का सेवन करते हैं और इसे पूरी तरह छोड़ पाना उनके लिए चुनौतीपूर्ण है, उन्हें सीमित मात्रा में सेवन की सलाह दी जाती है।

व्हिस्की को लेकर समाज में कई भ्रांतियां व्याप्त हैं। कुछ लोग मानते हैं कि व्हिस्की में शुगर की मात्रा कम होती है, इसलिए यह डायबिटीज मरीजों के लिए सुरक्षित है। जबकि हकीकत यह है कि व्हिस्की भी कैलोरी और कार्बोहाइड्रेट का स्रोत है।

यदि कोई व्यक्ति व्हिस्की का सेवन करता है तो वह खाली पेट बिल्कुल न करे। व्हिस्की का सेवन भोजन के साथ करना अपेक्षाकृत सुरक्षित माना जाता है। इसके साथ प्रोटीन युक्त या कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाले खाद्य पदार्थ जैसे सलाद, नट्स, या ग्रिल्ड स्नैक्स लेना बेहतर होता है। तैलीय और अधिक नमकीन भोजन के साथ इसका सेवन हृदय और लिवर पर अतिरिक्त दबाव डाल सकता है।

डॉ. धर का स्पष्ट कहना है कि डायबिटीज मरीजों के लिए बेहतर यही है कि वे अल्कोहल से पूरी तरह दूर रहें, क्योंकि यह न केवल उनकी बीमारी को जटिल बना सकता है, बल्कि अन्य अंगों पर भी गंभीर असर डाल सकता है।

संपर्क सूत्र
डॉक्टर राजेंद्र धर
मो - 9414073962

दादी मां के नुस्खे

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

हैंगओवर

शराब से होने वाले हैंगओवर से बचने के लिए, सुबह उठकर नींबू पानी, नारियल पानी, या अदरक वाली चाय पिएं। दलिया, अंडे, और केले जैसे पौष्टिक आहार लें। भरपूर पानी पीकर शरीर को हाइड्रेट रखें। थोड़ी सैर करने से भी राहत मिलती है। खाली पेट पीने से बचें।

सुबह खाली पेट गैस और एसिडिटी से परेशान हैं, तो ये उपाय अपनाएं =

हाइड्रेट रहें - सुबह उठकर एक गिलास गुनगुना पानी पिएं। यह पाचन तंत्र को साफ करता है।

सौंफ का पानी - रात में एक चम्मच सौंफ को एक गिलास पानी में भिगो दें और सुबह खाली पेट इस पानी को पिएं। सौंफ पाचन के लिए बहुत अच्छी होती है।

अदरक की चाय - दूध वाली चाय की जगह अदरक और नींबू वाली चाय पिएं।

अजवाइन का सेवन - आधा चम्मच अजवाइन को हल्के नमक के साथ चबाएं। यह गैस से तुरंत राहत देता है।

नियमित व्यायाम - सुबह की सैर या हल्की-फुल्की एक्सरसाइज पाचन को बेहतर बनाती है।

सही नाश्ता - अपने नाश्ते में ज्यादा तेल और मसाले वाली चीजें शामिल न करें। दलिया, पोहा, या फल खाएं। यदि समस्या गंभीर हो तो डॉक्टर से सलाह लें।

संपर्क: डॉ. अशोक कुमार शर्मा
मो. 9314512311

उपरोक्त नुस्खे चिकित्सक की सलाह से ही लें।

दोस्तों की कमी से पुरुष हो रहे बीमार

डॉ. दयाराम स्वामी, पूर्व मनोचिकित्सक, एसएमएस मेडिकल कॉलेज, जयपुर का कहना है कि क्या आप जानते हैं कि यदि आपके जीवन में सच्चे दोस्त नहीं हैं, तो यह आपके स्वास्थ्य के लिए खतरनाक साबित हो सकता है? हाल ही में सेंटर ऑन अमेरिकन लाइफ द्वारा किए गए सर्वे में पाया गया कि जिन पुरुषों के पास दोस्त नहीं होते, वे अकेलेपन से जूझते हुए कई गंभीर बीमारियों के शिकार बन रहे हैं।

डॉ. दयाराम स्वामी

अकेलापन इम्यून सिस्टम को कमजोर कर देता है, जिससे अल्जाइमर, अनिद्रा, हाई ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, कैंसर और दिल की बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। 5 में से 1 पुरुष के पास कोई करीबी दोस्त नहीं 1990 में जहां औसतन 6 अच्छे दोस्त होते थे, वहीं 2021 तक यह संख्या घटकर मात्र 3 रह गई। भावनाएं साझा करने में पुरुष पीछे जहां 48% महिलाएं अपनी भावनाएं दोस्तों से बांटती

हैं, वहीं सिर्फ 30% पुरुष ऐसा कर पाते हैं। भावनात्मक सहारा देने में भी महिलाएं (41%) पुरुषों (21%) से आगे हैं।

दोस्ती का इज़हार भी ज़रूरी - 49% महिलाएं अपने दोस्तों से प्यार जताती हैं, लेकिन पुरुषों में यह आंकड़ा केवल 25% है।

मनोवैज्ञानिकों के अनुसार, अकेलेपन से पुरुषों में हिंसात्मक प्रवृत्तियां महिलाओं की तुलना में 7 गुना और आत्महत्या की सोच 2 गुना तक बढ़ जाती है। नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ मेंटल हेल्थ के 2020 के आँकड़े बताते हैं कि हर 10 लाख में 20 पुरुषों ने आत्महत्या की, जबकि महिलाओं में यह संख्या सिर्फ 5 रही।

डॉ. दयाराम स्वामी कहते हैं—

दोस्त हमारे जीवन की दवा हैं। ऐसे दोस्त जिनसे हम मन की बात कर सकें और जिनके सामने हमें कुछ छिपाना न पड़े। दोस्ती न केवल मानसिक शांति देती है, बल्कि शारीरिक सेहत को भी सुरक्षित रखती है।

संपर्क सूत्र डॉ. दयाराम स्वामी (पूर्व मनोचिकित्सक, एसएमएस मेडिकल कॉलेज, जयपुर) मो- 94140 53245

रक्त नाड़ियों में बहे नालियों में नहीं

इस स्लोगन के साथ संत निरंकारी मिशन रक्तदान शिविर का आयोजन जयपुर वाटिका हॉस्पिटल ठीकरिया के सौजन्य से दिनांक 24 अगस्त 2025 को संपन्न हुआ इस शिविर में डेढ़ सौ यूनिट रक्त एकत्रित हुआ डॉक्टर अशोक जैन ने संदेश दिया कि रक्तदान से कभी नहीं झिझकना चाहिए।

जयपुर वाटिका हॉस्पिटल

रक्तदान जहां आपके शरीर को स्वस्थ रखता है वही किसी की जान बचाने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है।

संत निरंकारी चैरिटेबल फाउंडेशन के अध्यक्ष हैं नेमीचंद जी।

आपकी प्रेरणा स्रोत से रक्तदान शिविर का सफल आयोजन संभव हुआ।

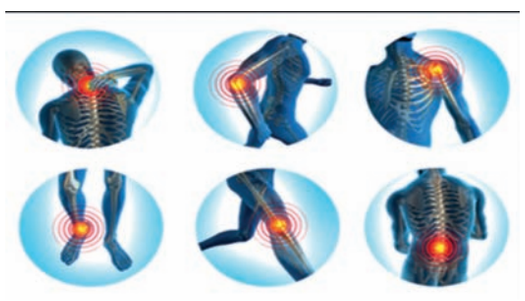
कार्यस्थल पर फिजियोथेरेपी और एर्गोनॉमिक्स की बढ़ती भूमिका - डॉ नेहा

आज के दौर में लंबे समय तक डेस्क पर बैठकर काम करना आम हो गया है। इसका असर पीठ दर्द, गर्दन

डॉ. नेहा

जकड़न और थकान के रूप में सामने आता है। ऐसे में वर्कप्लेस एर्गोनॉमिक्स और फिजियोथेरेपी कर्मचारियों के लिए राहत और रोकथाम का अहम जरिया बन रहे हैं।

वर्कप्लेस एर्गोनॉमिक्स का मतलब है कार्यस्थल को शरीर के अनुरूप ढालना-कुर्सी, टेबल और कंप्यूटर स्क्रीन की सही ऊँचाई तय करना ताकि अनावश्यक दबाव और चोट से बचा जा सके। अगर इसे नज़रअंदाज किया जाए तो क्रॉनिक पेन और रिपिटेटिव स्ट्रेस इंजरी जैसी समस्याएं सामने आती हैं। फिजियोथेरेपी केवल चोट के बाद उपचार नहीं, बल्कि प्रीवेंशन का भी साधन है। फिजियोथेरेपिस्ट कर्मचारियों की पोश्चर और वर्कस्टेशन सेटअप का



आकलन करते हैं, आसान बदलाव सुझाते हैं और स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज सिखाते हैं जिससे stiffness और दर्द कम होता है।

इसका फायदा न सिर्फ कर्मचारियों को बल्कि कंपनियों को भी होता है-कम दर्द, ज्यादा ऊर्जा, बीमार छुट्टियों में कमी, मेडिकल खर्चों की बचत और उत्पादकता में वृद्धि। भविष्य में, जब वर्क फ्रॉम होम सामान्य हो गया है, फिजियोथेरेपी घर पर भी बेहतर ऑफिस सेटअप बनाने और पोश्चर ऐप्स जैसे डिजिटल टूल्स का उपयोग सिखाकर मदद कर रही है।

स्पष्ट है कि आज एर्गोनॉमिक्स विकल्प नहीं, आवश्यकता है। फिजियोथेरेपी ही कर्मचारियों को स्वस्थ, प्रेरित और उत्पादक बनाए रखने की कुंजी है।

संपर्क सूत्र डॉ नेहा
मो +91 89820 69329

सफेद दाग एक हार्मोनल बीमारी

सफेद दाग एक हार्मोनल बीमारी है इसमें शरीर में पाये जाने वाले हार्मोन मिलेनिल की कमी के कारण यह बीमारी पायी जाती है। इस बीमारी में शरीर के विभिन्न भागों में सफेद दाग हो जाते है। जिसके कारण मरीज अपने आप को हीन भावना से ग्रसित हो जाता है। ऐसा ही एक मरीज जिसका नाम वान्या उम्र 10 साल प्रताप नगर है उसकी माता बहुत डिप्रेशन में थी उसे उन्होंने बहुत सारे त्वचा रोग विशेषज्ञ दिखाया, कई सालों तक इलाज करवाया लेकिन सफलता नहीं मिली। उसे होम्योपैथिक दवा दी और 15 दिन में ही उसे 50 प्रतिशत सफलता मिली एवं आज वह लगभग 92 प्रतिशत सफल है जिससे उसका आत्मविश्वास बहुत बढ़ा है। हमने बहुत सारे केस सफेद दाग के ठीक किये है।

सादर श्रद्धांजलि

डॉक्टर श्योजी लाल जी बापलावत चैनपुरा, प्रोफेसर ऑर्थो एस एम एस हॉस्पिटल जयपुर अब नहीं रहे। भगवान उनकी दिवंगत आत्मा को शांति प्रदान करें....!!

ओम शांति ओम

with best compliments from
NUTRILITE HEALTH INSTITUTE NUTRILITE
Dr. N.C. KUMAWAT
Rahul Dental Clinic Shivraaj Nagar Hindoli, Distt-BUNDI
Call: 9929452201

with best compliments from
OKAY DIAGNOSTIC CENTRE
Dr. MUSHTAQ AHMED M.D.
C.I.S.F. Link Road, DEOLI (Tonk-Raj.)
Mo. 9829677655

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

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

सूचना

हैल्थ व्यू में प्रकाशित लेख लेखकों के अपने विचार हैं और केवल आपकी जानकारी के लिए है कोई भी लेख पर अमल करने से पूर्व अपने चिकित्सक से परामर्श अवश्य कर लें। हैल्थ व्यू के सम्पादक, प्रकाशक व मुद्रक का उनसे सहमत होना आवश्यक नहीं है।

THE EDITTORIAL BOARD DOES NOT ENDORSE ANY PRODUCTS ADVERTISED IN THIS NEWSPAPER.

किसी भी विवाद की स्थिति में न्याय क्षेत्र केवल जयपुर होगा।

प्रत्येक अंतिम शनिवार को नि:शुल्क एक्यूप्रेशर 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 एक्यूप्रेशर प्रशिक्षण हेतु संपर्क करें

हैल्थ हंगामा

सरकारी डॉक्टर ऑपरेशन करने से पहले मरीज से नोटों की गड्डियां अपनी टेबल पर रखवा लेता था।

एक मरीज ने बड़ी सहजता से पूछा : डॉक्टर साहब आप पूरी फीस पहले ही क्यों ले लेते हैं?

डॉक्टर - क्योंकि मैं पुनर्जन्म में यकीन नहीं करता।

.....

डॉक्टर - मिसेज शर्मा आपके शरीर में लोहा यानी ऑयरन की बहुत कमी है, इसलिए आपको ऑयरन की गोलियां लेनी पड़ेगी

मिसेज शर्मा - ये कमी कैसे हुई डॉक्टर साहब ? पिछले पंद्रह सालों से अपने पति से लोहा लेती आ रही हूं?

.....

दंत चिकित्सक - तुम पहले अच्छी खबर सुनना चाहोगे या बुरी?

मरीज - अच्छी

दंत चिकित्सक - तुम्हारी दांत बिल्कुल ठीक हैं।

मरीज - हंस कर बुरी क्या है?

डॉक्टर - तुम्हारे मसूड़े खराब हो चुके हैं। सारे दांत निकालने पड़ेगें।

.....

एक मरीज को कई दिनों के बाद होश आया!

मरीजः मैं कहां हूं? क्या मैं स्वर्ग में हूं!

पत्नीः नहीं डियर अभी तुम मेरे साथ हो!

मरीजः हां, जहां तुम साथ हो वो स्वर्ग हो ही नहीं सकता!

जयपुर में विश्व फिजियोथेरेपी दिवस 2025 का होगा भव्य आयोजन

डॉ नितिन भंडारी

डॉ. आशुतोष शर्मा

डॉ अतुल सिंह

जयपुर फिजियोथेरेपिस्ट नेटवर्क (JPN) 12वीं बार विश्व फिजियोथेरेपी दिवस का आयोजन करने जा रहा है। डॉ नितिन भंडारी ने बताया कि यह वार्षिक आयोजन 14 सितम्बर 2025 को जयपुर में होगा। इस वर्ष की थीम है - हेल्दी एजिंग- फॉल्स और फ्रेल्टी की रोकथाम।

डॉ. आशुतोष शर्मा ने विशेष रूप से कहा कि यह सम्मेलन फिजियोथेरेपी के बढ़ते महत्व को रेखांकित करेगा। कार्यक्रम में कीनोट स्पीच, शोध पत्र प्रस्तुतिकरण, अवॉर्ड्स, हैंड्स-ऑन वर्कशॉप्स, इनोवेशन शोकेस और इंटरएक्टिव केस स्टडीज शामिल होंगी। इसके अलावा, प्रि और पोस्ट समिट वर्कशॉप्स तथा नेटवर्किंग सेशन भी फिजियोथेरेपी पेशेवरों को नई दिशा देंगे।

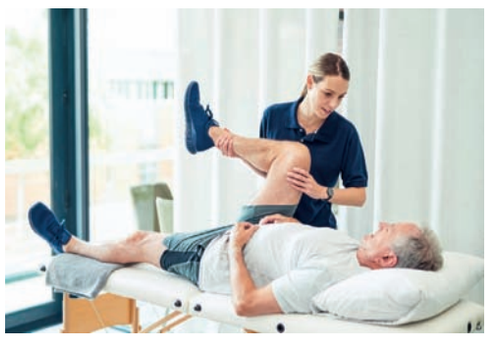
डॉ अतुल सिंह ने संदेश दिया कि फिजियोथेरेपी सिर्फ रोग या चोट के बाद का इलाज नहीं, बल्कि स्वस्थ जीवनशैली और उम्र बढ़ने के साथ शरीर को फिट रखने का प्रभावी साधन है। खासकर गिरने और कमजोरी (Frailty) की रोकथाम में यह अहम भूमिका निभाती है।

डॉ हिमांशु माथुर ने बताया कि इस आयोजन का उद्देश्य फिजियोथेरेपी के महत्व को समाज तक पहुँचाना और नए शोध व तकनीकों को साझा करना है। हर वर्ष मनाया जाने वाला विश्व फिजियोथेरेपी दिवस इस बात का संदेश देता है कि सक्रिय जीवन, सही व्यायाम और समय पर चिकित्सकीय मार्गदर्शन से न केवल बीमारियों को रोका जा सकता है बल्कि स्वस्थ और सुरक्षित बुढ़ापा सुनिश्चित किया जा सकता है।

पोस्ट सर्जरी फिजियोथैरेपी है अति महत्वपूर्ण

पोस्ट सर्जरी फिजियोथैरेपी को लेकर फिजियोथैरेपिस्ट डॉ. सूरज शर्मा का कहना है कि यह उपचार हर मरीज के लिए अत्यंत आवश्यक है। यदि समय पर फिजियोथैरेपी नहीं कराई जाए तो ऑपरेशन के बाद जकड़न, दर्द और गतिशीलता की कमी जैसे दुष्परिणाम सामने आते हैं। वहीं सही समय पर फिजियोथैरेपी ली जाए तो कई मामलों में ऑपरेशन की आवश्यकता ही नहीं पड़ती। घुटनों के लिगामेंट इंजरी खिलाड़ियों में खेल के दौरान और आम आदमी में दुर्घटना की स्थिति में अक्सर देखी जाती है। डॉ. शर्मा बताते हैं कि उनके पास प्रतिवर्ष करीब 200 से 300 मरीज लिगामेंट इंजरी व फ्रैक्चर के बाद फिजियोथैरेपी के लिए आते हैं। यह तथ्य बताता है कि चोट या सर्जरी के बाद रोगी को केवल दवा या सर्जिकल ट्रीटमेंट पर निर्भर नहीं रहना चाहिए, बल्कि फिजियोथैरेपी के जरिए मांसपेशियों को मजबूत बनाना और जोड़ो की गतिशीलता को पुनः स्थापित करना जरूरी है। इससे रोगी जल्दी सामान्य जीवन जी सकता है और भविष्य में बड़ी जटिलताओं से भी बचा जा सकता है।

डॉ. सूरज शर्मा



संपर्क सूत्र - डॉ. सूरज शर्मा मो - 8769682459

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

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

अनदेखी का रोग

संपादकीय

यह आंकड़ा किसी भी देश और वहां की सरकारों के लिए व्यापक चिंता का विषय होना चाहिए। लेकिन हमारे देश में इस तरह के सवालों की अनदेखी करना या उनके प्रति अगंभीर बने रहना एक रिवायत-सी हो गई है। विडंबना यह भी है कि अगर किसी बीमारी की चपेट में आकर जान गंवाने वालों की संख्या तेजी से नहीं बढ़ती है तो वह मुख्य चिंता की वजह भी नहीं बन पाती। हमारे देश में हर साल किसी बीमारी की वजह से हजारों ऐसे लोगों की मौत हो जाती है, जिन्हें समय रहते चिकित्सीय सुविधाएं मुहैया करा कर बचाया जा सकता था। यह हर साल संक्रमण या किसी वजह से होने वाली बीमारियों के मामले में साबित होता रहा है, लेकिन साल-दर-साल यही स्थिति बनी रहने के बावजूद सरकारों की ओर से ऐसी कोई नियमित व्यवस्था नहीं की जा सकी है, जिससे किसी रोग के फैलने पर उससे निपटने को लेकर आश्वस्त हुआ जा सके। यही वजह है कि कभी डेंगू तो कभी चिकुनगुनिया या फिर इन्सेफलाइटिस जैसे बुखार फैलने और समय पर इलाज न मिल पाने की वजह से बहुत सारे बच्चों की जान चली जाती है। हालांकि कुछ बीमारियां ऐसी हैं, जो लंबे समय से दुनिया के बहुत सारे देशों के लिए चुनौती बनी हुई हैं। ब्रिटेन स्थित गैरसरकारी संगठन 'सेव द चिल्ड्रन' की ओर से कराए गए वैश्विक अध्ययन की ताजा रिपोर्ट के मुताबिक भारत में निमोनिया के कहर से 2030 तक सत्रह लाख से ज्यादा बच्चों के मरने की आशंका है। इसकी चपेट में आकर दुनिया भर में अगले बारह सालों में एक करोड़ से ज्यादा बच्चों की जान जाने की आशंका है। मगर भारत, पाकिस्तान, नाइजीरिया और कांगो सबसे ज्यादा प्रभावित देशों में होंगे। जाहिर है, यह आंकड़ा किसी भी देश और वहां की सरकारों के लिए व्यापक चिंता का विषय होना चाहिए। लेकिन हमारे देश में इस तरह के सवालों की अनदेखी करना या उनके प्रति अगंभीर बने रहना एक रिवायत-सी हो गई है। विडंबना यह भी है कि अगर किसी बीमारी की चपेट में आकर जान गंवाने वालों की संख्या तेजी से नहीं बढ़ती है तो वह मुख्य चिंता की वजह भी नहीं बन पाती।

नशीली दवाई अल्प्राजोलम प्रोक्सिवोन जैसी दवाओं की अवैध विक्रय पर मिली 20 साल की सजा

हनुमानगढ़ के विशिष्ट एनडीपीएस न्यायालय ने पीलीबंगा थाना क्षेत्र में नशीली दवाओं की तस्करी के एक गंभीर मामले में दो आरोपियों-जसवीर सिंह उर्फ जगसीर और काका सिंह-को 20-20 साल की सश्रम कारावास तथा दो-दो लाख रुपए जुर्माने की सजा सुनाई है। दोनों आरोपियों को जुर्माना नहीं चुकाने की स्थिति में अतिरिक्त दो-दो साल की कारावास की सजा भुगतनी होगी।

मामला और कार्रवाई - 15 सितंबर 2019 को पीलीबंगा थाना पुलिस ने नाकाबंदी के दौरान रोही चक 14 पीएनबी सड़क के पास बाइक सवार दोनों आरोपियों को गिरफ्तार किया था। इनके पास से पारवोरिन स्पास, अल्प्राजोलम और ट्राइकोर एसआर जैसी एनडीपीएस एक्ट की कुल 4,815 कैप्सूल व गोलियां बरामद हुईं। आरोपियों के पास इन दवाओं के भंडारण व परिवहन से संबंधित कोई वैध दस्तावेज भी नहीं था।

केमिस्टों के लिए कड़ी चेतावनी - अल्प्राजोलम, ट्राइका, पारवोरिन स्पास्मो जैसी नशीली दवाएं बिना लाइसेंस व प्रशिक्षण के बेचना कानूनन अपराध है। ऐसे मामलों में दोष सिद्ध होने पर अदालत द्वारा सख्त सजा दी जाती है।

केमिस्टों एवं दवा विक्रेताओं को चेतावनी दी जाती है कि वे इन दवाओं की अवैध बिक्री अथवा वितरण से बचें, अन्यथा कानून के तहत कठोर कार्रवाई का सामना करना पड़ सकता 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।

श्रृंखला 79

सोच बदलनी होगी

नाम नहीं, कर्म ही असली पहचान है

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

केवल भगवानों के नाम पर बच्चों के नाम रखने से कुछ नहीं होता। असल महत्व इस बात का है कि हम अपने कर्मों से उस नाम को कितना सार्थक बनाते हैं। हमारे शास्त्र बताते हैं कि भगवानों का

नाम उनके कार्य और गुणों से जुड़ा हुआ है।

भगवान राम - मर्यादा पुरुषोत्तम कहलाए।

श्रीकृष्ण - गीता के उपदेश से धर्म और सत्य का मार्ग दिखाया।

गणेश जी - बुद्धि और विवेक के प्रतीक बने।

हनुमान जी - संकट मोचक कहे गए, जिन्होंने भक्तों के दुख हर लिए।

परंतु आज के समय में नाम और कर्म का मेल अक्सर नहीं दिखता। कई बार लोग भगवानों के नामों का भी हल्का या हास्यास्पद प्रयोग कर लेते हैं, जिससे समाज में भ्रांतियाँ फैलती हैं। बच्चे भी अक्सर बड़े नामों के साथ पैदा तो हो जाते हैं, लेकिन उनके कर्म उन नामों की गरिमा के अनुरूप नहीं होते।

सच्चाई यह है कि हर बच्चा अपने संस्कार और प्रारब्ध लेकर आता है। केवल नाम रखने से उसके जीवन का मार्ग तय नहीं होता। फर्क तब पड़ता है जब हम बच्चों को यह सिखाएँ कि वे अपने नाम की परिभाषा और महिमा के अनुरूप आचरण करें।

याद रखिए -
नाम सिर्फ पहचान है,
कर्म ही असली मूल्य है।

इसलिए, सोच बदलनी होगी। बच्चों को ऐसे संस्कार दें कि उनका जीवन उनके नाम को सार्थक बना सके। नाम मृत्यु के बाद भी चलता है, इसलिए उसे गर्व का कारण बनाइए।

CHANGE YOUR MIND-SET - क्योंकि नाम नहीं, सोच और कर्म ही जीवन को महान बनाते हैं।

संपर्क सूत्र डॉ. मान सिंह भांवरिया मो. 9672777737

सरकारी सहायता में घोटाला

राजस्थान के पांच जिलों—पाली, जोधपुर, जालोर, सिरोही और करौली—में सिलिकोसिस बीमारी के नाम पर सरकारी सहायता राशि में करोड़ों रुपए के गबन की शिकायतें सामने आई हैं। भ्रष्टाचार निरोधक ब्यूरो को मिली शिकायतों के अनुसार, स्वस्थ व्यक्तियों को सिलिकोसिस पीड़ित दर्शाकर लगभग 3 लाख रुपए प्रति व्यक्ति की सरकारी सहायता राशि अवैध रूप से प्राप्त की गई। इतना ही नहीं, एक बीमार व्यक्ति की मेडिकल रिपोर्ट को कई बार अलग-अलग स्वस्थ व्यक्तियों के नाम पर इस्तेमाल कर रकम हड़पने के भी मामले सामने आए हैं। इन घोटालों में पांच जिलों के 91 चिकित्सकों की भूमिका संदिग्ध पाई गई है, जिन पर कार्रवाई के लिए जांच की अनुमति स्वास्थ्य विभाग से मांगी गई है। एक्री की अतिरिक्त महानिदेशक स्मिता श्रीवास्तव के अनुसार, प्रारंभिक स्तर पर मामले में छह एफआईआर दर्ज की जा चुकी हैं और अनुमति मिलते ही विस्तृत जांच शुरू होगी।

पीड़ित की मृत्यु पर परिजनों को भी अतिरिक्त सहायता दी जाती थी, जिसका दुरुपयोग हुआ है। इस घोटाले ने प्रदेश में चिकित्सा विभाग की कार्यप्रणाली और सरकारी योजनाओं के पारदर्शिता पर सवाल खड़े कर दिए हैं।

ओवरडोज से बचाव का सबसे कारगर तरीका

डॉ. अरुण प्रधान

इंटरनेशनल ओवरडोज अवेयरनेस डे (31 अगस्त) पर दवा का ओवरडोज कितना खतरनाक हो सकता है, इस पर एस एम एस हॉस्पिटल के फिजिशियन डॉ अरुण प्रधान ने विशेष जोर दिया है। हाल ही में बेंगलुरु के 24 वर्षीय युवक ने अज्ञानता में एक दिन में 15 पैरासिटामॉल 650 दर्द की गोलियां खा लीं, जिससे उसे गंभीर पेट दर्द और उल्टियां होने लगीं। 'जितनी ज्यादा गोली, उतनी जल्दी आराम' सोच बेहद गलत है। दवाओं का ओवरडोज शरीर के लिए जानलेवा साबित हो सकता है, इसलिए लोगों को सतर्क रहने की जरूरत है। चार आम दवाओं का **ओवरडोज और जोखिम**

पैरासिटामॉल - अधिक सेवन से लिवर फेलियर हो सकता है, कई बार लक्षण देर से आते हैं।

पेनकिलर्स - एक साथ कई गोलियां खाने से

पेट में अल्सर, किडनी डैमेज व दिल की बीमारी की संभावना बढ़ती है।

कफ सिरप - कोडीन या डेक्स्ट्रोमेथॉर्फन वाले सिरप ज्यादा पीने से सेंट्रल नर्वस सिस्टम दब सकता है, जिससे सांस लेने में दिक्कत हो सकती है।

एंटीबायोटिक्स - अधिक मात्रा से पेट, किडनी पर असर और एंटीबायोटिक रेजिस्टेंस का बड़ा खतरा रहता है।

ओवरडोज से बचने के स्मार्ट तरीके टाइम - दवा लेने का समय अलार्म से तय करें, ताकि डोज मिस या डबल न हो।

टैबलेट - दवा लेने के बाद स्ट्रिप पर मार्क करें, जिससे गलती से दोबारा न लें।

टारगेट - हर दवा पर लिखें किस बीमारी के लिए है, ताकि गलत दवा खाने की संभावना घटे।

समझदारी और जागरूकता ही ओवरडोज से बचाव का सबसे कारगर तरीका है।

संपर्क सूत्र - डॉ अरुण प्रधान मो 81077 85405

मरीज को नाट फार सेल लिखी एंटी रैबीज वैक्सीन लगा दी

मथुरा। वृंदावन के एक क्लीनिक पर सरकारी एंटी रैबीज वैक्सीन पहुंचने का मामला प्रकाश में आया है। एक मरीज की शिकायत पर स्वास्थ्य विभाग की टीम ने जांच शुरू कर दी है। पंजाब के गुरदासपुर निवासी गगन गुप्ता ने स्वास्थ्य विभाग को भेजे शिकायती पत्र में कहा कि बीते दिनों बंदर के काटने के बाद वह वृंदावन के मोतीझील स्थित जेपी सास्वत के निजी क्लीनिक पर एंटी रेबीज वैक्सीन लगवाने गए। यहां उपस्थित डॉक्टर ने उन्हें वैक्सीन लगाई। इस वैक्सीन पर नॉट फॉर सेल लिखा था, जिससे प्रतीत होता है कि यह किसी सरकारी अस्पताल से लेकर उन्हें लगाई गई। गगन गुप्ता ने मोबाइल से खाली वैक्सीन का फोटो लेकर भी स्वास्थ्य विभाग को भेजा है।

क्षमा वाणी पर रक्तदान शिविर : समाज के लिए प्रेरक उदाहरण

96 यूनिट रक्त संग्रहित किया

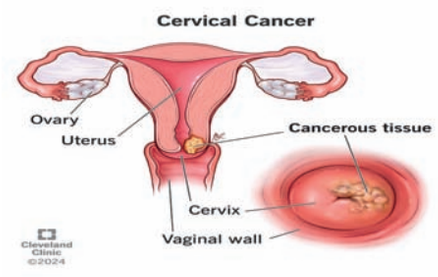
श्याम नगर, सोडाला स्थित आराधना भवन में श्री जैन श्वेतांबर संस्था, सोडाला, जयपुर, श्री अवंती पार्श्वनाथ युवक मंडल एवं स्वास्थ्य कल्याण ब्लड बैंक के सहयोग से रक्तदान शिविर आयोजित किया गया। शिविर संयोजक प्रदीप चोपड़ा ने बताया कि यह आयोजन हर वर्ष क्षमा वाणी पर्व पर किया जाता है। संस्था के सचिव विजय चोरडिया ने जानकारी दी कि इस बार 122 रक्तदाताओं ने भाग लेकर समाज के प्रति अपनी जिम्मेदारी निभाई। संस्था के अध्यक्ष बिर्दि मल दासोत ने बताया कि कुल 96 यूनिट रक्त संग्रहित किया गया।

यह आयोजन समाज के लिए अनुकरणीय है क्योंकि रक्तदान न केवल जीवन बचाने का सबसे बड़ा दान है, बल्कि इससे दाता स्वयं भी स्वस्थ रहता है। इस तरह की पहलें समाज में मानवता और सहयोग की भावना को मजबूत करती हैं तथा युवाओं को प्रेरित करती हैं कि वे भी आगे आकर जरूरतमंदों के जीवन में उम्मीद की किरण जगाएं।

एओगिन-2025 सर्वाइकल कैंसर के मामलों में कमी, लेकिन अन्य कैंसर बढ़ रहे

जयपुर। मेडिकल साइंस के क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण अपडेट सामने आया है। हाल ही में महात्मा गांधी अस्पताल में आयोजित एओगिन-2025 कॉन्फ्रेंस में विशेषज्ञों ने बताया कि भारत में सर्वाइकल कैंसर के मामलों में कमी आई है। हालांकि, चिंता की बात यह है कि महिलाओं में अन्य जननांग कैंसर बढ़ रहे हैं।

इस कॉन्फ्रेंस में पद्मश्री डॉ. नीरजा बटला ने बताया कि हर साल दुनिया में 6.5 लाख और भारत में 1.25 लाख से अधिक सर्वाइकल कैंसर के मामले सामने आते हैं। वहीं, मौतों का आंकड़ा भारत में लगभग 60 हजार है। उन्होंने इस बीमारी से बचाव के लिए एचपीवी वैक्सीन के महत्व पर जोर दिया, जो सर्वाइकल कैंसर के खतरे को 60 से 90 प्रतिशत तक कम कर सकता है। यह वैक्सीन गले, मल द्वार और योनि कैंसर में भी प्रभावी है। विशेषज्ञों ने डीएनए टेस्ट को भी निदान में कारगर बताया।



आईसीएमआर निदेशक डॉ. प्रशांत माथुर ने राष्ट्रीय रजिस्ट्री के आंकड़ों का हवाला देते हुए बताया कि सर्वाइकल कैंसर के मामलों में गिरावट आई है, लेकिन इसके बावजूद महिलाओं में अन्य कैंसर बढ़ रहे हैं, जिन पर ध्यान देने की जरूरत है। विशेषज्ञों ने सुझाव दिया कि एचपीवी वैक्सीन के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए स्कूलों में स्वच्छता और स्वस्थ जीवनशैली के बारे में जानकारी दी जानी चाहिए। साथ ही, 9 से 14 साल की लड़कियों को टीकाकरण की जानकारी देना और टीका लगाना बेहद जरूरी है, ताकि संक्रमण से पहले ही सुरक्षा मिल सके।

मिशन सेहत
हर घर स्वास्थ्य अभियान

YHC Hospital Pvt. Ltd. ने मिशन सेहत - हर घर स्वास्थ्य अभियान के तहत एक निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर का आयोजन किया, जिसमें 455 लोगों का स्वास्थ्य परीक्षण किया गया।

इस शिविर का मुख्य उद्देश्य आम लोगों को समय पर स्वास्थ्य जांच के लिए जागरूक करना है।

जांच में सामने आया कि 35% प्रतिभागियों में बीपी और शुगर की समस्या थी। इनमें से 25% को शुगर और 20% को उच्च रक्तचाप (हाई ब्लड प्रेशर) की दिक्कत पाई गई।

डॉ. उमेद यादव, CEO - YHC Hospital, ने बताया कि यह अभियान लोगों को अपने स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहने के लिए प्रेरित करेगा। शिविर में YHC की विशेष पहल YHC वन कार्ड के बारे में भी जानकारी दी गई, जो परिवारों को घर बैठे स्वास्थ्य सेवाएँ और छूट प्रदान करता है।

संपर्क सूत्र मो +91 95875 96440

ड्रग अलर्ट - 6 दवाएं अमानक घोषित, बिक्री-निर्माण पर लगी रोक

राजस्थान में हुई लैब जांच के दौरान छह दवाएं अमानक (सब-स्टैंडर्ड) पाई गई हैं। इसके बाद, आयुक्त (फूड सेफ्टी एंड ड्रग कंट्रोल) ने इन दवाओं के निर्माण और बिक्री पर तुरंत रोक लगा दी है। इसके अलावा, बाज़ार से इन दवाओं के मौजूदा स्टॉक को हटाने के भी आदेश जारी किए गए हैं।

जांच में अमानक पाई गई दवाओं का विवरण इस प्रकार है-

एमलोडिपिन बेसीलेट एंड एटीनोल टैबलेट- यह रुड़की की सालूड केयर कंपनी द्वारा निर्मित है। इसका बैच नंबर स्ख-3393 है और इसकी एक्सपायरी डेट नवंबर 2025 है।

कलर मेहंदी कोन- यह सोजत सिटी की एक कंपनी द्वारा बनाई गई है, जिसकी एक्सपायरी डेट 1 अप्रैल, 2026 है।

टोब्रामाइसिन आई ड्रॉप्स- उत्तराखंड की एप्लोन रेमेडीज द्वारा निर्मित इस आई ड्रॉप के तीन अलग-अलग बैच नंबर अमानक पाए गए हैं-

EYC 50 (एक्सपायरी डेट- अप्रैल 2026)
EYC 51 (एक्सपायरी डेट- मार्च 2026)
EYC 54 (एक्सपायरी डेट- मार्च 2026)

ऑक्सीटोसिन इंजेक्शन - इंदौर की बायोमेडिकल लैबोरेट्रीज द्वारा निर्मित इस इंजेक्शन का बैच नंबर ORw-X-01 है और इसकी एक्सपायरी डेट नवंबर 2026 है।

ड्रग्स एंड कॉस्मेटिक्स एक्ट के तहत, औषधि नियंत्रण अधिकारियों को इन सभी दवाओं के संबंधित बैच नंबरों के स्टॉक को तुरंत जब्त करने के निर्देश दिए गए हैं। यह जानकारी आम जनता की सुरक्षा के लिए महत्वपूर्ण है। यदि आपके पास इनमें से कोई भी दवा या उत्पाद है, तो इसका उपयोग तुरंत बंद कर दें और इसे अपने फार्मासिस्ट या डॉक्टर को लौटा दें।

नशीली दवाओं के खेल में बैच नंबर ने खोले राज 80 लाख का है कारोबार

नशीली दवाओं का कारोबार सिर्फ गोरखपुर से महाराजगंज तक ही नहीं जुड़ा हुआ है। बल्कि गोरखपुर मंडल के चारों जिले तक इसका कारोबार फैला है। यह हम नहीं बल्कि ड्रग्स विभाग के आलाधिकारियों का कहना है। अधिकारियों की मानें तो देवरिया, कुशीनगर के अलावा बिहार के सिवान और गोपालगंज जिले तक इसका कारोबार फैला है। यह खुलासा हुआ है नशीली दवाओं की जांच में।

नशीली दवाओं की जांच कर रही ड्रग्स इंस्पेक्टर की टीम इस मामले में जल्द खुलासा करने का दावा कर रही है। टीम की मानें तो महाराजगंज के गड़ौरा बाजार के जमुई से नशीली दवा के बरामदी के बाद से जांच तेज कर दी गई है। गोरखपुर मंडल के चारों जिले मिलाकर करीब 80 लाख तक के कारोबार होने की आशंका है।

महाराजगंज में करीब 700 करोड़ की नशीली दवाओं की बरामदगी के मामले की जांच गोरखपुर तक तो पहुंच गई है, लेकिन नशीली दवाओं के कारोबारियों के खिलाफ औषधि प्रशासन विभाग की तरफ से कोई कार्रवाई नहीं की गई है।

हालांकि, ड्रग डिपार्टमेंट का दावा है कि जांच के बाद ठोस कार्रवाई की जाएगी। जबकि गोरखपुर से दवाओं की आपूर्ति के जो साक्ष्य मिले हैं, वह सिर्फ महाराजगंज तक ही सिमटे नहीं हैं बल्कि गोरखपुर मंडल के चारों जिले कुशीनगर, महाराजगंज, देवरिया के अलावा बिहार तक जुड़े हुए हैं। वहीं, ड्रग डिपार्टमेंट की तरफ जारी जांच के बाद से भालोटिया मार्केट स्थित थोक दवा की दुकान से सप्लाई हुई थी।

उन दुकानदारों के खिलाफ कार्रवाई नहीं हुई है। जबकि जांच टीम गोरखपुर के आधा दर्जन व्यापारियों से पूछताछ कर चुकी है।

VINAYAK MEDICOS AND POLY CLINIC
All ideal center for the treatment of all diseases in the Bad Ke Balaji area
Bad Ke Balaji
Ajmer Road, Jaipur
Mob- 9001683737

GHIYA MEDICOSE
Retail & Wholesale
ASHISH GHIYA
Opp. Chand Talkies Tonk Road, Niwai, Raj.
Mob- 9413601967, 9252430167

+ SHRI MAHAVEER HOMOEO +
Care Beyond cure
Dr. AJAY SOGANI
BHMS Gold Medalist
बिना ऑपरेशन गुर्दे की पथरी का ईलाज
17, Ganesh Vihar, Opp. Gulab Vihar, Shyopur Road, Sanganer Jaipur
Near Ambika Hotal, Tonk Road, Niwai
Mob - 9413914373

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

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

+ युवा की जान बची +
डॉक्टरों ने हटाई पूरी छोटी आंत
धनवंतरी हॉस्पिटल की उपलब्धि

● हैल्थ व्यू

दौसा निवासी 24 वर्षीय युवक मनीष कुमार सैनी कुछ दिनों से पेट दर्द, अफारा, लैट्रिन न आने और गैस पास न होने जैसी गंभीर तकलीफ से जूझ रहा था। अनेक चिकित्सकों को दिखाने पर भी राहत नहीं मिली। अंततः उसे धन्वंतरी हॉस्पिटल लाया गया, जहां ईएनटी एवं गैस्ट्रो सर्जन टीम के साथ डॉ. आर. पी. सैनी ने जांच की।

डॉ. आर पी सैनी

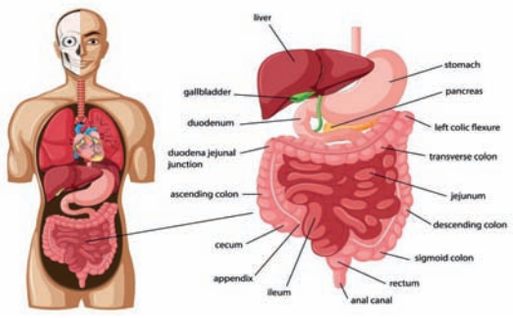
रिपोर्ट में पाया गया कि मरीज का हीमोग्लोबिन पहले 11 था, जो अचानक गिरकर 5 पर आ गया। आगे की सीटी स्कैन जांच में आंतों में रुकावट सामने आई।

ऑपरेशन के दौरान यह स्पष्ट हुआ कि मनीष की पूरी छोटी आंत —

ड्यूओडेनम से लेकर सीकम तक – लगभग 22 फीट, पूरी तरह काली पड़ चुकी थी।

टीम ने साहसिक निर्णय लेते हुए पूरी छोटी आंत को निकाल दिया। गम्भीर परिस्थितियों के बावजूद ऑपरेशन सफल रहा और मरीज अब पूर्णत स्वस्थ है।

डॉ. सैनी ने बताया कि ऐसे मामलों में मरीज को आगे अत्यधिक सावधानी और विशेष परहेज की आवश्यकता रहती है क्योंकि छोटी आंत का अभाव पाचन और पोषण अवशोषण को प्रभावित करता है।



संदेश यह है कि पेट दर्द या लगातार गैस-पेट फूलने की समस्या को हल्के में न लें।

समय रहते सीटी स्कैन जैसी आधुनिक जांचें करवा लेने पर बीमारी को पहले ही पकड़कर बड़ी जटिलताओं से बचा जा सकता है।

संपर्क सूत्र
डॉक्टर आरपी सैनी मो. – 98290 55760

नई दृष्टि, नया आत्मविश्वास
चश्मे को कहिए अलविदा - डॉ काबरा
NO -TOUCH LASER TECHNOLOGY

डिजिटल युग में आंखों की सेहत सबसे बड़ी चुनौती बनती जा रही है। कम उम्र में ही चश्मा लग जाना अब आम समस्या है, इस बारे में काबरा आई हॉस्पिटल के वरिष्ठ नेत्र रोग विशेषज्ञ डॉक्टर मनोज काबरा का कहना है कि अब आधुनिक चिकित्सा विज्ञान ने इसका सुरक्षित और प्रभावी समाधान खोज लिया है ।

● हैल्थ व्यू

No-Touch Trans PRK (Custom Eyes Touch Free Laser Vision Correction)। यह तकनीक युवा पीढ़ी के लिए किसी वरदान से कम नहीं है।

क्या है यह तकनीक ? – No-Touch Trans PRK एक अत्याधुनिक लेजर प्रक्रिया है, जिसमें बिना किसी ब्लेड या कट के, आंख को छुए बिना सिंगल स्टेप में चश्मे का नंबर हटाया जाता है। यह पूरी तरह टचलेस और फ्लैप-फ्री तकनीक है, जिससे सर्जरी का डर लगभग समाप्त हो जाता है।

डॉ. मनोज काबरा

CustomEyes – पर्सनलाइज्ड विज़न करेक्शन – इसमें Wavefront-Optimized Laser का प्रयोग कर हर आंख की संरचना के अनुसार व्यक्तिगत समाधान दिया जाता है। यह तकनीक Myopia, Hypermetropia, Astigmatism, Presbyopia, पतली कॉर्निया और Early Keratoconus तक में प्रभावी है।

मुख्य लाभ

ड्राय आईज या ब्लेड का खतरा नहीं प्रक्रिया मात्र 5 मिनट की खिलाड़ियों और कॉन्टैक्ट स्पोर्ट्स के लिए उपयुक्त हाई मायोपिया और पतली कॉर्निया वालों के लिए भी संभव पूरी तरह टचलेस व सुरक्षित हर आंख के लिए अलग मैपिंग से पर्सनलाइज्ड रिजल्ट दृष्टि केवल देखने का साधन नहीं, बल्कि आत्मविश्वास और जीवन की गुणवत्ता का प्रतीक है। Custom Eyes जैसी तकनीक युवाओं को बिना चश्मे के नई ऊर्जा और आत्मनिर्भरता दे रही है।

Your Vision, Our Expertis

नई दृष्टि अपनाइए और जीवन को आत्मविश्वास से देखिए।

संपर्क सूत्र
डॉक्टर मनोज काबरा
मो 941-430-6722

डायबिटिक अल्सर से स्ट्रोक तक प्रभावी है हाइपर्बारिक ऑक्सीजन

● हैल्थ व्यू

चिकित्सा विज्ञान में तेजी से उभरती तकनीक हाइपर्बारिक ऑक्सीजन थेरेपी कई गंभीर और असाध्य रोगों में मरीजों के लिए वरदान साबित हो रही है। इस विषय पर वरिष्ठ फिजिशियन डॉ. रमेश चंद्र अग्रवाल का कहना है कि यह थेरेपी शरीर को सामान्य वायुमंडलीय दबाव से कई गुना अधिक ऑक्सीजन उपलब्ध कराती है। उच्च दबाव में दिए गए शुद्ध ऑक्सीजन से रक्त में ऑक्सीजन का स्तर बढ़ता है, जिससे क्षतिग्रस्त ऊतकों की हीलिंग तेजी से होती है।

डॉ रमेश अग्रवाल

डॉ. अग्रवाल के अनुसार, डायबिटिक फुट अल्सर, ब्रेन स्ट्रोक, रेडिएशन इंजरी, ट्रॉमा, गैस गैंग्रीन और लंबे समय से न भरने वाले जख्मों में [illegible] अद्भुत परिणाम दे रही है। यह थेरेपी न्यूरोलॉजिकल बीमारियों और पोस्ट-सर्जरी रिकवरी में भी उपयोगी सिद्ध हो रही है। उन्होंने बताया कि पारंपरिक उपचार से लाभ न मिलने वाले कई मरीजों को [illegible] से नई जीवन-आशा मिल रही है। सुरक्षित और बिना किसी बड़े दुष्प्रभाव के यह तकनीक धीरे-धीरे चिकित्सा जगत में अपनी अहम जगह बना रही है।

डॉ. अग्रवाल का मानना है कि आने वाले समय में हाइपर्बारिक ऑक्सीजन थेरेपी आधुनिक चिकित्सा का महत्वपूर्ण हिस्सा बनेगी और हजारों मरीजों को बेहतर जीवन गुणवत्ता प्रदान करेगी।

चिकित्सकीय अनुसंधानों में पाया गया है कि [illegible] डायबिटिक अल्सर, स्ट्रोक, गैस गैंग्रीन और रेडिएशन इंजरी जैसे जटिल रोगों में कारगर साबित हो रही है। डॉ. अग्रवाल का कहना है कि यह तकनीक स्वास्थ्य सेवाओं में नई क्रांति ला सकती है।

संपर्क सूत्र – डॉ रमेश अग्रवाल मो – 98290 17133

सौन्दर्य में विज्ञान का चमत्कार
कोस्मेटिक सर्जरी से आत्मविश्वास और नई पहचान

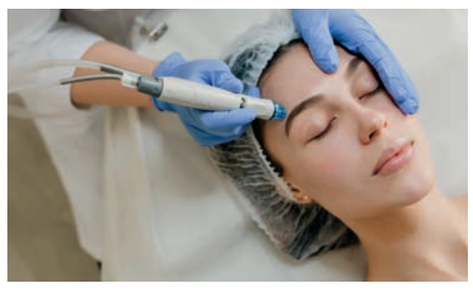
● हैल्थ व्यू

आधुनिक चिकित्सा विज्ञान में प्लास्टिक और कोस्मेटिक सर्जरी ने सौन्दर्य और पुनर्निर्माण की दिशा में क्रांतिकारी बदलाव लाए हैं। ए स ए म ए स मेडिकल कॉलेज के प्रोफेसर और प्रसिद्ध प्लास्टिक सर्जन डॉ. सुनील श्रीवास्तव का कहना है कि गंभीर दुर्घटनाओं में चेहरा विकृत हो जाने वाले मरीजों को आज की उन्नत तकनीक से सामान्य रूप में लाना संभव हो गया है।

डॉ सुनील श्रीवास्तव

मुहांसों और दाग-धब्बों का समाधान

डॉ. श्रीवास्तव बताते हैं कि जिन लोगों के चेहरे पर मुहांसों से गालों में गड्ढे पड़ जाते हैं या भूरे चकत्ते उभर आते हैं, उन्हें कोस्मेटिक सर्जरी और आधुनिक दवाओं से दूर किया जा सकता है। डर्मा ब्रेज़न तकनीक से चमड़ी को हल्के से घिसकर नई, चिकनी और स्मूथ त्वचा विकसित की जाती है। भूरे धब्बों को हटाने में आधुनिक दवाएं लगभग 60% मामलों में प्रभावी होती हैं, जबकि शेष 40% मरीजों को केमिकल पीलिंग या लेजर थेरेपी से उत्कृष्ट परिणाम मिलते हैं।



झुर्रियों और उम्र के प्रभाव पर नियंत्रण – उम्र बढ़ने के साथ आने वाली झुर्रियां और झाइयां भी आज चिकित्सा विज्ञान से दूर की जा सकती हैं। बोटोक्स इंजेक्शन मात्र दो-तीन दिनों में असर दिखाते हैं और चेहरे को जवां बना देते हैं। यह तकनीक विशेष रूप से उन लोगों के लिए वरदान है जो शादी या करियर के अवसरों में अपने आत्मविश्वास को चेहरे की वजह से बाधित नहीं होने देना चाहते।

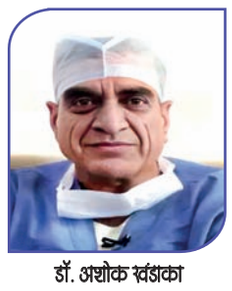
आधुनिक कोस्मेटिक विज्ञान का संदेश – कोस्मेटिक सर्जरी केवल सौन्दर्य बढ़ाने का साधन नहीं, बल्कि आत्मविश्वास और जीवन की गुणवत्ता सुधारने का एक प्रभावी माध्यम बन चुकी है।

संपर्क सूत्र – डॉ. सुनील श्रीवास्तव, प्रोफेसर – एसएमएस मेडिकल कॉलेज, **मो. 9414159191**

अर्थराइटिस का इलाज संभव,
दर्द सहना अब मजबूरी नहीं - डॉ खंडाका

आज भी कई लोगों के मन में यह भ्रांति है कि अर्थराइटिस का इलाज सिर्फ दर्द निवारक दवाओं तक ही सीमित है

डॉ. अशोक खंडाका



जयपुर। जोड़ों के दर्द को केवल बुढ़ापे की निशानी मान लेना और दर्द निवारक दवाइयों के भरोसे जीना अब बीते जमाने की बात हो गई है। जयपुर के प्रसिद्ध अस्थि रोग विशेषज्ञ डॉ. अशोक खंडाका का कहना है कि जब हड्डियों के जोड़ों के आसपास किसी कारण से सूजन आ जाती है और लगातार दर्द रहने लगता है, तो यह अर्थराइटिस का संकेत हो सकता है। समय पर निदान और उपचार न करने पर रोग बढ़ सकता है बल्कि अंग तक क्षतिग्रस्त हो सकते हैं।

डॉ. खण्डाका बताते हैं कि आज भी कई लोगों के मन में यह भ्रांति है कि अर्थराइटिस का इलाज सिर्फ दर्द निवारक दवाओं तक ही सीमित है। जबकि आधुनिक चिकित्सा विज्ञान की प्रगति ने इस धारणा को गलत साबित कर दिया है। अब अर्थराइटिस का सफल उपचार संभव है और शुरुआती अवस्था में तो व्यायाम और हल्की दवाओं से ही रोग पर नियंत्रण पाया जा सकता है।

उन्होंने कहा कि दर्द को नियति मानकर सहना किसी भी मरीज के लिए उचित नहीं है। सही समय पर उपचार लेकर व्यक्ति न केवल अपने अंगों को सुरक्षित रख सकता है, बल्कि जीवन की गुणवत्ता भी बेहतर बना सकता है।

संपर्क सूत्र – डॉ. अशोक खंडाका – 98290 54082

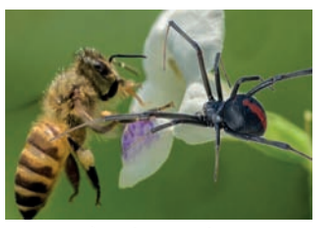
बरसात में सावधान – मकड़ी और मधुमक्खी के काटने से बढ़ रहा खतरा

डॉ रामसिंह मीणा

मानसून के मौसम में मच्छरों के साथ-साथ मकड़ियों और मधुमक्खियों का प्रकोप भी तेजी से बढ़ जाता है। अक्सर लोग इन के काटने को हल्के में ले लेते हैं, यह लापरवाही खतरनाक साबित हो सकती है। एसएमएस मेडिकल कॉलेज के प्रोफेसर एवं प्रसिद्ध चर्म रोग विशेषज्ञ डॉ. रामसिंह मीणा ने बताया कि मकड़ी के काटने से एलर्जिक रिएक्शन, बुखार, शरीर में दर्द और कई बार पॉइजनिंग जैसी गंभीर समस्या हो सकती है।

मकड़ी के काटने के लक्षण और उपचार – फफोला बनना, त्वचा लाल होना और जलन महसूस होना। एलर्जी की स्थिति में एंटी-एलर्जिक दवा, स्टीरॉयड और कैलेमाइन लोशन का प्रयोग किया जाना चाहिए। घरेलू उपायों में बर्फ या ठंडे पानी की सिकाई, गीली मिट्टी का लेप, कपूर, नीम या तुलसी की पत्तियां लगाने से आराम मिल सकता है

मधुमक्खी के काटने का खतरा – मधुमक्खी के डंक से एनाफाइलेक्सीस रिएक्शन हो सकता है, जिससे सांस रुकना, ब्लड प्रेशर गिरना, पूरे शरीर में ठंडक, खुजली और बेहोशी जैसी स्थिति उत्पन्न हो जाती है। इसका घरेलू इलाज संभव नहीं है।



डंक को तुरंत निकालना जरूरी है क्योंकि इसके साथ जहरीली थैली भी जुड़ी होती है। ऐसे मामलों में तुरंत चिकित्सकीय परामर्श लेना चाहिए। विशेष सावधानी बरतें बरसात में नमी और अंधेरे स्थानों पर मकड़ी और अन्य कीटों का प्रकोप अधिक होता है। ऐसे में सतर्क रहना, घर को साफ रखना और किसी भी काटने की स्थिति में डॉक्टर से तुरंत संपर्क करना बेहद जरूरी है।

संपर्क सूत्र – डॉ. रामसिंह मीणा, प्रोफेसर – एसएमएस मेडिकल कॉलेज, मो. 9829177003

दुनिया के छह सर्वश्रेष्ठ डॉक्टर
सूरज की रोशनी
आराम करो
व्यायाम
आहार
आत्मविश्वास और
स्वस्थ जीवन का आनंद लें... !

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

थायरॉइड से गर्भपात का खतरा

दिल-किडनी की बीमारी, गर्भधारण से पहले जांच बचाती मां-नवजात की जान अबॉर्शन से पहले बैकअप प्लान जरूरी

दुनिया में 10 में से हर एक प्रेग्नेंट महिला को मिसकैरेज के दर्द से गुजरती है। भारत में भी करीब 10 फीसदी महिलाओं का मां बनने का सपना इस वजह से पूरा नहीं हो पाता। हर साल पूरी दुनिया में 2.3 करोड़ महिलाओं का मिसकैरेज हो जाता है। इनमें ऐसी महिलाएं भी शामिल हैं, जिन्हें बार-बार गर्भपात हो रहा है। सिर्फ मिसकैरेज ही नहीं, कई बार सेहत से जुड़ी दूसरी समस्याओं की वजह से भी महिलाओं को अबॉर्शन कराना पड़ता है।

भारत में हर साल अबॉर्शन के करीब 1.5 करोड़ मामले सामने आते हैं, इनमें से 34 लाख महिलाओं का अबॉर्शन अस्पतालों में होता है, जिसकी एक बड़ी वजह उनकी मेडिकल कंडीशन है। पीडी हिंदुजा हॉस्पिटल एंड मेडिकल रिसर्च सेंटर, मुंबई में गाइनेकोलॉजिस्ट डॉ. सुजीत ऐश बताते हैं कि मिसकैरेज की प्रमुख तौर पर 3 वजहें हैं- पहली भ्रूण में गड़बड़ी, दूसरी मां की स्वास्थ्य समस्याएं और तीसरा आसपास का पर्यावरण।भ्रूण में क्रोमोसोम से जुड़ी कोई गड़बड़ी हो, तो गर्भ गिरने का खतरा ज्यादा रहता है। जबकि, अगर मां हॉर्मोंस इम्बैलेंस, थायरॉइड, डायबिटीज जैसी समस्याओं से जूझ रही हो, तब भी मिसकैरेज हो सकता है। गर्भवती महिला को टोक्सोप्लाज्मा, रूबेला, साइटोमेगालोवायरस या हर्पीज का इंफेक्शन होने पर भी गर्भपात की आशंका बढ़ जाती है। गर्भाशय के टी-शेप में होने, सर्विक्स के कमजोर होने और फाइब्रॉइड के साथ ही दिल और किडनी से जुड़े रोग, खून के थक्के जमाने वाली बीमारियां भी मिसकैरेज की वजह बनती हैं।

इन वजहों के अलावा प्रदूषण, जहरील गैसों और मर्करी जैसे घातक तत्वों के संपर्क में आने और नशे की लत से भी गर्भपात का खतरा बढ़ता है। सह्याद्री सुपर स्पेशियलिटी हॉस्पिटल, पुणे में गाइनेकोलॉजी डिपार्टमेंट की डायरेक्टर डॉ. अर्चना कंकाल बताती हैं कि प्रेग्नेंसी की पहली तिमाही में मिसकैरेज की सबसे बड़ी वजहें भ्रूण के क्रोमोसोम में गड़बड़ी, डायबिटीज और थायरॉइड, मोटापा और पीसीओडी है। मां को नशे की लत है, तब भी मिसकैरेज का रिस्क रहता है। जबकि, इंफेक्शन, प्लेसेंटा और सर्विक्स से जुड़ी समस्याओं के कारण दूसरी तिमाही के दौरान गर्भपात होता है। ऑटो इम्यून डिसऑर्डर में मां के अंदर रोग प्रतिरोधक क्षमता में कमी होने पर भ्रूण को 'फॉरेन बॉडी' मानने लगती है। इससे भी मिसकैरेज हो जाता है। अचानक गर्भपात होने के अलावा कई बार डॉक्टर भी अबॉर्शन कराने की सलाह देते हैं। इसके भी कई कारण हैं...

कई बार एनेम्ब्रायोनिक प्रेग्नेंसी जैसे मामलों में भ्रूण का विकास ठीक से नहीं होता, उसके दिल की धड़कन बंद हो जाती है, तब डॉक्टर अबॉर्शन की सलाह देते हैं।

इनके अलावा जांच के दौरान न्यूरल ट्यूब डिफेक्ट्स जैसी समस्याओं का पता लगने के बाद पैरेंट्स अबॉर्शन का फैसला लेते हैं। अगर मां गंभीर रूप से डायबिटीज की शिकार है और डायबिटीज कंट्रोल करना मुश्किल हो रहा है, तब भी उसकी जान बचाने के लिए अबॉर्शन करना पड़ता है। स्किन कैंसर और कुछ त्वचा रोगों के इलाज के लिए दी जाने वाली आइसोट्रेटिनॉइन जैसी दवाएं प्रेग्नेंट महिलाओं के लिए घातक साबित हो सकती हैं।

शांति नर्सिंग होम & लेबोरेट्री
हमारे यहाँ सभी प्रकार की जाँच (कम्प्यूटराईज्ड) मशीनों द्वारा की जाती है।
सुविधाएं : जनरल फिजिशियन
स्त्री एवं प्रसूति रोग विशेषज्ञ
नेत्र रोग विशेषज्ञ
मेडिकल सुविधाएं उपलब्ध
24 घंटे सेवाएं उपलब्ध
वीर तेजाजी मन्दिर के पास खोराश्यामदास तह. आमेर, जयपुर
मो- 9828094177, 8104673986

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

बोहरा मेडिकल स्टोर
पताः- मैन बस स्टेण्ड, चौंप, तह. आमेर, जिला-जयपुर
नेत्र जाँच एवं परामर्श
सिर दर्द के रोगीयों की ऑखो की व बच्चों के चश्में के रटिनास्कॉपी द्वारा
परामर्श एवं रजिस्ट्रेशन संपर्क करें 9784203334

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

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