

इंडिया वॉल्व्स-2025 कॉन्फ्रेंस

नई तकनीक और एआई पर हुई चर्चा

जयपुर। जयपुर में आयोजित तीन दिवसीय इंडिया वॉल्व्स-2025 कॉन्फ्रेंस में देश-विदेश से आए 1000 से अधिक हृदय रोग विशेषज्ञों ने हार्ट वॉल्व रिप्लेसमेंट, ब्लॉकिंग, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस और नवीनतम दवाओं पर अपने अनुभव साझा किए।

ओपन सर्जरी की ज़रूरत खत्म

डॉ. रविन्द्र सिंह राव (कोर्स डायरेक्टर, इंटरवेंशनल कार्डियोलॉजिस्ट) हार्ट वॉल्व रिप्लेसमेंट के बाद 10-15% मरीजों की आर्टरी में ब्लॉकिंग हो जाता है। पहले इसके लिए ओपन सर्जरी



ही विकल्प थी, लेकिन अब एंजियोप्लास्टी थू वॉल्व तकनीक से बिना सर्जरी इलाज संभव है। इस तकनीक में कृत्रिम वॉल्व के बीच से कैथेटर डालकर स्टेंट लगाया जाता है।

एआई स्टेथोस्कोप

डॉ. समीर कपाड़िया (अमेरिका) एआई असिस्टेड स्टेथोस्कोप दिल और फेफड़ों की आवाज रिकॉर्ड कर आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस से उनका विश्लेषण करता है।



चाव की खराबी, अरिधिया, अस्थमा, सीओपीडी और निमोनिया जैसी बीमारियों की शुरुआती पहचान संभव होगी। सामान्य स्टेथोस्कोप से न फकड़े जाने वाले सूक्ष्म बदलाव भी यह तकनीक पकड़ सकती है।



रूमेटिक फीवर और वॉल्व डिजीज

डॉ. अशोक सेठ (प्रसिद्ध कार्डियोलॉजिस्ट, दिल्ली) बचपन में होने वाला रूमेटिक फीवर भविष्य में 30-40% मरीजों में वॉल्व डिजीज का कारण बनता है।



गले के संक्रमण से शुरू होकर यह बीमारी दिल के वॉल्व को स्थायी नुकसान पहुंचाती है। भारत में हर साल लगभग 3 लाख मौतें इसी कारण होती हैं।

नई दवा : इवलीसिरान

डॉ. प्रवीण चंद्रा (पद्मश्री कार्डियोलॉजिस्ट, दिल्ली) इवलीसिरान नामक इंजेक्शन से कोलेस्ट्रॉल का स्तर 50% तक घटाया जा सकता है।



इसका असर छह महीने तक रहता है और यह हाई-रिस्क मरीजों के लिए उपयोगी है। महामारी का असर : कोविड के कारण शारीरिक गतिविधि में कमी से धमनियों में प्लाक जमना बढ़ा।

-: चेतावनी :-

अचानक व्यायाम करने पर यह प्लाक फट सकता है, जिससे थक्का बनकर हार्ट अटैक का खतरा बढ़ जाता है।

सनी देओल ने मानसरोवर में की फिल्म की शूटिंग प्रियंका हार्ट हॉस्पिटल बना लोकेशन



जयपुर। गुलाबी नगर इन दिनों बॉलीवुड अभिनेता सनी देओल की मौजूदगी से चर्चा में है। शनिवार को उन्होंने मानसरोवर स्थित प्रियंका हार्ट हॉस्पिटल में अपनी आने वाली फिल्म सूर्या का एक अहम सीन शूट किया।

शूटिंग की खबर मिलते ही बड़ी संख्या में फैंस हॉस्पिटल के बाहर अपने पसंदीदा अभिनेता की एक झलक पाने के लिए पहुंच गए। शूटिंग के दौरान सनी देओल ने हॉस्पिटल के वरिष्ठ चिकित्सक डॉ. जी.एल. शर्मा सहित कई डॉक्टरों से मुलाकात की। अस्पताल को फिल्म की लोकेशन के रूप में इसलिए चुना गया क्योंकि यहां आधुनिक सुविधाओं के साथ हार्ट केयर की बेहतरीन व्यवस्था उपलब्ध है।



प्रियंका हार्ट हॉस्पिटल अपने 'गोल्डन ऑवर' की सेवाओं के लिए विशेष पहचान रखता

है। गोल्डन ऑवर को जीवन बचाने का सबसे कीमती समय माना जाता है। डॉ. जी.एल. शर्मा ने बताया कि "हमारी कोशिश रहती है कि हमारे हॉस्पिटल में आने वाला कोई भी मरीज निराश होकर न जाए। समय पर इलाज से हमने कई मरीजों को अकाल मृत्यु से बचाया है।" इस सेवाकार्य में डॉ. शर्मा के साथ डॉ. पीयूष जोशी भी विशेष योगदान दे रहे हैं। जयपुर के लिए यह गौरव की बात है कि देशभर में मौजूद अनेकों हॉस्पिटल में से फिल्म यूनिट ने प्रियंका हार्ट हॉस्पिटल को चुना। यह न केवल शहर की चिकित्सा सेवाओं की श्रेष्ठता का प्रतीक है बल्कि फिल्मी जगत में भी जयपुर का नाम रोशन कर रहा है।

शंघाई सम्मेलन में डॉ. सुशीला सैनी की नई तकनीक से भारत को मिला गौरव

जयपुर की प्रख्यात गायनी लेप्रोस्कोपिक सर्जन डॉ. सुशीला सैनी ने शंघाई में आयोजित तीन दिवसीय एशिया पसिफिक गायनी एंडोस्कोपी सम्मेलन में भारत का प्रतिनिधित्व करते हुए चिकित्सा जगत का ध्यान आकर्षित किया। इस अंतरराष्ट्रीय मंच पर डॉ. सैनी ने गर्भाशय प्रोलेप्स के लिए अपनी अभिनव एंडोस्कोपिक तकनीक 'JDH प्रोलेप्स फिक्सिंग' का प्रदर्शन किया।



डॉ. सुशीला सैनी

सम्मेलन में 25 देशों से आए विशेषज्ञ चिकित्सकों ने हिस्सा लिया और अपने अनुभव साझा किए। इस दौरान डॉ. सैनी की तकनीक को विशेष सराहना मिली, क्योंकि यह पारंपरिक पद्धति से बिल्कुल अलग और मरीजों के लिए अधिक सुरक्षित है। भारत में गर्भाशय प्रोलेप्स एक आम स्त्री रोग समस्या है, जहां अक्सर इलाज के तहत बच्चेदानी निकालनी पड़ती है। लेकिन डॉ. सैनी की तकनीक से अब बिना बच्चेदानी निकाले ही उसे सुरक्षित रूप से पुनः फिक्स किया जा सकता है। यह प्रक्रिया दूरबीन (एंडोस्कोपिक) सर्जरी द्वारा की जाती है और मरीज को अगले ही दिन अस्पताल से छुट्टी मिल जाती है। इस उपलब्धि ने न केवल महिलाओं को नई आशा दी है, बल्कि भारत को भी अंतरराष्ट्रीय चिकित्सा मंच पर गौरवान्वित किया है। डॉ. सैनी का यह योगदान स्त्री रोग शल्य चिकित्सा में भविष्य के लिए एक महत्वपूर्ण मील का पत्थर साबित हो रहा है।

संपर्क सूत्र डॉ. सुशीला सैनी मो. 90017 95896

आधुनिक लेजर नेत्र चिकित्सा में राज्य का गौरव

स्माइल लेसिक
चश्मा हटाने
का राज्य में एकमात्र स्थान

SMILE LASIK
बिना पलेप, बिना ब्लेड
लेजर द्वारा चश्मा हटाना
पतले कार्तिा के लिए
भी अधिक सुरक्षित

VisuMax Laser

राज्य/केंद्र, सरकार कर्मचारियों, पेंशनर्स एवं मेडिकल के लिए अधिकृत नेत्र चिकित्सालय

डॉ. वीरेन्द्र लेजर, फेको सर्जरी सेन्टर
टॉक फ्लाक, फोर्ड शेल्म के पीछे, टॉक रोड, गांधी नगर, जयपुर
मो. 98290171747, 9414043006 www.newsperfectvision.com

NEURO CARE HOSPITAL
& Research Center Pvt. Ltd.

Dr. NEMI CHAND POONIA
DIRECTOR
(MBBS, MS, Mch Neuro surgery)

Vision of Excellence Mission to save Lives

न्यूरो एवं स्पाइन की विश्व स्तरीय अत्याधुनिक चिकित्सा सुविधा न्यूरो एंडोस्कोपी द्वारा मस्तिष्क एवं स्पाइन के ऑपरेशन की सुविधा

15 बेड का गहन चिकित्सा इकाई नर्सों के रास्ते दिनाग की विश्व स्तरीय मॉड्यूलर ऑपरेशन थिएटर 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

आत्महत्या रोकथाम दिवस विशेष

आत्महत्या की संभावना है, तो उसके कुछ स्पष्ट लक्षण

एस एम एस मेडिकल कॉलेज के पूर्व प्रोफेसर और मनोचिकित्सक डॉ. अनिल तांबी के अनुसार, यदि किसी व्यक्ति को आत्महत्या के विचार आ रहे हैं या उसमें आत्महत्या की संभावना है, तो उसके कुछ स्पष्ट लक्षण सामने आते हैं।



डॉ. अनिल तांबी

मुख्य लक्षण
व्यक्ति में अचानक तीव्र उदासी या निराशा महसूस होने लगती है, वह पहले की तरह बात नहीं करता और सामाजिक गतिविधियों से दूर रहने लगता है। आत्महत्या की इच्छा या मृत्यु के बारे में बात करना, खुद को नुकसान पहुंचाने जैसे खतरनाक व्यवहार अपनाना। व्यक्ति, नींद और व्यवहार में बदलाव, जैसे गुस्सा, चिड़चिड़ापन या मौन रहना। अपने दोस्तों, परिवार या समाज से दूरी बनाना और अकेलापन ढूंढना।

रोकथाम के उपाय
व्यक्ति को सहारा देना, उनसे खुलकर बातचीत करना और उसे भावनात्मक रूप से मजबूत करना जरूरी है। ऐसे संकेत दिखने पर परिवार और मित्रों को तत्परता से मनोचिकित्सक या विशेषज्ञ की मदद लेनी चाहिए।

खतरनाक व्यवहार देखे जाने पर, तुरंत पेशेवर सहायता या हेल्पलाइन से संपर्क किया जाए। इस तरह के लक्षण दिखने पर सतर्क रहना और समय पर कार्यवाही करना, किसी व्यक्ति की जान बचा सकता है। Awareness और भावनात्मक सहयोग से आत्महत्या की प्रवृत्ति को रोका जा सकता है।

संपर्क सूत्र डॉक्टर अनिल तांबी मो 9314601439



आत्महत्या के तत्काल रोकने के लिए क्या कदम उठाए जाएं : डॉ महेंद्र जैन

आत्महत्या की तत्काल रोकथाम के लिए सबसे प्रमुख कदम सावधानी, सतर्कता और त्वरित सहायता प्राप्त करना है। तत्काल कदम : व्यक्ति को अकेला न छोड़ें, परिवार या नजदीकी व्यक्ति को तुरंत सूचित करें और सुरक्षा सुनिश्चित करें।

आत्महत्या के साधनों (जैसे दवा, धारदार वस्तुएं, आदि) को उनके पास से दूर रखें। मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ या डॉक्टर से शीघ्र संपर्क करें; संकट की स्थिति में हेल्पलाइन पर बात करें - जैसे भारत में "KIRAN हेल्पलाइन" या अन्य 24 & 7 हेल्पलाइन उपलब्ध हैं।

व्यक्ति से खुले दिल से बात करें, उनकी परेशानियों को सुनें, जज न करें और पूरा समर्थन दें। व्यक्ति यदि दवा ले रहा है, तो दवा परिवार की देखरेख में दें और उसकी देखभाल निरंतर रखें। यदि खतरा बहुत ज्यादा हो, तो इमरजेंसी सेवाओं (जैसे अस्पताल या पुलिस) से तुरंत मदद लें। यह कदम उठाकर किसी की जान बचाई जा सकती है और व्यक्ति को सुरक्षित व मानसिक रूप से मजबूत बनाया जा सकता है।

संपर्क सूत्र डॉ महेंद्र जैन मो. 9829087141

आत्महत्या रोकथाम में चिकित्सक की भूमिका बेहद महत्वपूर्ण

डॉक्टर आईडी गुप्ता, एसएमएस मेडिकल कॉलेज के प्रोफेसर व वरिष्ठ मनोचिकित्सक, के अनुसार मरीज की पूरी हिस्ट्री जानना, उसके आचार-व्यवहार को ध्यान से सुनना, उसे विश्वास और आश्वासन देना तथा परिवार को जागरूक करना बेहद आवश्यक है।



डॉ. आई.डी. गुप्ता

चिकित्सक की मुख्य जिम्मेदारियाँ
आत्महत्या के जोखिम वाले व्यक्ति को पहचान चिकित्सक द्वारा उसकी मानसिक स्थिति, व्यवहारिक लक्षण (जैसे उदासी, ऊर्जा की कमी, आत्मघाती विचार) के आधार पर की जाती है। मरीज को हिस्ट्री लेकर उसकी भावनाओं और सोच को समझना, सहानुभूति दिखाना और बिना डरे या तिरस्कार के उसे सुनना जरूरी है। इससे मरीज को विश्वास मिलता है और वह खुलकर अपना दर्द साझा कर पाता है। चिकित्सक मरीज को सामाजिक समर्थन, परिवार और दोस्तों से जुड़ने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। नियमित योग, एक्सरसाइज और सकारात्मक संवाद से मरीज में आत्मविश्वास व ऊर्जा बढ़ती है। आंकड़ों के अनुसार, समय पर मनोवैज्ञानिक और चिकित्सकीय मदद मिलने पर आत्महत्या के मामलों में बढ़ी कमी आती है। हाल ही के अध्ययन दिखाते हैं कि भारत में प्रतिवर्ष हजारों मामले समय रहते रोक लिए जाते हैं।

आश्वासन और साथ : डॉक्टर मरीज को डरे या डराए नहीं, बल्कि संबल दें और इलाज के विकल्प समझाएं। इससे एक सुरक्षित माहौल बनता है, जहां मरीज खुलकर अपनी पीड़ा साझा कर सके। चिकित्सक की संवेदनशीलता, सतर्कता और उपचारात्मक सजगता ही आत्महत्या रोकथाम की प्राथमिक शर्त है। संपर्क सूत्र डॉ आई.डी. गुप्ता मो. 9314502979

आत्महत्या रोकथाम पर ठोस कदम उठाने होंगे : प्रो. ललित बत्रा

विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस पर एसएमएस मेडिकल कॉलेज के प्रोफेसर मनोचिकित्सक डॉ. ललित बत्रा ने कहा कि आत्महत्या जैसे गंभीर सामाजिक संकट को रोकने के लिए सरकार और समाज को मिलकर ठोस पहल करनी होगी। उन्होंने बताया कि छात्रों में बढ़ते तनाव और पढ़ाई के दबाव के कारण आत्महत्या के मामले लगातार सामने आ रहे हैं, जो बेहद चिंताजनक है। इसी तरह



डॉ. ललित बत्रा

घरेलू क्लेश और पारिवारिक विवाद भी आत्महत्या की बड़ी वजह बन रहे हैं। डॉ. बत्रा का कहना है कि मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं को अधिक सुलभ और प्रभावी बनाया जाए। स्कूलों और कॉलेजों में काउंसिलिंग की व्यवस्था सुनिश्चित हो तथा परिवारों को भावनात्मक सहारा और संवाद की संस्कृति विकसित करनी होगी। उन्होंने कहा कि समाज को यह समझना होगा कि आत्महत्या कोई व्यक्तिगत समस्या नहीं, बल्कि सामूहिक संवेदनशीलता की कमी का परिणाम है। उन्होंने अपील की कि हर स्तर पर जागरूकता अभियान चलाया जाए, मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों की उपलब्धता बढ़ाना और कठिन परिस्थितियों में व्यक्तियों को सहारा देना आज की सबसे बड़ी आवश्यकता है। संपर्क सूत्र डॉ ललित बत्रा मो. 94140 48290

हार्ट अटैक से बचाव : प्लाक को किया जा सकता है रिवर्स



जयपुर। हृदय की धमनियों में बनने वाला प्लाक (Atherosclerosis) हार्ट अटैक का बड़ा कारण है। यह वसा, कोलेस्ट्रॉल, कैल्शियम और अन्य पदार्थों का जमाव होता है। पहले इसे स्थायी माना जाता था, लेकिन डॉ. सुनील जैन का कहना है कि सही इलाज और जीवनशैली से प्लाक को कम किया जा सकता है। सटीक जांचें जरूरी

एसएमएस मेडिकल कॉलेज के प्रोफेसर एवं प्रसिद्ध हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. सुनील जैन का बड़ा दावा

व्या कहते हैं डॉ. सुनील जैन
हार्ट अटैक का सबसे बड़ा खतरा सॉफ्ट प्लाक से होता है, जो अचानक फट सकता है। स्टैट और सर्जरी जीवनरक्षक हैं, लेकिन ये बीमारी की जड़ को नहीं मिटाते। 'रूट कॉज प्रोटोकॉल' से धमनियों की रोहट सुधारी जा सकती है। प्रोसेड फूड और शुगर से दूरी रखें। भोजन के बाद 5-10 मिनट टहलना और सप्ताह में तीन दिन कार्डियो एक्सरसाइज करें। कम से कम 7.5 घंटे की नींद लें। थेराप्यूटिक सपोर्ट : नायसिन और बर्बेरीन APOB और Lp(a) को कम करते हैं। ग्लूटाथियोन व आर्जिनिन धमनियों की लचीलापन बढ़ाते हैं। कुछ पेप्टाइड्स वेस्कुलर

इंफ्लेमेशन को घटाने में मददगार हो सकते हैं। डॉ. सुनील जैन का कहना है कि सही प्रोटोकॉल से 6-12 महीनों में धमनियों की स्थिति में सुधार देखा जा सकता है। संपर्क सूत्र डॉ सुनील जैन +91 94140 63035

विश्व फार्मासिस्ट दिवस
की हार्दिक शुभकामनाएं

राजस्थान फार्मसी काउंसिल

नरेंद्र रंग रजिस्ट्रार महावीर सोगानी अध्यक्ष

“विचार” ॐ धागे के दो सिरे मानव और परमात्मा



पंकज अंबा

मेरी समझ में मानव और परमात्मा धागे के दो सिरे हैं जिसने खुद को पालिया वो परमात्मा तक अपने आप पहुँच जायेगा। पर आजकल आदमी खुद से ही दूर है इसलिए खुद को ढुंढो आप अपने आप उसको पा लेंगे। एक मानव ही है जिसकी सोच बंधी हुई नहीं है वो सब कुछ सोच सकता है इसलिए कर लेता है। एक मछली पानी के बाहर का नहीं सोच सकती पर मालिक ने आदमी को यह खूट दी है, उसने रोबोट नहीं बनाया जिसमें

चिप लगी है। देखा जाए तो सब में चिप लगी महसूस होती है। कुत्ते के बच्चे सरदी में ही जन्म लेते हैं, मोर मरा जानवर कभी नहीं खाता पर मनुष्य में ऐसा कुछ नहीं, भगवान ने अपने तक पहुँचने की यह खूट दी है। चौरासी लाख की जंजीर की आखरी कड़ी है यह मानव यौनि मानो तो मिलने का मौका है भगवान से। इसलिए पहले खुद को ढुंढो, खुद को पहचानो तो इस जंजीर से मुक्त हो जाओगे।

मैं यह नहीं कहता कि सब छोड़ कर लग जाओ एक ही काम में। सारी उम्र दूसरों के लिए जीते हो सुबह उठे लग गए काम में, रात आई सो गये। पूरा दिन ऐसे

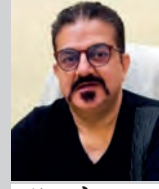
ही चला गया और कभी किसी के कहने पर राम का नाम लेने बैठे तो फैमली डीस्टर्ब हो गई; पता लगा नाम लेते-लेते पानी आने के टाइम की चिन्ता हो गई इसलिए खुद को पाना है तो खुद का टाइम खुद को दो। वो टाइम जब तुम सोते हो उसमें से समय निकालो आठ की जगह छः घंटे ही सोओ तो कोई तुम्हें ताने नहीं देगा, कोई नहीं टोकेंगा फिर देखो कुछ ही दिनों में परिणाम आना शुरू हो जाओगा।

संसार में जो कुछ हो रहा है वो खत्म नहीं हो रहा है। खाली हाथ कोई नहीं आता ना खाली हाथ जाता है। सब अपने कर्मों का हिसाब लेके आते हैं और लेके

जाते हैं। तुम जो कर रहे हो और जो तुम्हारे साथ हो रहा है वो सब तुम्हारे हिसाब में लिखा है। इसलिए तो मुझे पता लग जाता है कि तुम्हारे साथ पहले क्या थे और आगे भी रहेंगे, ठीक उसी तरह जिस तरह तुम अपने बगोच में बीज डालते हो फूलों के लिए पर कुछ निकलते हैं, कुछ नहीं। कुछ अगले साल अपने आप बिना देख-रेख के निकल आते हैं। इसी तरह तुम्हारे कर्मों का फल पर अभी नहीं मिला तो आगे मिलेगा पर मिलेगा जरूर।

संपर्क सूत्र : पंकज अंबा मो 9829353757

टिटनेस का इंजेक्शन कब जरूरी है ?



डॉ. राजेंद्र धर

टिटनेस एक गंभीर बैक्टीरियल बीमारी है जो तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करती है और मांसपेशियों में ऐंठन और अकड़न का कारण बनती है। इस बीमारी से बचाव के लिए निम्न मेडिकल कॉलेज के प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष डॉ राजेंद्र धर कहते हैं कि टिटनेस का इंजेक्शन एक महत्वपूर्ण उपाय है। इसका उपयोग केवल चोट लगने के बाद ही नहीं, बल्कि नियमित टीकाकरण के एक हिस्से के रूप में भी किया जाता है।

आपको टिटनेस का इंजेक्शन कब लगवाना चाहिए? गहरे घाव और चोट - जंग लगी हुई धातु, कील या किसी गंदी चीज से चोट लगने पर टिटनेस का इंजेक्शन तुरंत लगवाना चाहिए। गहरे घाव, जलने या कुचलने वाली चोटों में भी इसका इस्तेमाल होता है। ऐसे मामलों में, चोट लगने के 24 घंटे के भीतर इंजेक्शन लगवाना सबसे अच्छा होता है।

नियमित टीकाकरण - बच्चों को बचपन में ही टिटनेस का टीका लगाया जाता है, जो आमतौर पर डिप्थीरिया और पर्टुसिस के टीकों के साथ दिया जाता है (छड़बुड़क)। यह टीका 2, 4, 6 महीने की उम्र में और फिर 15-18 महीने और 4-6 साल की उम्र में दिया जाता है।

गर्भावस्था के दौरान - गर्भवती महिलाओं को भी टिटनेस का टीका लगाया जाता है ताकि माँ और नवजात शिशु दोनों को टिटनेस से बचाया जा सके। जानवर के काटने पर किसी भी जानवर के काटने पर तुरंत प्राथमिक उपचार के बाद टिटनेस का इंजेक्शन लगवाना जरूरी होता है। टिटनेस के लक्षणों में जबड़े का अकड़ना, सिरदर्द, बुखार, निगलने में कठिनाई और मांसपेशियों में ऐंठन शामिल हैं। टिटनेस होने के बाद भी लोगों को टिटनेस का टीका दिया जाता है ताकि भविष्य में इसका दोबारा संक्रमण न हो। टिटनेस से बचाव के लिए सबसे प्रभावी तरीका टीकाकरण है। अगर आपको किसी भी तरह की चोट लगती है, खासकर अगर वह गंदी या गहरी है, तो बिना देर किए डॉक्टर से संपर्क करें।

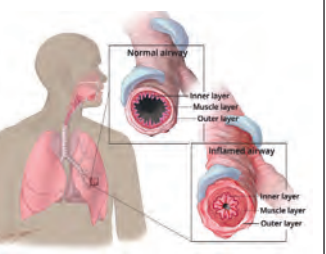
संपर्क सूत्र - डॉ राजेंद्र धर मोबाइल 9414073962

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।

अनकंट्रोल अस्थमा

दवाइयों और इन्हेलर से ही सबसे बेहतर तरीके से कंट्रोल किया जा सकता है, लेकिन कुछ घरेलू उपाय भी सहायक हो सकते हैं। गुनगुने पानी की भाप लेने से बलगम ढीला होकर बाहर निकलने में मदद मिलती है।



अदरक, लहसुन और हल्दी में सूजन कम करने वाले गुण होते हैं, इन्हें चाय, दूध या पानी में मिलाकर लिया जा सकता है। शहद और तुलसी का सेवन भी सांस की तकलीफ को कम करता है।

रात को भिगोए हुए मुनक्के खाने से फेफड़ों को मजबूती मिलती है। जीवनशैली में सुधार भी जरूरी है—प्राणायाम जैसे अनुलोम-विलोम और ध्रमारी करने से श्वसन नलियों की क्षमता बढ़ती है। धूल, धुआँ, इत्र, परागकण और पालतू जानवरों के बाल अस्थमा ट्रिगर कर सकते हैं, इसलिए उनसे बचना चाहिए। ठंडी हवा या अचानक मौसम बदलाव में सावधानी रखें। ये उपाय दवा का विकल्प नहीं हैं, केवल सहायक हैं। लगातार तकलीफ होने पर डॉक्टर से तुरंत परामर्श लेना चाहिए।

संपर्क: डॉ. अशोक कुमार शर्मा मो. 9314512311

हैल्थ हंगामा

पत्नी - सुनो जी, डॉक्टर ने मुझे एक महीना आराम के लिए सिजनरलैंड या पेरिस जाने को कहा है। हम कहीं जायेंगे? पति - दूसरे डॉक्टर के पास !!

मरीज - डॉ. साहब जोड़ें में दर्द रहता है क्या करूँ ?

डॉ. (मरीज को गले लगाते हुए) जोड़े तो भगवान बनाता है पगले इसमें हम डॉ. क्या कर सकते हैं?

डॉक्टर - बेटी ये चोट कैसे लगी ?

पप्पू - डॉक्टर साहब ये मेरे से रोज लड़ती थी!

मैंने रोज लड़ने का कारण पूछा तो बोली- लड़ने से मोहब्बत बढ़ती है। डॉक्टर - फिर क्या हुआ ?

पप्पू - फिर होता क्या, मोहब्बत बढ़ाने के लिये मैंने भी जड़ दिए लात घुसे।

सरदार ने मेडिकल स्टोर से दवा ली, और स्टोर वाले से कहा चीनी भी दो?

स्टोरकीपर - चीनी यहाँ नहीं मिलती? सरदार - हम पाल नहीं हैं, पड़े लिखे हैं, दवा पर लिखा है स्हड्डइह स्हदइह चीनी तो तुम्हारा बाप भी होगा।

जयपुर के डॉ. अरविंद गुप्ता बने RSSDI राष्ट्रीय कार्यकारिणी के सदस्य



डॉ. अरविंद गुप्ता

राजस्थान के लिए गौरव का विषय है। डॉ. गुप्ता को अमेरिकन कॉलेज ऑफ एंडोक्रिनोलॉजी (FACE), अमेरिकन कॉलेज

राजस्थान हॉस्पिटल जयपुर के वरिष्ठ सलाहकार चिकित्सक डॉ. अरविंद गुप्ता को रिसर्च सोसाइटी फॉर द स्टडी ऑफ डायबिटीज इन इंडिया (RSSDI)—देश का सबसे बड़ा डायबिटोलाजिस्ट संगठन—की राष्ट्रीय कार्यकारिणी का सदस्य चुना गया है। इस चुनाव में उन्हें पूरे देश में सर्वाधिक वोट प्राप्त हुए हैं, जो जयपुर और

ऑफ फिजिशियंस (इंटरक) तथा रॉयल कॉलेज ऑफ फिजिशियंस (ग्लासगो एवं एडिनबर्ग) से प्रतिष्ठित फेलोशिप भी प्राप्त हैं। वे पहले ऋषभराज राजस्थान के चेयरमैन रह चुके हैं और पिछले 20 वर्षों से राष्ट्रीय रिसर्च समिति के सक्रिय सदस्य रहे हैं।

डायबिटीज की रोकथाम और उपचार को लेकर उन्होंने योग, मेथी के प्रयोग और अन्य वैकल्पिक उपायों सहित 115 से अधिक शोध लेख प्रकाशित किए हैं। उनकी यह उपलब्धि चिकित्सा जगत में न केवल राजस्थान बल्कि पूरे देश की शान बढ़ाती है।

संपर्क सूत्र डॉक्टर अरविंद गुप्ता मो 98290 64688

भजनलाल शर्मा ने डॉ. गोविंद पारीक को बनाया विशेषाधिकारी



मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा का विशेषाधिकारी (OSD) नियुक्त किया गया है। इस निर्णय का पत्रकार जगत और सूचना विभाग से जुड़े लोगों ने स्वागत किया है। डॉ. पारीक ने अपने लंबे कार्यकाल में चिकित्सा, पुलिस और जनसम्पर्क जैसे

विभिन्न विभागों में उल्लेखनीय सेवाएँ दीं। वह जयपुर के सबसे लंबे समय तक सूचना एवं जनसंपर्क अधिकारी रहे और अपने सरल स्वभाव, सहनशीलता व त्वरित संवाद के लिए पहचाने जाते हैं। खास बात यह रही कि लंबे प्रशासनिक अनुभव के बावजूद वे विवादों से दूर रहे और हर सरकार में सम्मानजनक पदों पर रहे। पत्रकारों के साथ बेहतर तालमेल और सरकारी योजनाओं के प्रभावी प्रचार-प्रसार की उनको शैली सराही जाती रही है। दूरदर्शन व आकाशवाणी में लंबे समय तक उद्घोषक रहने के साथ वे हिंदी,

अंग्रेजी और राजस्थानी के ज्ञाता हैं। सर्व ब्राह्मण महासभा के मंच से देश-विदेश में भी उन्होंने विशेष पहचान बनाई। हरदेव जोशी पत्रकारिता विश्वविद्यालय में गेस्ट फैकल्टी के रूप में नवागंतुक पत्रकारों को प्रशिक्षित करने में भी उनका योगदान सराहनीय रहा है। विशेषज्ञों का मानना है कि उनके अनुभव और विद्वता का लाभ प्रदेश को अवश्य मिलेगा।



डॉ. गोविंद पारीक

जयपुर में विश्वस्तरीय मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य सम्मेलन

जयपुर में 19 से 21 सितंबर 2025 तक एक महत्वपूर्ण विश्वस्तरीय मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य सम्मेलन आयोजित होने जा रहा है। इस सम्मेलन की अध्यक्षता नेशनल एसोसिएशन ऑफ रिप्रोडक्टिव चाइल्ड हेल्थ ऑफ इंडिया (ड्रष्टि II) की चेयरपर्सन और राजस्थान अस्पताल की वरिष्ठ स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉ. वीणा आचार्य करेंगी।

इस तीन दिवसीय कार्यक्रम में भारत के विभिन्न राज्यों से 150 से अधिक और 15 से ज्यादा अंतरराष्ट्रीय विशेषज्ञ भाग लेंगे। महात्मा गांधी अस्पताल की डॉ. उषा शेखावत और जेएनयू अस्पताल की डॉ. दीपा मसंद वैज्ञानिक अध्यक्ष होंगी, जो मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य से जुड़े नवीनतम शोधों, चुनौतियों और समाधानों पर चर्चा करेंगी। सम्मेलन के पहले दिन 19 सितंबर को 10 से अधिक कार्यशालाएँ होंगी। इनमें बांझपन,

सोनोग्राफी और फिटल मेडिसिन, एस्थेटिक और महिला विकृतियाँ, मातृ मृत्यु दर नियंत्रण, प्रीवेंटिव कैंसर, एंडोस्कोपी और लैप्रोस्कोपी, बाल स्वास्थ्य, इंटरवेंशनल रेडियोलॉजी और नर्स एवं पैरामेडिकल स्टाफ की ट्रेनिंग जैसे महत्वपूर्ण विषय शामिल हैं। आयोजन अध्यक्ष डॉ. वीणा आचार्य के अनुसार, इस सम्मेलन का मुख्य उद्देश्य केवल डॉक्टरों तक ज्ञान सीमित न रखकर नर्सिंग,



पैरामेडिकल और आयुष मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य से जुड़े नवीनतम शोधों, चुनौतियों और समाधानों पर चर्चा करेंगी। सम्मेलन के पहले दिन 19 सितंबर को 10 से अधिक कार्यशालाएँ होंगी। इनमें बांझपन, अधिक समय बिताती है।

दिन भर आती है उबासी? हो सकते हैं संकेत

उबासी लेना, थकान या ऊब महसूस होने का एक काफी सामान्य लक्षण है। साउथ कैरोलिना की मेडिकल यूनिवर्सिटी के मुताबिक, उबासी कुछ ऐसे मामलों के कारण आती है जो हार्ट रेट और अलर्टनेस को कुछ देर के लिए बढ़ा देते हैं। इसलिए जब आप थके हुए होते हैं तो आपको अलर्ट करने के लिए उबासी आती है। लेकिन कुछ हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक, यदि कोई अधिक उबासी (15 मिनट में 3 बार से अधिक) लेता है तो वह नॉर्मल नहीं रहता। इतनी अधिक उबासी लेना किसी बीमारी या हेल्थ कंडिशन का संकेत हो सकता है। अगर कोई बार-बार उबासी ले रहा है तो उसे नीचे बताई हुई समस्याएँ हो सकती हैं।

स्लीप एपनिया या अनिद्रा - एक्सपर्ट्स का मानना है कि अगर किसी को अधिक उबासी आती है तो उसके पीछे नींद की कमी सबसे कॉमन कारण हो सकती है। हालाँकि, कुछ मामलों में यह स्लीप एपनिया या अनिद्रा का कारण भी हो सकता है। स्लीप एपनिया एक संभावित गंभीर स्लीप डिसऑर्डर है जिसमें सांस बंद वापिस शुरू हो जाती है और फिर कुछ देर बाद वापिस शुरू हो जाती है। मेयो क्लिनिक के अनुसार, यदि आप जोर से खरटे लेते हैं और पूरी रात की

नींद के बाद भी थकान महसूस करते हैं तो आपको स्लीप एपनिया हो सकता है। वहीं यूएस एनआईएच बताता है कि अनिद्रा के साथ, आपको सोने, सोते रहने या अच्छे गुणवत्ता वाली नींद लेने में परेशानी हो सकती है। ऐसा तब भी हो सकता है, जब आपके पास नींद लेने के लिए सही माहौल और कमरा हो।

ब्रेन डिसऑर्डर - अत्यधिक उबासी लेना ब्रेन डिसऑर्डर का भी संकेत हो सकता है। पार्किंसंस डिजीज, मल्टीपल स्क्लेरोसिस और माइग्रेन सिरदर्द जैसी स्थितियाँ भी अत्यधिक उबासी का कारण बन सकती हैं।

एंग्जाइटी या स्ट्रेस - हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक, अत्यधिक उबासी आना एंग्जाइटी या स्ट्रेस के कारण भी हो सकती है। इस और भी आपको ध्यान देना जरूरी है क्योंकि समय के साथ एंग्जाइटी या स्ट्रेस मुसीबत बन सकती है। दिल का दौरा - अगर किसी के आसपास ऑक्सीजन की कमी हो रही है तो उसे दिल का दौरा पड़ने की स्थिति बन सकती है और उसे अधिक उबासी भी आ सकती है। लेकिन अगर किसी को उबासी आती है तो उसका मतलब यह नहीं है कि उसे हार्ट अटैक ही आने वाला है।

डॉ. शर्मा मेडिकल कॉलेज टोंक व डॉ. चौधरी जैसलमेर के प्राचार्य

राजस्थान मेडिकल एजुकेशन सोसायटी (राजमेस) ने एक आदेश जारी कर टोंक और जैसलमेर मेडिकल कॉलेजों में प्राचार्य व अतिरिक्त प्राचार्य नियुक्त किए हैं। आयुक्त (मेडिकल (मेडिकल शिक्षा) इकबाल खान के अनुसार डॉ. लोकेन्द्र शर्मा फार्माकॉलॉजी वाले उनको मेडिकल कॉलेज टोंक और डॉ. संजय चौधरी को मेडिकल कॉलेज, जैसलमेर का प्राचार्य बनाया है। डॉ. निधि सिंह को टोंक और डॉ. आशीष जोशी को जैसलमेर का अतिरिक्त प्राचार्य नियुक्त किया है।



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
चुरू क्षेत्र का एक विश्वस्तरीय केन्द्र
DR. MUMTAJ ALI
Churu- Rajasthan
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।

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

ऑफिस हो या घर, देर तक एक ही जगह बैठने से बढ़ता है इन बीमारियों का खतरा

ऑफिस डेस्क पर लंबे समय तक बैठकर काम करना, घर में लगातार बैठकर टीवी देखना या इधर-उधर बैठे रहना, आपको कई स्वास्थ्य समस्याओं का शिकार तो बनाता ही है साथ ही साथ दिल के दौरों और स्ट्रोक का खतरा भी बढ़ा देता है। शराब, धूम्रपान और जंक फूड की ही तरह अधिक देर बैठना भी हार्ट संबंधी बीमारियों समेत पुरानी बीमारियों के लिए जोखिम है। दरअसल, जब आप लगातार बैठे रहते हैं तो आपके शरीर में ना केवल कैलोरी जमा होती है बल्कि आप अपनी हड्डियों और मसलस के लिए भी खतरा पैदा कर रहे होते हैं। जब कोई बिना मूवमेंट के एक ही स्थिति में देर तक बैठा रहता है तो वह आपके ब्लड सर्कुलेशन और ब्लड प्रेशर को भी प्रभावित कर सकता है, जिससे स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ और बढ़ सकती हैं। गाजियाबाद में मणिपाल हॉस्पिटल के कार्डियोलॉजी कंसल्टेंट डॉ.अभिषेक सिंह के मुताबिक, रोजमर्रा की जिंदगी में धीरे-धीरे बदलाव के साथ, अधिकांश आबादी एक ही स्थान पर बैठकर

अधिक समय बिताती है। एथेरोस्क्लेरोसिस, धमनियों में प्लाक बना देता है जो हार्ट डिजीज के लिए जोखिम होता है। अगर कोई अधिक देर तक बैठा रहता है तो उससे ब्लड सर्कुलेशन कम होता है और शरीर में जमे हुए फ़ैट को बर्न करने वाले तंत्र की कार्यक्षमता कम हो जाती है। यह एथेरोस्क्लेरोसिस को तेज कर सकता है और धमनियों को भी सिकोड़ सकता है। ब्लड सर्कुलेशन का बिगड़ना - लंबे समय तक बैठे रहने से ब्लड सर्कुलेशन बिगड़ जाता है। निचले शरीर में रक्त के थक्के बन सकते हैं, डीप वेन थ्रोम्बोसिस (डीवीटी) हो सकता है और दिल के दौरों या स्ट्रोक का खतरा बढ़ सकता है। ब्लड प्लेटों को सही

रखने और इन खतरों से बचे रहने के लिए एक्सरसाइज करना काफी जरूरी है। हाई ब्लड प्रेशर - लंबे समय तक बैठे रहने से ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है। फिजिकल एक्टिविटी और ब्लड प्लेटों की कमी, हाई ब्लड प्रेशर को सपोर्ट करती है जो हृदय रोगों के लिए एक जोखिम है। रोजाना एक्सरसाइज और बैठने के समय को कम करने से ब्लड प्रेशर को कम करने और हार्ट को स्वस्थ रखने में मदद मिल सकती है। मोटापा का खतरा बढ़ना - लंबे समय तक बैठे रहना अक्सर गतिहीन जीवनशैली से जुड़ा होता है जिससे वजन और मोटापा बढ़ सकता है। अत्यधिक वजन बढ़ने से हृदय पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है जिससे हार्ट रोग, हाई कोलेस्ट्रॉल और डायबिटीज का खतरा बढ़ जाता है। बैठने के समय को कम करने के साथ रोजाना एक्सरसाइज, वजन को कंट्रोल करने और ओवरऑल हेल्थ में सुधार करने में मदद मिल सकती है।

IFE SAVER
A SHOP OF LIFE SAVING DRUGS
STOCKISTS FOR
Cancer & Cardiac Medicines, Disposable Surgery Items Nutrition Fluids
168, Nehru Bazar, JAIPUR
Tel/N 2313129, 2310483, 2313281, Mob/N 98290-14267

MAHAVEER DIAGNOSTIC
Super Speciality Lab
Thyroid ♦ Hormones ♦ Tumour Markers ♦ Infertility/ Pregnancy Hormones ♦ Torch ♦ Metabolic Hormones ♦ Drug Assays
Dr. Manoj Jain
Mob. 94144-60959
ECHO & COLOR DOPPLER CENTRE
Whole Body Colour 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

जहरीली हवा से घटी लोगों की उम्र

देश के कई शहरों और महानगरों में वायु प्रदूषण इस कदर खतरनाक स्तर पर पहुंच गया है कि इसका सीधा असर लोगों के फेफड़ों पर पड़ने लगा है। नतीजा यह कि लोगों की आयु घट रही है और वे कई तरह की बीमारियों का शिकार हो रहे हैं। हर वर्ष लाखों लोग सांस से जुड़ी बीमारियों के अलावा हृदय रोग और कैंसर जैसी जटिलताओं का सामना कर रहे हैं। दरअसल, लंबे समय तक जहरीली हवाओं के बीच रहने से फेफड़े की कोशिकाएं कमजोर पड़ने लगी हैं।

प्रदूषित हवाएं इम्युनिटी पॉवर को भी कर रही कमजोर - श्वसन रोग से संबंधित आठवें राष्ट्रीय सम्मेलन 'रेस्पिकान 2025' में विशेषज्ञों की ओर से साझा किए गए आंकड़ों ने चिंता बढ़ा दी है। उनके मुताबिक, देश में हर वर्ष फेफड़े के कैंसर के 81,700 नए मामले आ रहे हैं। इतना ही नहीं, हवा में प्रदूषण का असर केवल फेफड़े तक सीमित नहीं है, बल्कि यह शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी कमजोर कर रहा है। बच्चों की सेहत पर भी जहरीली हवा का गंभीर असर पड़ रहा है, जो भविष्य के लिए एक बड़ी चिंता है। विशेषज्ञों का कहना है कि फेफड़े का स्वास्थ्य कोई एक दिन में नहीं बिगड़ता। अगर सामूहिक रूप से समन्वित प्रयास किए जाएं, तो स्थिति को और ज्यादा गंभीर होने से बचाया जा सकता है। देश में सार्वजनिक परिवहन तंत्र को मजबूत नहीं किए जाने का नतीजा है कि लोग आवाजाही के लिए निजी वाहनों का अधिक इस्तेमाल करते हैं।

हर वर्ष सड़कों पर बड़ी संख्या में नए वाहन आ रहे हैं, जिससे प्रदूषण का स्तर बढ़ रहा है। यह निराशाजनक है कि न तो उद्योगों से निकलने वाले कचरे तथा धुएँ को नियंत्रित करने के ठोस उपाय अब तक हो पाए हैं और न ही फसलों के अवशेष जलाने की समस्या का कोई प्रभावी समाधान निकल पाया है। हालत यह है कि हर दिन लोगों के फेफड़ों में जहरीली हवा भर रही है। विशेषज्ञों की चेतावनी को सरकार और समाज दोनों को गंभीरता से लेना होगा। हमें जीवनदायिनी वायु को प्राणघातक बनने से रोकना होगा। अगर हम ऐसा नहीं कर पाए, तो सांसें की डोर कमजोर होती चली जाएगी।

संपादकीय

देश के कई शहरों और महानगरों में वायु प्रदूषण इस कदर खतरनाक स्तर पर पहुंच गया है कि इसका सीधा असर लोगों के फेफड़ों पर पड़ने लगा है। नतीजा यह कि लोगों की आयु घट रही है और वे कई तरह की बीमारियों का शिकार हो रहे हैं। हर वर्ष लाखों लोग सांस से जुड़ी बीमारियों के अलावा हृदय रोग और कैंसर जैसी जटिलताओं का सामना कर रहे हैं। दरअसल, लंबे समय तक जहरीली हवाओं के बीच रहने से फेफड़े की कोशिकाएं कमजोर पड़ने लगी हैं।

डेंटल इम्प्लांट कॉन्फ्रेंस ओसिकॉन 2025: दंत चिकित्सा में नई तकनीकों पर होगा मंथन

जयपुर। दंत चिकित्सा के क्षेत्र में नए आयाम तय करने और अत्याधुनिक इलाज की तकनीकों पर चर्चा करने के लिए जयपुर में एक अंतरराष्ट्रीय कॉन्फ्रेंस का आयोजन होने जा रहा है। जेएलएन मार्ग स्थित एक होटल में 31 अक्टूबर से तीन दिवसीय 'डेंटल इम्प्लांट कॉन्फ्रेंस 'ओसिकॉन 2025' की शुरुआत होगी।

कॉन्फ्रेंस के को-चेयरमैन डॉ. एच.एल. गुप्ता और एडवाइजर डॉ. हरीश भारद्वाज ने बताया कि हाल ही में



जयपुर क्लब में आयोजित कार्यक्रम में वरिष्ठ दंत चिकित्सकों की मौजूदगी में कॉन्फ्रेंस का पोस्टर विमोचन किया गया।

ऑर्गनाइजिंग चेयरमैन डॉ. गौरव पाल सिंह ने जानकारी दी कि तीन दिनों तक चलने वाले इस सम्मेलन के विभिन्न सत्रों में जायगोमेट्रिक इम्प्लांट, पेट्राइगोइड इम्प्लांट, बोन ग्राफ्टिंग, साइनस लिफ्टिंग, मैक्सिलोफेशियल रिकंस्ट्रक्शन, ओक्लूजन और फुल माउथ रिहैबिलिटेशन जैसे विषयों पर व्याख्यान और प्रशिक्षण आयोजित किए जाएंगे।

आयोजन सचिव डॉ. संकल्प मित्तल ने बताया कि इस कॉन्फ्रेंस में अमेरिका के डॉ. शंकर अय्यर, डॉ. अल्विन वी और स्वीडन के डॉ. टोमस अल्वर्टकसन सहित देश-विदेश से 1200 से अधिक दंत चिकित्सा विशेषज्ञ हिस्सा लेंगे।

सर्वे भवतु 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 बना पड़े।

श्रंखला 80



डॉ मान सिंह भांवरिया



शांति शांति शांति



इसका उच्चारण करके देखो

कितनी शांति प्राप्त होगी। आज हम इस मुहावरे के अनुसार

आपको जीवन जीने के तरीके के बारे में बताएंगे। हम जिस

आपाधापी और भागदौड़ वाली जिंदगी में जीवन यापन कर रहे हैं सोच बदलनी होगी। कुछ

बिंदुओं के द्वारा हमने जीवन को सही मार्ग पर लाने के लिए समझाने की कोशिश की है।

सोच बदलनी होगी

तेरा मेरा करते-करते एक दिन हमें चले जाना है

यह पंक्तियाँ तेरा मेरा करते-करते एक दिन हमें चले जाना है, जो भी कमाया यही रह जाना है... कर ले हम कुछ अच्छे कर्म, यही हमारे साथ जाना है... जीवन का एक गहरा और सच्चा सार प्रस्तुत करती हैं। यह सीख हम सभी के लिए, विशेषकर आज की युवा पीढ़ी के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। आजकल की युवा पीढ़ी में एक अंधी दौड़ लगी हुई है। सब कुछ पाने की होड़ में वे अक्सर यह भूल जाते हैं कि जीवन का असली मकसद क्या है। वे केवल पैसे, करियर, और सामाजिक प्रतिष्ठा के पीछे भागते रहते हैं। तेरा मेरा की इस सोच में वे इतने उलझ जाते हैं कि उन्हें यह एहसास ही नहीं होता कि यह

भौतिक चीजें क्षणभंगुर हैं। इस सोच को बदलना बहुत जरूरी है। हमें उन्हें यह समझाना होगा कि जीवन की सच्ची दौलत धन-संपत्ति नहीं, बल्कि हमारे

और खुशी मिलती है, वह किसी भी भौतिक चीज से कहीं ज्यादा मूल्यवान होती है। यह सीख उन्हें केवल एक बेहतर इंसान ही नहीं बनाएगी, बल्कि उन्हें एक खुशहाल और संतोषजनक जीवन जीने का रास्ता भी दिखाएगी। जब युवा पीढ़ी इस सच्चाई को समझ लेगी, तो वे न केवल अपने लिए, बल्कि पूरे समाज के लिए एक सकारात्मक बदलाव ला पाएंगे। अच्छे कर्मों का यह विचार ही हमारे जीवन का सबसे बड़ा और स्थायी निवेश है, जो हमेशा हमारे साथ रहता है। डॉ. मान सिंह सांवरिया मो. 9672777737

किए गए अच्छे काम हैं। हमें उन्हें यह सिखाना होगा कि दूसरों की मदद करना, समाज के लिए कुछ सकारात्मक योगदान देना और अपने मानवीय मूल्यों को बनाए रखना ही असली सफलता है। जब हम अच्छे कर्म करते हैं, तो हमें जो आत्म-संतुष्टि

मिलती है, वह किसी भी भौतिक चीज से कहीं ज्यादा मूल्यवान होती है। यह सीख उन्हें केवल एक बेहतर इंसान ही नहीं बनाएगी, बल्कि उन्हें एक खुशहाल और संतोषजनक जीवन जीने का रास्ता भी दिखाएगी। जब युवा पीढ़ी इस सच्चाई को समझ लेगी, तो वे न केवल अपने लिए, बल्कि पूरे समाज के लिए एक सकारात्मक बदलाव ला पाएंगे। अच्छे कर्मों का यह विचार ही हमारे जीवन का सबसे बड़ा और स्थायी निवेश है, जो हमेशा हमारे साथ रहता है। डॉ. मान सिंह सांवरिया मो. 9672777737



गाड़ी चलाते हैं तो पोजिशन का रखें ध्यान

अगर कोई रोज लगभग 2 घंटे से ज्यादा ड्राइविंग करता है तो उसे तकलीफदेह कंडीशन ड्राइवर नी या पैटेलर टेंडिनोपैथी का सामना करना पड़ सकता है। इस कंडीशन में पैटेलर यानी घुटने की हड्डी और टिबिया यानी घुटने-टखने के बीच की की हड्डियों में सूजन के कारण होती है। इस कंडीशन में घुटने के आगे के हिस्से में तेज दर्द होता है और खासतौर पर उन लोगों को यह समस्या ज्यादा होती है, जो लंबे समय तक एक ही पोजिशन में बैठकर ड्राइव करते हैं। अगर इस दौरान पॉश्चर गलत है तो इसके चांस और बढ़ जाते हैं। अगर किसी भी कारणवश घुटने पर लगातार लंबे समय तक जोर पड़ता है तो इसमें सूजन हो जाती है। अगर रास्ते में भीड़ ज्यादा है तो ड्राइवर को बार-बार ब्रेक और क्लच दबाना पड़ता है। इससे घुटनों पर जोर पड़ता है और ड्राइवर नी यानी पैटेलर टेंडिनोपैथी का जोखिम बढ़ जाता है।

इससे घुटने की मांसपेशियां और टेंडन कमजोर हो जाते हैं, जिससे पैटेलर टेंडिनोपैथी हो सकता है। पैटेलर टेंडिनोपैथी के लक्षण क्या हैं? पैटेलर टेंडिनोपैथी में घुटने के नीचे वाले हिस्से में दर्द और सूजन हो सकती है। यह दर्द शुरुआत में केवल दौड़ने, कूदने या सीढ़ियां चढ़ने के दौरान महसूस होता है, लेकिन कुछ समय बाद के ट्रीटमेंट में आमतौर पर दर्द कम करने, सूजन को कंट्रोल करने और घुटने को फिर से मजबूत बनाने पर फोकस होता है। डॉ. ये सलाह दे सकते हैं-



यह आराम करने पर भी बना रह सकता है। इसके कारण घुटने में जकड़न और कमजोरी महसूस हो सकती है, जिससे लंबी दूरी तक चलना या दौड़ना मुश्किल हो जाता है। सुबह उठने पर या लंबे समय तक बैठने के बाद घुटने में अकड़न महसूस हो सकती है। अगर इसे नजरअंदाज किया जाए तो यह समस्या गंभीर हो सकती है और घुटने को मोड़ना तक मुश्किल हो जाता है। इसका इलाज क्या है? - पैटेलर टेंडिनोपैथी

आज 'फिजिकल हेल्थ' में पैटेलर टेंडिनोपैथी की बात करेंगे। साथ ही जानेंगे कि- पैटेलर टेंडिनोपैथी क्या होता है? इसके लक्षण क्या हैं, इलाज क्या है? पैटेलर टेंडिनोपैथी से बचने के क्या उपाय हैं? पैटेलर टेंडिनोपैथी क्या है? कार में बार-बार गियर बदलने, क्लच और ब्रेक दबाने से घुटनों पर बार-बार दबाव पड़ता है।

आराम करें- आराम करें और घुटने पर जोर डालने वाली एक्टिविटीज से बचें। बर्फ और गर्म सेंक- सूजन और दर्द कम करने के लिए बर्फ लगाएं। पेन किलर दवाएं- डॉक्टर से कंसल्ट करके पेन किलर खा सकते हैं। स्ट्रेचिंग और फिजियोथेरेपी- क्राइसेस और हेमिस्ट्रिंग स्ट्रेचिंग करें। नी कैप या पटेला स्टैप- घुटने को सपोर्ट देने के लिए इस्तेमाल करें। स्टेम सेल थेरेपी- गंभीर मामलों में टेंडन रिकवरी के लिए। सर्जरी- जब 6 महीने तक कोई सुधार नहीं होता तो सर्जरी की जरूरत होती है। लाइफस्टाइल में सुधार- वजन कंट्रोल करें। बताई गई एक्सरसाइज करें और न्यूट्रिशन से भरपूर डाइट लें। कैसे करें बचाव? सही ड्राइविंग पोजिशन, नियमित स्ट्रेचिंग और सही एक्सरसाइज से इस समस्या से बचा जा सकता है। ड्राइविंग के दौरान इन सावधानियों को अपनाकर इस समस्या से बचा जा सकता है- सीट को ज्यादा पीछे न रखें- अपनी सीट

को पैडल्स के पास रखें ताकि घुटनों पर कम दबाव पड़े। पैर की पोजिशन सही रखें- पैरों का एंगल 30 डिग्री से ज्यादा नहीं होना चाहिए। सीट की ऊंचाई सही सेट करें- घुटनों को बिना दर्द के 90 डिग्री तक मोड़ने में सुविधा होनी चाहिए। लंबे सफर में ब्रेक लें- हर 45 मिनट में रुककर पैरों को स्ट्रेच करें। क्रूज कंट्रोल का उपयोग करें- लंबे सफर में लगातार दबाव से बचने के लिए जब संभव हो, क्रूज कंट्रोल का इस्तेमाल करें। घुटनों की मांसपेशियों को मजबूत करें- हल्की एक्सरसाइज करें और घुटनों की सुरक्षा के लिए कुशन या नी-सपोर्ट पहनें। सवाल- क्या ड्राइवर नी सिर्फ मैनुअल कार चलाने वालों को होता है? जवाब- नहीं, ड्राइवर नी सिर्फ मैनुअल कार चलाने वालों तक सीमित नहीं है। यह समस्या उन लोगों को भी हो सकती है जो लंबे समय तक ऑटोमेटिक कार चलाते हैं, खासकर अगर उनके बैठने की पोजिशन सही नहीं है या उनके घुटनों पर ज्यादा दबाव पड़ रहा है। मैनुअल कार में बार-बार क्लच और ब्रेक दबाने की वजह से घुटनों पर ज्यादा स्ट्रेस पड़ता है, जिससे यह समस्या जल्दी विकसित हो सकती है।

विज्ञापन के लिए संपर्क करें रमन अग्रवाल मो. 9829066272

डॉक्टर सहित 2 गिरफ्तार; भारी मात्रा में नशीली दवाएं जब्त

सीआईडी क्राइम ब्रांच पुलिस मुख्यालय की स्पेशल टीम की सूचना पर कोटपुतली पुलिस ने नशीले पदार्थों के खिलाफ एक बड़ी और सफल कार्रवाई को अंजाम देते हुए एक डॉक्टर सहित दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने इन आरोपियों के कब्जे से Proxycy-SPAS, Proxiomh-SPAS, Symdex-Plus, Proximex-SPAS जैसे कैम्फूल और U Anrex, Antop सिरप की भारी खेप बरामद की है। जब्त की गई दवाओं का कुल वजन 29 किलोग्राम से अधिक है।

अतिरिक्त महानिदेशक पुलिस अपराध पुलिस एमएन के निर्देशन और उपमहानिरीक्षक पुलिस दीपक भार्गव व अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक सिद्धांत शर्मा के सुपरविजन में इस कार्रवाई को अंजाम दिया गया। इंस्पेक्टर राम सिंह नाथवात के नेतृत्व में गठित टीम के सदस्य देवेन्द्र सिंह की सूचना मिलने पर हेड कांस्टेबल महावीर सिंह, हेमंत शर्मा, कांस्टेबल जितेंद्र सिंह व देवेन्द्र सिंह को कोटपुतली भेजा गया था। टीम को सूचना मिली थी कि कोटपुतली में डॉक्टर अविनाश शर्मा का एक क्लिनिक है जो युवाओं को सस्ता नशा उपलब्ध करवा कर नशे की दलदल में धकेल रहा है। इस सूचना पर टीम ने कई दिनों तक रैकी कर पुष्टि की। जिसके बाद स्थानीय थाना पुलिस और डीएएसटी को सूचना दी गई।

नकली दवाओं का पूरा नेटवर्क होगा ध्वस्त

उत्तराखंड में अब नकली दवाओं का कारोबार करने वालों पर सरकार ने शिकंजा कसना शुरू कर दिया है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने नकली दवाओं का कारोबार करने वालों के खिलाफ सघन अभियान चलाने और इसके पूरे नेटवर्क को ध्वस्त करने के निर्देश दिए हैं। उन्होंने कहा कि जनस्वास्थ्य के साथ खिलवाड़ किसी भी स्थिति में बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। इस बीच मुख्यमंत्री धामी ने शनिवार को बागेश्वर के आपदा प्रभावित क्षेत्र का भी दौरा किया और प्रभावितों से मुलाकात कर उन्हें हरसंभव मदद का भरोसा दिलाया। यह सप्ताहांत मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के फैसला का दिन रहा। सुबह उन्होंने आवास में उच्चस्तरीय बैठक बुलाकर अधिकारियों के पंच कर्से। उन्होंने इस दौरान जन सेहत से लेकर आपदा प्रभावितों के संबंध में अहम दिशा निर्देश भी जारी किए। उन्होंने कहा कि प्रदेश में नकली दवाओं के निर्माण और बिक्री को पूरी तरह से समाप्त करने के लिए प्रशासन, पुलिस व स्वास्थ्य विभाग संयुक्त सघन अभियान चलाएंगे।

श्रद्धांजलि

अत्यंत दुःख के साथ सूचित किया जा रहा है कि डॉ. प्रकाश गुप्ता, एमजीएमसी एंड एच, जयपुर के एनेस्थीसिया के पूर्व छात्र और सर गंगा राम अस्पताल, जयपुर के क्रिटिकल केयर के पूर्व छात्र, जो वर्तमान में गोयल हॉस्पिटल्स, जोधपुर में कार्यरत थे, का निधन अचानक हृदय गति रुकने से हो गया।

डॉ. प्रकाश गुप्ता मात्र 40 वर्ष के थे और एक अनुभवी क्रिटिकल केयर चिकित्सक थे, जिनमें हास्य की गहरी समझ थी। वे मेरे सबसे अच्छे मित्रों में से एक थे। मैंने ICACON के लिए जोधपुर प्रवास के दौरान उनसे कई बार संपर्क करने की कोशिश की, लेकिन संपर्क नहीं हो पाया।

डॉ. आनंद कुमार जैन सहायक प्रोफेसर-अंग प्रत्यारोपण एनेस्थीसिया एवं क्रिटिकल केयर, एमजीएमसी एंड एच, जयपुर

एसएमएस मेडिकल कॉलेज को न्यूरोट्रोमा सोसायटी का इंस्टीट्यूशनल अवॉर्ड-2025

न्यूरोट्रोमा सोसायटी ऑफ इंडिया ने न्यूरोट्रोमा क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य के लिए एसएमएस मेडिकल कॉलेज, जयपुर को इंस्टीट्यूशनल अवॉर्ड-2025 से सम्मानित किया है। यह सम्मान पिछले माह गोवा में आयोजित कॉन्फ्रेंस के दौरान प्रदान किया गया। कॉलेज के प्राचार्य डॉ. दीपक माहेश्वरी ने इसे मरीजों को बेहतर इलाज और गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सेवाएं देने का प्रमाण बताया। अंगदान एवं अनुसंधान के क्षेत्र में भी एसएमएस अस्पताल देश में अग्रणी है। स्टेट ऑर्गन एंड टिशू ट्रांसप्लांट ऑर्गनाइजेशन के रूप में यह



देश के प्रमुख केंद्रों में गिना जाता है। डॉ. माहेश्वरी ने बताया कि अंगदान के मामले में राजस्थान शीर्ष 5 राज्यों में शामिल है, जिसमें एसएमएस का योगदान अहम है। वर्ष 2014 में स्थापित एसएमएस ट्रोमा सेंटर अब देश का मॉडल न्यूरोसर्जरी व न्यूरोट्रोमा सेंटर बन चुका है। अतिरिक्त

प्राचार्य डॉ. मनीष अग्रवाल के अनुसार अप्रैल 2024 से मार्च 2025 तक यहां 21,389 मरीज भर्ती हुए, जिनमें 10,901 आपातकालीन सर्जरी और 1,380 टीबीआई (ट्रॉमेटिक ब्रेन इंजरी) सर्जरी संपन्न हुईं। सेंटर में 300 से अधिक बेड, 88 विशेष न्यूरोसर्जरी बेड और 4 अत्याधुनिक आईसीयू उपलब्ध हैं। इनमें से 34 वेंटिलेटर युक्त बेड विशेष रूप से न्यूरोट्रोमा मरीजों के लिए आरक्षित हैं। यह उपलब्धि एसएमएस ट्रोमा सेंटर को देशभर में एक अग्रणी स्वास्थ्य संस्थान के रूप में स्थापित करती है।

ASHOKA FURNISHINGS

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

JANGID HOSPITAL

Nawalgarh, Jhunjhunu Distt.

झुंझुनू जिले के निवासियों की स्वास्थ्य रक्षा का प्रहरी

Dr. Manish Sharma
Consultant Anaesthesiologist & Intensivist
Mo: 9414402800, Ph: 1594-225500

स्वास्थ्य क्षेत्र को मिली बड़ी सौगात: जीवन रक्षक दवाओं पर जीएसटी शून्य

जीएसटी कार्डिसिल ने जीवन रक्षक दवाओं और चिकित्सा उपकरणों पर जीएसटी की दरों में कटौती कर एक बड़ा और महत्वपूर्ण फैसला लिया है। सूर्या फार्मा ग्रुप के प्रबंधक, योगेंद्र गुप्ता के अनुसार, इस कदम से मरीजों को सीधा फायदा होगा और स्वास्थ्य सेवा क्षेत्र को भी मजबूती मिलेगी। मरीजों को सीधा फायदा - पहले जीवन रक्षक दवाओं पर 12% जीएसटी लगता था, जिसे अब घटाकर 5% कर दिया गया है। कुछ दवाओं पर जीएसटी शून्य भी कर दिया गया है। इससे मधुमेह (डायाबिटीज) और कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों का इलाज काफी सस्ता हो

जाएगा, जिससे मरीजों पर आर्थिक बोझ कम होगा। स्वास्थ्य बीमा और चिकित्सा उपकरण - स्वास्थ्य बीमा पर जीएसटी हटाने से हेल्थ सेक्टर को बढ़ावा मिलेगा। इसके साथ ही, मेडिकल डिवाइसेस पर भी टैक्स कम किया गया है, जिससे इलाज की लागत में और कमी आएगी।



आत्मनिर्भर भारत की दिशा में एक कदम

योगेंद्र गुप्ता का मानना है कि यह फैसला भारत को आत्मनिर्भर बनाने की दिशा में एक साहसिक कदम है। जीएसटी की दरों में कमी से स्वदेशी व्यापार को बढ़ावा मिलेगा और भारत में ही दवाओं और चिकित्सा उपकरणों का उत्पादन बढ़ेगा। यह निर्णय न केवल मरीजों के लिए राहत भरा है, बल्कि पूरे स्वास्थ्य सेवा उद्योग के लिए भी एक सकारात्मक संकेत है।

संपर्क सूत्र योगेंद्र गुप्ता मो- 94142 01714

2.13 करोड़ की नशीली दवाइयां पकड़ी

लुधियाना में एस.टी.एफ. के आई.जी. प्रमोद बान, ए.आई.जी. स्नेहदीप शर्मा, ए.आई.जी. जालंधर मुखबिन्द सिंह भुल्लर ने बताया कि एस.टी.एफ. लुधियाना फिरोजपुर रेंज के ईंचाई हरबंस सिंह की पुलिस टीम ने थाना हैबोवाल के अधीन आते संगम पैलेस चौक चूड़पुर में नाकाबंदी दौरान इनोवा गाड़ी की तलाशी ली तो उसमें से 4 लाख 80 हजार नशीली गोлияयां व 6 लाख रुपए की ड्रग्स मनी बरामद की गई। आरोपी की पहचान मनिन्द्रवीर सिंह राजा वासी न्यू परेल नगर हैबोवाल कलां के रूप में हुई जिसके खिलाफ थाना हैबोवाल में एन.डी.पी.एस. एक्ट के अधीन मामला दर्ज किया गया है। आई.जी. प्रमोद बान ने बताया कि आरोपी को निशानदेही पर उसके घर में छापामारी की गई और घर की छत पर बने स्टोर में 21 लाख 58 हजार 348 नशीली गोлияयां, कैम्फूल, इंजेक्शन व कफ सिरप बरामद किए। इसके बाद आरोपी की निशानदेही पर ट्रांसपोर्ट नगर में बने एक गोदाम में छापामारी करके वहां से 2 लाख 50 हजार नशीली दवाइयां बरामद की गईं और मौके पर ट्रांसपोर्ट कंपनी के मैनेजर सुरिन्द्र कुमार (32) निवासी गांव मुरादपुर जट्टा होशियारपुर को मामले में नामजद करके गिरफ्तार किया गया। एस.टी.एफ. ईंचाई हरबंस सिंह ने बताया कि इन दवाइयां की कुल कीमत 2 करोड़ 13 लाख 89 हजार 937 रुपए है। उक्त आरोपियों के बैंक खातों के रिकार्ड और प्रापटी संबंधी जांच की जा रही है।

आरोपी मैडीकल स्टोर की आड़ में करता था नशे का कारोबार

ईंचाई हरबंस सिंह ने बताया कि पकड़े गए मनिन्द्रवीर सिंह ने चूड़पुर रोड सहलग मैडीसन के नाम पर मैडीकल स्टोर खोला हुआ था जिसकी आड़ में वह नशीली गोлияयां का अवैध कारोबार कर रहा था।

