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

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

HEALTH VIEW
हैल्थ व्यू

अक्टूबर 18, 2025

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 17 हिन्दी/अंग्रेजी पृष्ठ 4 प्रति-2 रु., जयपुर 18 अक्टूबर, 2025

चाय, नमकीन, सुपारी, मसाले, पाउडर इत्यादि की पैकिंग के लिए
ऑटोमेटिक पाउच पैकिंग मशीनें
सुरेंद्र कुमार एण्ड कंपनी
2368358, 2378231 मो. 9829013384
खंडेलवाल स्कूल बिल्डिंग, स्टेशन रोड, जयपुर

हार्ट अटैक दोबारा मौका नहीं देता

त्योहारों में रखें दिल का ध्यान

जयपुर। दीपावली का त्योहार खुशियों और रोशनी का प्रतीक है, लेकिन इस समय दिल के मरीजों को विशेष सावधानी बरतने की जरूरत होती है। एसएमएस मेडिकल कॉलेज के प्रोफेसर और प्रसिद्ध कार्डियोलॉजिस्ट डॉ. सुनील जैन का कहना है कि कई बार लोग छाती में दर्द या भारीपन को गैस या थकान समझकर नजरअंदाज कर देते हैं, जबकि यह री-स्टेनोसिस (Restenosis) यानी एंजियोप्लास्टी के बाद स्टेंट में दोबारा ब्लॉकेज का संकेत हो सकता है। यह स्थिति गंभीर है और समय पर इलाज न मिलने पर हार्ट अटैक का खतरा बढ़ जाता है।

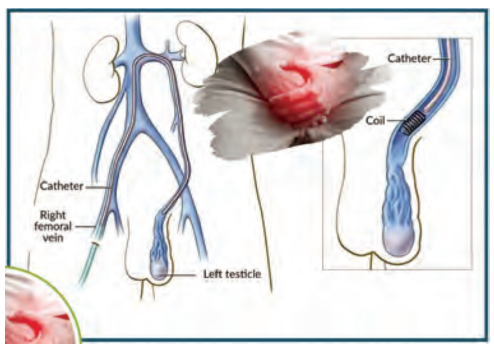
डॉ. जैन ने कहा **'हार्ट अटैक दोबारा मौका नहीं देता, इसलिए अपने दिल की सुरक्षा सबसे जरूरी है। त्योहार की व्यस्तता में भी अपनी सेहत को प्राथमिकता दें।'**

संपर्क सूत्र : **डॉ. सुनील जैन**
प्रोफेसर, कार्डियोलॉजिस्ट, एसएमएस मेडिकल कॉलेज, जयपुर
94140 63035

डॉ. जैन ने बताया कि दीपावली के दौरान वायु प्रदूषण और अत्यधिक भागदौड़ से हृदय पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है। ऐसे में मरीजों को प्रदूषण से बचाव, संतुलित आहार, नियमित व्यायाम और धूम्रपान से पूरी तरह परहेज रखना चाहिए। साथ ही, किसी भी प्रकार के छाती दर्द, सांस फूलने या थकान जैसे लक्षणों को हल्के में न लें और तुरंत कार्डियोलॉजिस्ट से परामर्श करें।

उन्होंने बताया कि यदि एंजियोप्लास्टी के बाद स्टेंट में दोबारा ब्लॉकेज पाया जाए, तो आधुनिक उपचारों के माध्यम से इसे नियंत्रित किया जा सकता है। दोबारा एंजियोप्लास्टी, नए स्टेंट का उपयोग, एंटीकोएगुलेंट दवाएं या बाईपास सर्जरी जैसी विधियों से रोगी को राहत मिल सकती है।

अब वैरिकोसील का एडवांस इलाज
इंटरवेंशनल रेडियोलॉजी तकनीक से बिना ऑपरेशन राहत



डॉ. राकेश कुमावत का कहना है

"इंटरवेंशनल रेडियोलॉजी भविष्य की मेडिसिन है। अब कई ऐसी बीमारियाँ जिनमें पहले सर्जरी जरूरी होती थी, अब बिना ऑपरेशन के सुरक्षित तरीके से ठीक की जा सकती हैं। वरिकोसील एम्बोलाइजेशन इसका एक सफल उदाहरण है।"

संपर्क करें : **डॉ. राकेश कुमावत**
इंटरवेंशनल रेडियोलॉजिस्ट,
शैलबी हॉस्पिटल, जयपुर
75682 54140

जयपुर। मेडिकल साइंस में इंटरवेंशनल रेडियोलॉजी अब असाध्य रोगों के आधुनिक, सटीक और सुरक्षित इलाज के लिए जानी जा रही है।

शैलबी हॉस्पिटल, जयपुर के इंटरवेंशनल रेडियोलॉजिस्ट डॉ. राकेश कुमावत ने बताया कि पुरुषों में आम पाई जाने वाली समस्या वरिकोसील (Varicocele) का अब बिना सर्जरी के एडवांस इलाज संभव है।

वरिकोसील में अंडकोष की नसों में सूजन, भारीपन या दर्द महसूस होता है। समय पर इलाज न कराने पर यह शुक्राणु संख्या (Sperm Count) और गुणवत्ता (Motility) को प्रभावित कर सकता है।

- पहले जहां इसके लिए सर्जरी की आवश्यकता होती थी, वहीं अब इंटरवेंशनल रेडियोलॉजी (IR) तकनीक से यह प्रक्रिया बिना किसी कटिंग या टांके के की जाती है।
- इस तकनीक में स्थानीय एनेस्थीसिया के तहत एक पतली कैथेटर नस के माध्यम से डाली जाती है, और कॉइल या विशेष दवा (Embolizing Agent) द्वारा प्रभावित नस को ब्लॉक कर रक्त प्रवाह को सामान्य किया जाता है।
- पूरा प्रोसीजर लगभग 30 से 45 मिनट में पूरा हो जाता है और मरीज को उसी दिन डिस्चार्ज कर दिया जाता है।
- यह प्रक्रिया सुरक्षित, दर्द रहित, निशान-मुक्त और तेज़ रिकवरी देने वाली है।
- डॉ कुमावत के अनुसार, यह समस्या युवाओं में अधिक सामान्य है, और शुरुआती लक्षणों में ही जांच और इलाज कर लेना चाहिए।
- इस आधुनिक उपचार से मरीज 24 घंटे में सामान्य दिनचर्या में लौट सकता है।
- कोई टांके, कोई अस्पताल में भर्ती की ज़रूरत नहीं – Day Care ProcedureĐ
- यह प्रक्रिया अंतरराष्ट्रीय स्तर पर मान्य और लंबे समय तक प्रभावी परिणाम देने वाली है।

drrakeshinterventionradiologist.com

दीपोत्सव की हार्दिक शुभकामनाएं
राजस्थान फार्मेसी काउंसिल
नरेंद्र रैगर - रजिस्ट्रार
महावीर सोगानी - अध्यक्ष

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

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 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

आधुनिक लेजर नेत्र चिकित्सा में राज्य का गौरव
स्माईल लेसिक
चश्मा हटाने का राज्य में एकमात्र स्थान
SMILE LASIK
बिना फ्लेप, बिना ब्लेड लेजर द्वारा चश्मा हटाना
पतले कार्निया के लिए भी अधिक सुरक्षित
VisuMax Laser
राज्य/केन्द्र सरकार कर्मचारियों, पेन्शनर्स एवं मेडिकल के लिए अधिकृत नेत्र चिकित्सालय
डॉ. वीरेन्द्र लेजर, फेको सर्जरी सेन्टर
टोंक फाटक, फोर्ड शोरूम के पीछे, टोंक रोड, गांधी नगर, जयपुर
मो. 9829017147, 9414043006 www.newsperfectvision.com

दीपोत्सव की हार्दिक शुभकामनाएं
डॉ.सी.एम.चौपड़ा प्रबंध निदेशक
डॉ. सी.एम. चौपड़ा हॉस्पिटल एंड हार्ट केयर सेंटर
जयपुर रोड चौमूं मो. 08690055515

दीपोत्सव की हार्दिक शुभकामनाएं
कोरियन पद्धति की आधुनिक मशीनों द्वारा बिमारीयों का निदान
अगर आप सालों से घुटना, कमर, गर्दन, माईग्रेन, बढ़ता हुए वजन या किसी अन्य विशेष अंगों की समस्या से परेशान हैं तो आज ही सम्पर्क करें
HEALTH 4U
A THERMAL THERAPY PHYSIO CENTRE
HEALTH & WELLNESS
पता: "सुन्दरम्" रेन्बो टावर, रेनवाल रोड़, चौमूं
मो. 9166252211, 9571707011
Drx.सत्यनारायण चौधरी D. Pharma (PT)
डॉ. पिंकी यादव (PT)
खुशी सैनी
Drx.भीमदत्त शर्मा (दीपक) D. Pharma (PT)

शुभ दीपावली
JKJ JEWELLERS
करें अपने परिवार का भविष्य सुनहरा एवं सुरक्षित
स्वर्ण समृद्धि योजना के साथ।
सोने को संभालने का कोई भी खतरा नहीं!
FIRST & BEST EVER SCHEME BY JKJ TO MAKE SURE THAT EVERYONE CAN BUY GOLD
SECURE INVESTMENT | FINANCIAL BENEFIT | MONTHLY INSTALLMENT
JKJ JEWELLERS
सिर्फ स्वर्णाभूषण ही नहीं विश्वास भी गढ़ते हैं हम!
M.I. Road 9001208888 | Mansarovar 9001207777 | Vidhyadhar Nagar 9001636666 | Jagatpura 90018 35555

दीपावली की हार्दिक शुभकामनाएं
प्रणाम
SKJ JEWELLERS
A Complete Jewellery Store
गौतम मार्ग, वैशाली नगर, जयपुर - 0141-4005001
सेन्ट्रल स्पाईन, विद्याधर नगर, जयपुर - 0141-28200777

दीपावली की हार्दिक शुभकामनाएं
अब चौमूं जिला जयपुर में अत्याधुनिक आदर्श लैब की सुविधा उपलब्ध
NDPL
NEO DIAGNOSTICS & PATH LAB
Trusted Result Always
Facility
थायराइड (TSH) | आयरन (Iron)
एचआईवी (HIV) | ब्लड शुगर (blood sugar)
विटामिन बी12 (Vit B12) | हीमोग्लोबिन (Hb)
कैंसर स्क्रीनिंग | गठिया (Arthritis)
विटामिन डी3 (Vit D3) | लिवर (Liver)
लिपिड (Lipid) | किडनी (Kidney)
सीबीसी (CBC) | एलर्जी टेस्ट (Allergy test)
सभी प्रकार की खून की जांचे की जाती है
विद्याग्राम रोड, राधा स्वामी बाग, चौमूं, जयपुर (राज.) Mo. 7850000375

दीपावली की हार्दिक शुभकामनाएं
रूप का आकर्षण..... जगमग आभूषण
- 22/22 Hallmark Gold
- Exclusive Diamond
- Kundan Jewellery
Valet Parking Available
आरपीके ज्वैलरी वर्षों का विश्वास
RPK Gems & Jewellers
22/22 Ct. Gold & Diamond Jewellery
191-192, Chaura Rasta, Opposite Tarkeshwar Temple, Jaipur 302003
Ph. : 0141 4010500, 9314053050

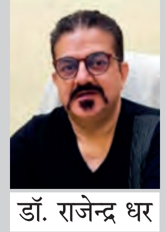
दीपावली की हार्दिक शुभकामनाएं
PODDAR Fashion Footwear
Health Slippers
Hawai Slippers
Men"S Hawai | Ladies Sandal | Sport shoe
P. P. Rubber Products Pvt. Ltd.
B-111C, Road No. 9C, V.K.I. Area, Jaipur

''विचार'' ॐ ईश्वर से मिलने का मौका - मानव योनि

पंकज अंबा

मैंने पहली बार जब टी.वी. देखा तो मैं पागल सा हो गया कि कहाँ मैच हो रहा है ? कहाँ दिख रहा है? जब टी.वी. नहीं आया था, फैक्स नहीं आया था तो लगता था ऐसा हो ही नहीं सकता था, पर सब हुआ इसलिए संसार में ऐसा कुछ नहीं जो नहीं हो सकता है। अगर ऐसा ना माने तो संसार ही थम जाए, सब कुछ रूक जाए इसलिए संसार में सब कुछ हो सकता है। सिर्फ खोजना है Frequency को, वैज्ञानिक पदार्थों में इसे ढुढ़ते है और साधु परमात्मा में। और जब एक बार मिल जाती है Frequency तो काम हो गया बाकी समय normal को स्व.रू. में बदलने का होता है। मेरी समझ में मानव और परमात्मा धागे के दो सिरे है जिसने खुद को पा लिया वो परमात्मा तक अपने आप पहुँच जायेगा। पर आजकल आदमी खुद से ही दूर है इसलिए खुद को ढुढ़ों आप अपने आप उसको पा लोगे। एक मानव ही है जिसकी सोच बंधी हुई नहीं हैं 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 छूट 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 है, मोर मरा जानवर कभी नहीं खाता पर मनुष्य में ऐसा कुछ नहीं, भगवान ने अपने तक पहुँचने की यह छूट दी है। चौरासी लाख की जंजीर की आखरी कड़ी है यह मानव योनि मानो तो मिलने का मौका है भगवान से। इसलिए पहले खुद को ढुढ़ों, खुद को पहचानों 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 इसलिये 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 टोकेगा फिर देखों कुछ ही दिनों में परिणाम आना शुरू हो जाएगा, तुमको भी मेरी तरह दिखना शुरू हो जायेगा, संदश आने शुरु हो जायेगें मेरे पास आना नहीं पड़ेगा। संसार में जो कुछ हो रहा है वो खत्म नहीं हो रहा है। खाली हाथ कोई नहीं आता ना खाली हाथ जाता है। **संपर्क सूत्र : पंकज अम्बा मो 9829353757**

डायबिटीज को किया जा सकता है रिवर्स !



डॉ. राजेन्द्र धर

मधुमेह (Diabetes) एक ऐसी स्वास्थ्य चुनौती है, जिसे अक्सर लाइलाज माना जाता है। हालांकि, निम्स मेडिकल कॉलेज के प्रोफेसर और विभागाध्यक्ष डॉ. राजेंद्र धर ने इस विषय पर एक महत्वपूर्ण बात कही है। उनका कहना है कि भले ही डायबिटीज का कोई स्थायी उपचार (Permanent Cure) संभव न हो, लेकिन अन्य वैकल्पिक तरीकों और कड़े जीवनशैली प्रबंधन से इस पर नियंत्रण पाया जा सकता है, और कुछ मामलों में तो इसे रिवर्स भी किया जा सकता है।

डॉ. धर के अनुसार, यदि किसी व्यक्ति का पैंक्रियाज (Pancreas) पूरी तरह से क्षतिग्रस्त (Fully Damaged) नहीं हुआ है, तो यह बीमारी रिवर्सिबल हो सकती है। पैंक्रियाज ही वह अंग है जो इंसुलिन का उत्पादन करता है। यदि इसके काम करने की क्षमता थोड़ी भी बची हुई है, तो उसे सक्रिय करने का प्रयास किया जा सकता है।

हालांकि, डॉ. धर स्पष्ट करते हैं कि यह प्रक्रिया आसान नहीं है और इसके लिए कड़ा संयम और सख्त परहेज की आवश्यकता होती है। इसका मतलब है।

सख्त आहार नियंत्रण - शर्करा, प्रसंस्कृत भोजन और अस्वास्थ्यकर वसा से पूरी तरह दूरी बनाना।

नियमित शारीरिक गतिविधि- वजन को नियंत्रित रखना और इंसुलिन संवेदनशीलता में सुधार करना।

तनाव प्रबंधन - तनाव को कम करने वाली तकनीकों को अपनाना।

डॉ. राजेंद्र धर ने सलाह दी है कि डायबिटीज के मरीज़ों को निराशा से बचने के लिए, दवाइयों के साथ-साथ जीवनशैली में सुधार पर भी गंभीरता से ध्यान देना

चाहिए। उनका मानना है कि सही मार्गदर्शन और दृढ़ इच्छाशक्ति से, पैंक्रियाज को सहारा देकर मधुमेह को नियंत्रित किया जा सकता है और जीवन की गुणवत्ता में सुधार लाया जा सकता है।

संपर्क सूत्र - डॉ. राजेंद्र धर मो - 9414073962

दादी मां के नुस्खे

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

सर्दी के मौसम आने के कारण...

सर्दी के मौसम आने के कारण आपका पाचन तंत्र गड़बड़ाए, आपको जी मिचलाने या उलटी की शिकायत महसूस हो तो... आप दालचीनी और अदरक का सेवन करके राहत पा सकते हैं। अदरक जी मिचलाने की सबसे कारगर दवा मानी जाती है। जबकि दालचीनी उलटी रोकने के लिए बेहतरीन घरेलू दवा है। अगर आप इन्हें

सीधे-सीधे न खा सकें तो एक कप गर्म पानी में उबाल कर इनका सेवन कर सकते हैं। इन बीमारियों से निजात दिला सकती है।

एक चम्मच सौंफ को एक कप पानी में उबालें और सुखा कर खाएं। ये गले के लिए बेहतर है। अगर गले या सीने में कंजेशन जैसा महसूस हो तो भी सौंफ आराम दिला सकती है। गर्म अजवाइन को सीने पर लगाने से भी कंजेशन खत्म होता है। मूली में नमक और चीनी मिला कर खाने से भी बीमारी में आराम मिलता है। अगर जुकाम की वजह से नाक बंद हो गई हो तो गुनगुने पानी में नमक मिला कर इसकी कुछ बूंदें नाक में डालें। नाक की सफाई के लिए ये बढ़िया उपाय है। अगर पेट में भारीपन की शिकायत हो तो एक चम्मच शहद में एक चम्मच नींबू का रस मिला कर पीने से आराम मिलेगा। अगर पेट खराब होने का अंदेशा हो तो दूध में हल्दी मिला कर पीने से आराम मिल सकता है। अगर सोते समय ठंड लगने की शिकायत महसूस हो तो लौंग, नींबू का रस गर्म पानी में मिला कर पिएं और सो जाएं।

संपर्क: डॉ. अशोक कुमार शर्मा मो. 9314512311

उपरोक्त नुस्खे चिकित्सक की सलाह से ही लें।

मिडिल क्लास परिवारों में केवल एडजस्टमेंट्स

नारी त्याग की देवी

पति - बिस्तर पर सोने को केवल चार लोगों की ही जगह है।

पत्नी - कोई बात नहीं मुझे तो वैसे भी नया गद्दा चुभता है, मैं ज़मीन पर ही सो लूँगी, आप और बच्चे बिस्तर पर सो जाओ।

पति - इस बार दिवाली पर बोनस नहीं मिलेगा। पूजा तो हो जाएगी मगर नए कपड़े और खिलौने नहीं ला पाऊँगा बच्चों के लिए।

पत्नी - आप चिंता मत कीजिए। मैंने कुछ पैसे बचा कर रखे थे आपके पिछले महीनों के बोनस में से। आप थान के कपड़े ले आइयेगा, मैं बच्चों के नए कपड़े सिल दूँगी और खिलौने भी आ जाएंगे उन्ही पैसो से।

पति - सुनो, मेरी सैलरी में इजाफ़ा हुआ है। इस बार अपने लिए एक-दो सलवार-सूट सिलवा लेना।

पत्नी - मेरे पास पहनने के कपड़ों की कमी नहीं है। आपने अपने जूतों की हालत देखी है? इस बार तो आपके लिए रेड चीफ के शूज़ ही खरीदने हैं। और बड़ी बेटी को फैंसी ड्रेस प्रतियोगिता में भाग लेना था। उसके लिए भी एक प्यारी सी ड्रेस।

बेटा - माँ, खाने में तो मटर-पनीर बना था ना। तुम ये कल रात की बासी सब्जी क्यों खा रही हो?

माता - अरे, मुझे मटर पनीर नहीं पसंद है बेटा। तेरे पापा और छुटकी को पसंद है। उनको सुबह टिफ़िन में देने के लिए बचा दी है।

पति - सुनो, माफ़ करना, मैं इस बार फिर से हमारी शादी की सालगिरह भूल गया।

पत्नी - कोई बात नहीं, मैं भी भूल गई थी। मुझे भी अपनी बेटियों ने ही याद दिलाया।

माता - बेटी, तू दिल्ली रहकर तैयारी कर ले परीक्षा की।

बेटी - नहीं, माँ। छुटकी का नए कॉलेज में एडमिशन भी तो कराना है। मैं कोई जॉब ढूँढकर सेटल हो जाती हूँ। एक साल का ड्रॉप लेकर फिर पोस्ट-ग्रेजुएशन कर लूँगी। कोई दिक्कत नहीं है। मिडिल क्लास परिवारों में केवल एडजस्टमेंट्स होते हैं। वहां प्यार ऐसी जगहों में पलना ही पसंद करता है।

तभी तो एडजस्ट करते-करते न जाने कब प्यार अटूट रिश्ते में असल मायने में दूसरों की खुशियों को अपनी खुशी से ऊपर रखना ही तो होता है प्यार और परिवार। कभी किसी नारी का अपमान नहीं कीजिए। नारी किसी भी रूप में हमसे श्रेष्ठ होती है। चाहे वह माँ, बहन, पत्नी किसी भी रूप में हो, त्याग वही करती है। मैं नारी जाति के जज्बे को नमन करता हूँ।

परमार्थ एवं आध्यात्मिक समिति ने 29 वृद्धजनों का किया सम्मान, भजनों की प्रस्तुति से जमा रंग

परमार्थ एवं आध्यात्मिक समिति, कटेवा नगर की ओर से इस वर्ष भी अपने वार्षिक पुनीत कार्य को जारी रखते हुए 29 वरिष्ठ एवं वृद्धजनों को सम्मानित किया गया। यह सम्मान उन बुजुर्गों के प्रति आदर और कृतज्ञता व्यक्त करने के लिए किया गया, जिन्होंने अपने अनुकरणीय योगदानों से समाज के प्रति अपने दायित्वों और जिम्मेदारियों का बखूबी निर्वहन किया है।

वृद्धजनों के आत्मसम्मान और समाज के प्रति उनकी उपलब्धियों को ध्यान में रखते हुए आयोजित इस कार्यक्रम में पूर्व जस्टिस पानाचंद जैन, पूर्व जस्टिस एनके जैन व एसएस बिस्सा मुख्य अतिथि के रूप में मौजूद रहे।

इस अवसर पर आनंद कुमार गर्ग, बृजमोहन लाल शर्मा, सरोज शर्मा, कल्याण सहाय गौड़, शांति देवी, हरदयाल गौड़, केसरी सिंह चंपावत सहित 29 वरिष्ठ नागरिकों को माला, शॉल, मोमेंटो तथा उपहार

भेंट कर सम्मानित किया गया।

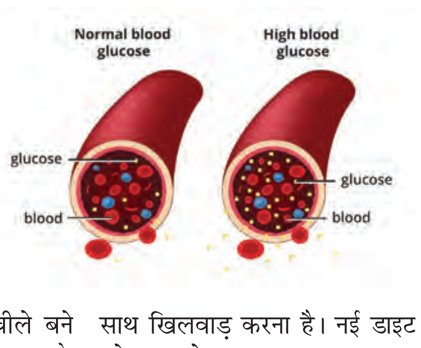
समिति के इस भावपूर्ण आयोजन में संजय रायजादा ने मधुर भजनों की प्रस्तुतियां दी, जिससे पूरा माहौल आध्यात्मिक और आनंदमय हो गया। समिति के मुख्य संरक्षक आरके अग्रवाल, अध्यक्ष श्याम विजय, वरिष्ठ उपाध्यक्ष ओम प्रकाश शर्मा, सचिव नरेंद्र टाक एवं कोषाध्यक्ष राजेंद्र प्रसाद गुप्ता सहित अन्य सदस्य इस पुनीत कार्य के साक्षी बने। परमार्थ एवं आध्यात्मिक समिति हर वर्ष वृद्धजनों को सम्मानित करके समाज में उनके महत्व और योगदान को रेखांकित करने का यह कार्य करती है।

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

क्या ब्लड ग्लूकोज से आपकी हृदय गति पर असर पड़ता है ?

अगर आपका ग्लूकोज स्तर 100-125 के अंदर है तो इस स्थिति को प्री-डायबिटीज स्तर कहा जाता है और अगर भोजन से पहले आपका ग्लूकोज स्तर 126 से अधिक और भोजन के बाद 180 से अधिक है, तो यह डायबिटीज की पहचान है। डायबिटीज दिल की बीमारियों की एक प्रमुख वजह है।

भूख की अनदेखी - अगर आपने यह फैसला लिया है कि पतला होने के लिए भूख की अनेदखी करेंगे तो समझें कि आप सही दिशा में नहीं हैं। दरअसल भूख की अनदेखी हमारे सेहत के लिए सही नहीं है। इसके उलट भूख हमेशा हमें खाने की ओर लालायित करती रहती है।



खानपान में हमेशा लचीले बने रहें। जो संभव हो और स्वास्थ्य के लिए सही हो वही खाएं। खाने का नियम बनाएं। जिससे भूख को तसल्ली होती हो, ऐसी चीजें हमारे स्वास्थ्य के लिए बेहतर मानी जाती है।

नींद से समझौता - अकसर नई डाइट और नई एक्सरसाइज को अपनाते हुए हम अपनी नींद से समझौता करने लगते हैं।

लम्बे लम्बे समय तक एक्सरसाइज करते हैं। ज्यादातर लोग यही सोचते हैं कि ऐसा करने से हम एक स्वस्थवर्धक शरीर के मालिक हो जाएंगे। जबकि ऐसा नहीं है। नींद से समझौता करना अपने स्वास्थ्य के साथ खिलवाड़ करना है। नई डाइट को अपनाते हुए इस बात का ध्यान रखें कि नींद सोने के लिए होती है। नींद से समझौता करना अपने स्वास्थ्य के साथ समझौता करने जैसा होता है।

फैटी लिवर से बचने के लिए - शरीर में जमा कचरा भी हो जाएगा साफ

हमारी लाइफस्टाइल और खान-पान की गलत आदतों के कारण फैटी लिवर की समस्या तेजी से बढ़ रही है। यह समस्या अब सिर्फ शराब पीने वालों तक ही सीमित नहीं रह गई है, बल्कि गलत खान-पान के चलते हजारों लोग नॉन-अल्कोहलिक फैटी लिवर डिजीज के शिकार हो रहे हैं।

अगर समय रहते इस पर ध्यान न दिया जाए, तो यह लिवर में सूजन, फाइब्रोसिस और यहां तक कि सिरोसिस भी हो सकता है। लेकिन घबराइए नहीं। कुछ सुबह की आदतों को अपनाकर आप फैटी लिवर के खतरे को काफी हद तक कम कर सकते हैं।

आइए जानते हैं कि रोज सुबह करके आप अपने लिवर को स्वस्थ रख सकते हैं।

गुनगुने नींबू पानी के साथ दिन की शुरुआत - सुबह उठते ही सबसे पहले एक गिलास गुनगुने पानी में आधा नींबू निचोड़कर पीएं। ऐसा करने से-

डिटॉक्सीफिकेशन- नींबू विटामिन-सी से भरपूर होता है, जो एक पावरफुल एंटीऑक्सीडेंट है। यह लिवर में जमा टॉक्सिन्स को बाहर निकालने में मदद करता है, जो फैट के जमाव का कारण बनते हैं।

पाचन में सहायता- गुनगुना पानी डाइजेशन को एक्टिव करता है और पाचन तंत्र को साफ करता है। हेल्दी डाइजेशन से लिवर पर कम दबाव पड़ता है और फैटी लिवर का रिस्क कम होता है।

वजन नियंत्रण - यह मेटाबॉलिज्म को बूस्ट करने और शरीर में जमा एक्स्ट्रा फैट को कम करने में मदद करता है, जो फैटी लिवर के अहम रिस्क फैक्टर्स में से एक है।

30 मिनट की एक्सरसाइज - सुबह के समय नियमित रूप से एक्सरसाइज करने से फैटी लिवर की समस्या से बचाव करने में मदद मिलती है।

इंसुलिन सेंसिटिविटी में सुधार- एक्सरसाइज इंसुलिन सेंसिटिविटी को बेहतर बनाता है। वहीं, इंसुलिन रेजिस्टेंस के कारण फैटी लिवर का जोखिम बढ़ता है।

कैलोरी बर्न- नियमित एक्सरसाइज शरीर में जमा एक्स्ट्रा कैलोरी और फैट को बर्न करने में मदद करता है, जिससे लिवर पर फैट कम जमा होता है।

वजन घटाने में सहायक- फैटी लिवर से पीड़ित ज्यादातर लोगों का वजन ज्यादा होता है। सुबह एक्सरसाइज करने से वजन कम करने में भी मदद मिलती है।

श्रद्धांजलि

श्री किशोर सिंह चौधरी
सादा जीवन उच्च विचार के धनी हमारे पथ प्रदर्शक
ग्राम खेड़ली विरान बड़ौदामेव अलवर जिला
श्रद्धावनत
आदर्श दमा हॉस्पिटल परिवार गोनेर रोड जयपुर

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

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

सूचना
हैल्थ व्यू में प्रकाशित लेख लेखकों के अपने विचार हैं और केवल आपकी जानकारी के लिए है कोई भी लेख पर अमल करने से पूर्व अपने चिकित्सक से परामर्श अवश्य कर लें। हैल्थ व्यू के सम्पादक, प्रकाशक व मुद्रक का उनसे सहमत होना आवश्यक नहीं है।
THE EDITTORIAL BOARD DOES NOT ENDORSE ANY PRODUCTS ADVERTISED IN THIS NEWSPAPER.
किसी भी विवाद की स्थिति में न्याय क्षेत्र केवल जयपुर होगा।

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

हैल्थ हंगामा

Wife
Tell me who is STUPID ?
You or Me?"
Husband (Calmly),
"Everyone knows that, you are so intelligent, you will never marry a STUPID person."
What a decent way to Reply!

Secret formula for Married Couples.
"Love One Another"
And if it doesn't work, bring the last word in the middle.!!

Wife to her Accountant Husband
What is Inflation?
Husband: Earlier you were 36-24-36.
But now you are 48-40-48.
Though you have everything bigger than before, your value has become less than before.
This is INFLATION

May the charm of shimmering diyas and lamps make this diwali the best diwali for you. Wishing you lots of luck. Happy Diwali.

This Diwali illuminates your life with lights and colours. Have a Safe and Green Diwali!!!

दीपावली की हार्दिक शुभकामनाएँ
डॉ ललित सिंह सांचोरा
अध्यक्ष - जयपुर व्यापार मण्डल
वैशाली नगर व्यापार मण्डल
9829010030

दीपावली की हार्दिक शुभकामनाएं
राघव आई केयर
डॉ. बी एस एस. राघव
(महासचिव जयपुर व्यापार मंडल, वैशाली नगर व्यापार माडल)
जगदम्बा टॉवर, वैशाली नगर, जयपुर
MO: 9460634200

दीपावली की हार्दिक शुभकामनाएं
मनोहरपुरा जगतपुरा निवासियों के स्वास्थ्य रक्षा प्रहरी
आरोग्यम हॉस्पिटल
अब नए परिसर में आधुनिक साज-सज्जा और सुविधाओं से परिपूर्ण

डॉ. पवन चौधरी (एम.डी.)
अरोग्य भवन गैटोर रोड जगतपुरा जयपुर मो. 9529549090

दीपावली की हार्दिक शुभकामनाएं
गर्दन एवं कमर दर्द
(डिस्क, साइटिका इत्याति) हड्डी जोड़ एवं मांसपेशी रोग वशेषज्ञ

डॉ. अनिल जैन
(एम.डी., डी.एन.बी., एम.एन.ए.एम.एस)
परामर्शदाता - संतोकबा दुर्लभजी अस्पताल जयपुर मो. 9829061496

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

सरकारी तंत्र में भ्रष्टाचार - गारंटीशुदा नौकरी का गलत फायदा

संपादकीय

देश के प्रशासनिक ढांचे की रीढ़ माने जाने वाले सरकारी अधिकारी और कर्मचारी जनता की सेवा के लिए नियुक्त किए जाते हैं। उन्हें न केवल स्थायी नौकरी की गारंटी दी गई है, बल्कि वेतन, पेंशन, भत्ते और अन्य कई सुविधाएँ भी सरकार की ओर से सुनिश्चित की जाती हैं। इसके बावजूद यदि कुछ लोग भ्रष्टाचार का मार्ग चुनते हैं, तो यह न केवल उनकी नैतिक गिरावट का संकेत है, बल्कि पूरे विभाग और शासन प्रणाली की साख पर भी धब्बा है।

भ्रष्टाचार की यह प्रवृत्ति केवल आर्थिक नहीं, बल्कि मानसिक बीमारी बन चुकी है। जहां एक ईमानदार कर्मचारी अपनी जिम्मेदारी को कर्तव्य समझकर निभाता है, वहीं कुछ लोग रिश्वत लेकर अपनी और अपने परिवार की छवि को कलंकित कर देते हैं। ऐसे व्यक्ति यह भूल जाते हैं कि जनता के विश्वास से ही सरकारी व्यवस्था चलती है। जब वही विश्वास टूटता है, तो शासन की जड़ें कमजोर होती हैं।

अब समय आ गया है कि सरकार ऐसी कठोर नीतियाँ बनाए, जिनसे कोई भी कर्मचारी जीवनभर भ्रष्टाचार करने की सोच भी न सके। पारदर्शिता, जवाबदेही और डिजिटल सिस्टम के माध्यम से भ्रष्टाचार पर नकेल कसना जरूरी है। साथ ही, ईमानदार कर्मचारियों को सम्मान और भ्रष्टाचारियों को तत्काल दंड देने की नीति अपनानी होगी। जब तक व्यवस्था में भय और नैतिकता दोनों नहीं आएँगे, तब तक यह लालच खत्म नहीं होगा। जनता के पैसे से वेतन पाने वालों को यह याद रखना चाहिए कि वे नौकरी नहीं, सेवा कर रहे हैं।

शराब की लत छुड़ाने में मदद कर सकती हैं मोटापा कम करने वाली दवाएं

शराब पीने वाले लोगों को अक्सर इसकी लत लग जाती है। एक बार कोई शराब का आदी हो जाए, तो इस आदत को छोड़ना मुश्किल काम हो जाता है। अब एक नए अध्ययन में दावा किया गया है कि मोटापा कम करने वाली दवा शराब की लत से छुटकारा मिल सकता है। यह दवा दिमाग में जाकर शराब पीने की इच्छा कम कर देती है, जिससे लोग अपने आप शराब पीना कम कर देते हैं। एक अध्ययन के - अनुसार, डायबिटीज प्रबंधन और वजन घटाने के लिए लोकप्रिय दवाएं जैसे कि ओजेंपिक और वेगोवी शराब के उपयोग को कम करने में भी प्रभावी हो सकती हैं। यह अध्ययन अमेरिका के वर्जीनिया टेक के शोधकर्ताओं द्वारा किया गया, जिसमें पाया गया कि जीएलपी - 1 शराब के रक्तप्रवाह में प्रवेश करने की गति को धीमा करते हैं, जिससे मस्तिष्क पर प्रभाव भी कम होता है।

गेम चेंजर बन सकती हैं वेट लॉस वाली दवाएं - शराब पीने की लत एक गंभीर समस्या है, जिससे दुनियाभर में सालाना 26 लाख मौतें हो जाती हैं। इस विकार का इलाज आमतौर पर संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी, काउंसलिंग और दवाओं से किया जाता है। हालांकि, ये उपाय कुछ दिनों तक राहत देती हैं, लेकिन 70% मरीज पहले ही साल में दोबारा शराब पीना शुरू कर देते हैं, जिससे स्थायी समाधान मुश्किल हो जाता है। ऐसे लोगों के लिए मोटापा कम करने वाली दवाएं स्थायी तौर पर राहत दे सकती हैं। वर्जीनिया टेक के फ्रालिन बायोमेडिकल रिसर्च इंस्टीट्यूट के सहायक प्रोफेसर एलेक्स डिफेलिसेंटोनियो ने कहा कि जो लोग शराब पीते हैं, वे जानते हैं कि एक गिलास वाइन पीने और एक शाट व्हिस्की पीने में अंतर होता है। इन दोनों में से किसी भी एक की मानक खुराक में 0.6 औंस अल्कोहल होता है, लेकिन शाट से रक्त में अल्कोहल की मात्रा तेजी से बढ़ती है। समय के साथ शरीर जिस तरह से अल्कोहल को ग्रहण करता है, उसके कारण यह अलग लगता 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 80

॥ सोच बदलनी होगी ॥

डॉ मान सिंह भांवरिया

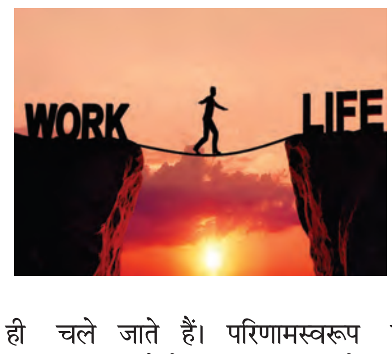
ॐ शांति शांति शांति

इसका उच्चारण करके देखो कितनी शांति प्राप्त होगी। आज हम इस मुहावरे के अनुसार आपको जीवन जीने के तरीके के बारे में बताएंगे। हम जिस आपाधापी और भागदौड़ वाली जिंदगी में जीवन यापन कर रहे हैं सोच बदलनी होगी। कुछ बिंदुओं के द्वारा हमने जीवन को सही मार्ग पर लाने के लिए समझाने की कोशिश की है।

जीवन का असली मकसद क्या है?

आज का समय प्रतिस्पर्धा और भौतिक सुख-सुविधाओं की दौड़ में इतना आगे निकल गया है कि इंसान अपने मूल मूल्यों और पारिवारिक संबंधों से दूर होता जा रहा है। बड़ी खुशी-खुशी माता-पिता अपने बच्चों को नौकरी के लिए महानगरों – दिल्ली, गुड़गांव, बेंगलुरु, पुणे या मुंबई – भेज देते हैं। कुछ बच्चे तो विदेशों तक पहुंच जाते हैं। लेकिन सवाल यह है कि क्या यह सही दिशा है? क्या हमारी प्रतिभाशाली युवा पीढ़ी का सदुपयोग अपने ही शहर या राज्य में नहीं हो सकता?

पहले हमारे समाज में **संयुक्त परिवार** की परंपरा थी। परिवार के सभी सदस्य एक साथ रहते थे, सुख-दुख में सहभागी बनते थे और हर त्यौहार, हर खुशी एक साथ मनाते थे। यही हमारी भारतीय संस्कृति की खूबसूरती थी। परंतु अब हालात बिल्कुल उलट हैं। महानगरों की चमक-दमक और ऊँची तनख्वाह की चाह में बच्चे माता-पिता से दूर



चले जाते हैं। परिणामस्वरूप बुजुर्ग अकेलेपन का शिकार हो रहे हैं और परिवारों में भावनात्मक दूरी बढ़ रही है। जीवन का असली मकसद केवल पैसा कमाना या ऊँचे पद पर पहुंचना नहीं होना चाहिए। असली संतोष तो तब मिलता है जब व्यक्ति अपने परिवार के साथ रहकर, अपनी जड़ों से जुड़े रहकर, समाज के लिए कुछ कर सके। यदि युवा अपनी क्षमता और कौशल को अपने ही शहर या राज्य में उपयोग करें, तो न केवल स्थानीय विकास होगा, बल्कि पारिवारिक बंधन भी मजबूत होंगे।

समय आ गया है कि हम फिर सोचें — प्रगति÷का अर्थ क्या केवल आर्थिक सफलता है या फिर एक ऐसा जीवन जिसमें प्रेम, सम्मान और साथ होने का सुख हो? हमें अपनी सोच बदलनी होगी, ताकि अगली पीढ़ी परिवार, संस्कार और मानवता का मूल्य समझ सके – क्योंकि असली सफलता वही है, जिसमें हम अपनों के साथ हों।

डॉक्टर मान सिंह भांवरिया
मो +91 9672777737

Dextromethorphan युक्त खांसी की दवा के मामले एडवाइजरी जारी

राजस्थान सरकार के निदेशालय चिकित्सा एवं स्वास्थ्य सेवायें ने छ्द्ब×ह्लह्म्श्वद्वद्गह्लद्धश्रह्न-श्चद्धड्डठ्ठ युक्त खांसी की दवा के सेवन से बच्चों में गंभीर दुष्प्रभाव और मृत्यु के मामलों के सामने आने के बाद 02 अक्टूबर 2025 को एक विस्तृत एडवाइजरी (दिशा-निर्देश) जारी की है। यह एडवाइजरी चिकित्सकों, फार्मासिस्टों, स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं (एएनएम/आशा/सीएचओ) और आम जनता के लिए अलग-अलग निर्देश देती है। De&tromethorphan सिरप के संबंध में जारी प्रमुख दिशा-निर्देश (02.10.2025)

चिकित्सकों हेतु निर्देश - प्रयोग से बचें- चिकित्सकों को सलाह दी जाती है कि बाल रोगियों में खांसी के लिए Dextromethorphan युक्त सिरप का प्रयोग यथासंभव न करें।

आयु सीमा- 4 वर्ष से कम आयु के बच्चों में यह दवा न दें।

उचित उपचार - बच्चों में खांसी के कारण की पहचान कर उसका उपयुक्त उपचार करें।

परिजनों को जानकारी - Dextromethorphan देते समय परिजनों को दवा के दुष्प्रभाव और सुरक्षित खुराक की जानकारी दें।

रिपोर्टिंग - यदि किसी बच्चे में Dextromethorphan के दुष्प्रभाव की जानकारी प्राप्त होती है, तो तुरंत जिला अधिकारी के माध्यम से निदेशालय को अवगत करावें।

फार्मासिस्ट हेतु निर्देश - प्रिस्क्रिप्शन अनिवार्य - बिना चिकित्सकीय पर्ची के Dextromethorphan सिरप का वितरण न करें।

अभिभावकों को सलाह- अभिभावकों को दवा के जोखिम और सही उपयोग के बारे में जानकारी दें।

आमजन हेतु निर्देश - आयु सीमा का पालन करें- 4 वर्ष से कम आयु के बच्चों को Dextromethorphan दवा न दें।

चिकित्सक की सलाह - बच्चों को यह दवा केवल पंजीकृत चिकित्सक की सलाह पर ही दें।

खुराक - दवा की निर्धारित खुराक से अधिक मात्रा न दें।

तत्काल सहायता - दवा के सेवन के बाद यदि बच्चे में सांस लेने में कठिनाई, सुस्ती या बेहोशी, उल्टी या दौरे जैसे लक्षण दिखें तो तुरंत नजदीकी अस्पताल या 104/108 पर संपर्क करें।

सुरक्षित भंडारण - दवा को हमेशा बच्चों की पहुँच से दूर सुरक्षित स्थान पर रखें।

शिकायत/समस्या - किसी भी प्रकार की समस्या होने पर संबंधित मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी के कंट्रोल रूम नम्बर या निदेशालय के कंट्रोल रूम नम्बर 0141-2225624 पर संपर्क करें।

इसके अलावा, विभाग ने केसंस फार्मा कंपनी की सभी 19 दवाओं की खरीद और वितरण पर पूर्ण रूप से रोक लगा दी है, और Dextromethorphan युक्त अन्य कफ सिरप की सप्लाई भी तत्काल प्रभाव से रोक दी गई है।

आपकी कब्ज छूमंतर

ये तो सभी को पता है कि खाने की गलत आदतों के कारण होती है कब्ज। कुछ घरेलू उपाय है जो कब्ज को छूमंतर कर सकते है जैसे कि मुनक्का में कब्ज नष्ट करने के तत्व मौजूद होते हैं। कब्ज के लिए त्रिफला बहुत ही अच्छा घरेलू उपचार है। इसबगोल की भूसी कब्ज के लिए रामबाण दवा है।

लेकिन देखने में आया है कि इन उपायों के इस्तेमाल के बाद भी कुछ लोगों की कब्ज दूर नहीं

होती है इसका मुख्य कारण ऐसे लोग उपायों के साथ ही अनियमित दिनचर्या और गलत खान-पान जारी रखते है जिसके कारण कब्ज और पेट गैस की समस्या इन लोगों के लिए आम बीमारी की तरह हो जाती है। फिर उन्हे मेडिसिन की आवश्यकता रहती है। पेट में गैस बनने की बीमारी ज्यादातर बुजुर्गों में देखी जाती है लेकिन यह किसी को भी और किसी भी उम्र में हो सकती है। आइए हम आपको कब्ज से बचने के घरेलू नुस्खे के बारे में जानकारी देते हैं। मुनक्का: मुनक्का में कब्ज नष्ट करने के तत्व मौजूद होते हैं।

फार्मा कंपनियां सीधे उपभोक्ता को सस्ती दवा बेचेंगी

अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प की मांग के बाद कई फार्मा कंपनियां अमेरिकी मरीजों को सीधे दवा बेचेंगी और छूट देंगी। ट्रम्प ने जुलाई में 17 बड़ी कंपनियों को पत्र भेजकर दवाओं की कीमतें कम करने को कहा था।

ट्रम्प प्रशासन 2026 की शुरुआत में ट्रंपआरएक्स. जीओवी वेबसाइट लॉन्च करेगा, जो कम कीमतों पर प्रिस्क्रिप्शन दवाएं उपलब्ध कराएगी। वहीं, एबीबीवीआईई अपनी कैंसर दवा एलाहेरे को यूके में अमेरिकी कीमत पर बेचेगी। एस्ट्रा जेनेका ने सरकारी मेडीकेड योजना को छूट पर दवा बेचने और ट्रंपआरएक्स पर 80 फीसदी तक की छूट देने का समझौता किया।

यह कदम अमेरिकी मरीजों के लिए दवाओं को सस्ता और आसान बनाने के लिए उठाया गया है। अमेरिकी मरीज वर्तमान में डॉक्टर के पर्चे वाली दवाओं के लिए सबसे अधिक भुगतान करते हैं। ये भुगतान अक्सर अन्य विकसित देशों की तुलना में लगभग तीन गुना अधिक होता है।

RGHS घोटाले में कार्रवाई और मेडिकल स्टोर्स का निलंबन

जुलाई 2025 में, राजस्थान गवर्नमेंट हेल्थ स्कीम (RGHS) के तहत दवाइयों में अनियमितता और फर्जी बिलिंग के खुलासे के बाद ड्रग कंट्रोल विभाग ने बड़ी कार्रवाई की थी। इस कार्रवाई में 60 से अधिक मेडिकल स्टोरों पर एक्शन लिया गया था, जिनमें से 30 दुकानों के लाइसेंस रद्द किए गए थे और 33 दुकानों के लाइसेंस निलंबित किए गए थे।

अप्रैल 2025 में भी RGHS घोटाले के तहत 275 मेडिकल स्टोर्स के लाइसेंस रद्द किए गए थे। यह कदम विभाग की निरंतर कार्रवाई को दर्शाता है)।

खांसी की सिरप से संबंधित कार्रवाई - बच्चों की मौत से जुड़े हालिया डेक्सट्रोमेथोर्फन (Dextromethorphan) कफ सिरप मामले में, विभाग ने एक कंपनी (केसंस फार्मा) की सभी 19 दवाओं के वितरण पर रोक लगा दी है।

इस मामले में अनियमितता पाए जाने पर डॉक्टर और फार्मासिस्टों पर भी कार्रवाई (जैसे निलंबन) की गई है, जो यह दर्शाता है कि मेडिकल स्टोरों/फार्मासिस्टों पर भी सख्त निगरानी है।

इसके अलावा, राज्य सरकार ने 65 फार्मेसियों को नकली, दूषित या मिलावटी दवाएं आपूर्ति करने के आरोप में अपनी निगरानी में रखा है, जिन पर आगे कार्रवाई हो सकती है।

नोट - विभाग आमतौर पर मेडिकल स्टोर के लाइसेंस निम्न कारणों से निलंबित या रद्द करता है।

अमानक या नकली दवा बेचना। नशे की दवाओं को बिना डॉक्टर की पर्ची के बेचना। फर्जी बिलिंग या अनियमित रिकॉर्ड रखना। लाइसेंसशुदा फार्मासिस्ट की अनुपस्थिति में दवा बेचना। पिछले दो माह में, विभाग का ध्यान मुख्य रूप से कफ सिरप विवाद और अमानक दवाओं की जांच पर रहा है, जिससे मेडिकल स्टोर्स के लाइसेंस की जांच और निलंबन की प्रक्रिया तेज हुई है।

शुद्ध आहार - मिलावट पर वार अभियान के तहत 1875 किलो मिलावटी मसाले नष्ट...

राज्य सरकार द्वारा संचालित शुद्ध आहार - मिलावट पर वार अभियान के तहत खाद्य सुरक्षा विभाग ने आज एक बड़ी कार्रवाई करते हुए अवैध मसाला निर्माण इकाई का भंडाफोड़ किया।

यह कार्रवाई आयुक्त, खाद्य सुरक्षा एवं औषधि नियंत्रण, राजस्थान डॉ. टी. शुभमंगला तथा मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी जयपुर प्रथम डॉ. रवि शेखावत के निर्देशन में की गई।

कार्रवाई का स्थान व विवरण

सरना डूंगर स्थित रीको तलाई के पास राजेंद्र मसाला पिसाई केंद्र पर छापेमारी की गई। फैक्ट्री का संचालन राजेंद्र सिंह पुत्र श्री बाग सिंह, निवासी ग्राम चिपलाटा, तहसील श्रीमाधोपुर, थाना थोई द्वारा बिना किसी फूड लाइसेंस के किया जा रहा था।

निरीक्षण के दौरान पाया गया कि फैक्ट्री में चावल की किनकी में रंग मिलाकर हल्दी बनाई जा रही थी। मौके से कुल 1875 किलो मिलावटी सामग्री बरामद हुई, जिसे नष्ट कराया गया। बरामद सामग्री का विवरण इस प्रकार है। 1400 किलो मिलावटी हल्दी,400 किलो चापड़,75 किलो मिर्च पाउडर, खाद्य सुरक्षा मानक अधिनियम के तहत हल्दी और मिर्च के नमूने जांच हेतु लिए गए हैं। यह कार्रवाई पुलिस से प्राप्त सूचना एवं थाना अधिकारी पुलिस थाना खोरा बीसल सुरेंद्र सिंह के सहयोग से की गई। मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी जयपुर प्रथम डॉ. रवि शेखावत ने कहा कि मिलावटखोरी पर रोक के लिए विशेष रणनीति के तहत लगातार निगरानी और कार्रवाई की जा रही है। ऐसे अवैध कारोबारियों की पहचान कर उन पर सख्त कदम उठाए जाएंगे। इस कार्रवाई में खाद्य सुरक्षा अधिकारी वीरेंद्र कुमार सिंह, विशाल मित्तल एवं पवन कुमार गुप्ता एवं पुलिस विभाग के अधिकारी शामिल रहे।

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

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

दीपावली की हार्दिक शुभकामनाएं
Dr. H.S. PAREEK
Dr. Pareek Orthopedic Hospital
Jaipur road adarsh nagar 205 opp. shiv mandir malpura Tonk Distt. 9414439358

श्रृद्धांजलि

स्वर्गलोक गमन - 25-10-2018

श्री विजय कुमार जी अग्रवाल

हमारे पूजनीय, पथ प्रदर्शक, कर्मयोगी, संस्थापक एवं समाज सेवी

श्रृद्धावनत: हैल्थ व्यू परिवार

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

HealthView
की ओर से
दीपावली कि हार्दिक शुभकामनाएं
संपादक - रमन अग्रवाल
मो- 9829066272

दीपावली की हार्दिक शुभकानाएं

सांगानेर कपड़ा रंगाई छपाई एसोसिएशन
देवी शंकर खत्री, अध्यक्ष मो. 9829065658
राजेन्द्र जीन्दगर, मंत्री मो. 9829068093

आर्थ्रोस्कोपी : लिगामेंट चोटों का आधुनिक और प्रभावी उपचार

आर्थ्रोस्कोपी सर्जरी खिलाड़ियों को खेल में लौटने में मदद करती है

डॉ. राजीव गुप्ता

लिगामेंट की चोटें अब खिलाड़ियों और आम लोगों के लिए बड़ी परेशानी नहीं रहेंगी। स्पोर्ट्स इंजरी सेंटर के जाने-माने विशेषज्ञ, डॉ. राजीव गुप्ता का कहना है कि लिगामेंट की क्षति का सबसे कारगर इलाज आर्थ्रोस्कोपी सर्जरी है। यह न सिर्फ खिलाड़ियों को खेल में लौटने में मदद करती है, बल्कि उन लोगों के लिए भी रामबाण है जिन्हें बार-बार जोड़ खिसकने की शिकायत होती है।

क्या है आर्थ्रोस्कोपी ? – डॉ. गुप्ता के अनुसार, आर्थ्रोस्कोपी एक आधुनिक और न्यूनतम चीर-फाड़ वाली सर्जरी है। इसमें जोड़ के पास एक अत्यंत छोटा सा चीरा लगाया जाता है।

क्षतिग्रस्त लिगामेंट को बदलने के लिए शरीर के दूसरे हिस्से की मसल्स का एक हिस्सा (ग्राफ्ट) लिया जाता है।

इस ग्राफ्ट को क्षतिग्रस्त लिगामेंट की जगह लगाकर बायो-ग्रूप लगा दिए जाते हैं। ये बायो-ग्रूप कुछ समय बाद अपने आप शरीर में घुल जाते हैं और शरीर का हिस्सा बन जाते हैं, जिससे कोई नुकसान नहीं होता।

सिर्फ खिलाड़ियों के लिए नहीं – डॉ. गुप्ता ने स्पष्ट किया कि लिगामेंट की चोटें (स्पोर्ट्स इंजरी) केवल खेल के मैदान तक सीमित नहीं हैं। दोपहिया वाहनों से दुर्घटना, घरेलू काम या व्यावसायिक कार्यों के दौरान लगने वाली चोटें भी लिगामेंट को क्षतिग्रस्त कर सकती हैं। लिगामेंट चोटों के उपचार के लिए आर्थ्रोस्कोपी ही एकमात्र सबसे बेहतरीन और प्रभावी उपाय है।

डॉ. राजीव गुप्ता
मो 94149 80697

प्रोस्टेट कैंसर से बचाव - समय पर जांच और इलाज ही सुरक्षा कवच

डॉ. अनिल गुप्ता

पुरुषों में प्रोस्टेट कैंसर का खतरा लगातार बढ़ रहा है। ऐसे में समय पर इसकी पहचान और इलाज कराना बेहद जरूरी है। भगवान महावीर कैंसर हॉस्पिटल के प्रसिद्ध कैंसर रोग विशेषज्ञ डॉ. अनिल गुप्ता का कहना है कि प्रोस्टेट कैंसर से बचाव के लिए इसके लक्षणों पर ध्यान देना और समय पर जांच कराने में लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए।

कैसे करें प्रोस्टेट कैंसर की पहचान?

डॉ. गुप्ता के अनुसार, प्रोस्टेट ग्रंथि में वृद्धि (BPH) और प्रोस्टेट कैंसर दोनों ही मूत्र नली पर दबाव डालते हैं, जिससे पेशाब से संबंधित दिक्कतें आती हैं।

इन लक्षणों में बार-बार पेशाब आना, रात में पेशाब के लिए उठना, पेशाब की धार पतली होना या धीमी गति से पेशाब होना शामिल है। हालांकि ये लक्षण सामान्य प्रोस्टेट वृद्धि के भी हो सकते हैं, लेकिन इन्हें नज़रअंदाज़ करना खतरनाक हो सकता है। प्रोस्टेट कैंसर का पता लगाने के लिए मुख्यतः दो जांचें की जाती हैं । पी.एस.ए. (Prostate-Specific Antigen) ब्लड टेस्ट~ खून में पीएसए के स्तर की जांच की जाती है। बढ़ा हुआ स्तर कैंसर का संकेत हो सकता है।

डिजिटल रेक्टल एग्ज़ाम (DRE) – डॉक्टर गुदा के माध्यम से प्रोस्टेट की जांच करते हैं।

डॉ. अनिल गुप्ता ने जोर दिया कि 50 साल से अधिक उम्र के पुरुषों को नियमित रूप से जांच करवानी चाहिए, खासकर अगर परिवार में कैंसर का इतिहास रहा हो। उनका स्पष्ट संदेश है कि कैंसर से बचने के लिए शुरुआती लक्षणों पर ध्यान दें, समय पर जांच कराएं और इलाज में देरी न करें।

संपर्क सूत्र – डॉ. अनिल गुप्ता 9829052417

विश्व दृष्टि दिवस – बच्चों की आंखों की समय पर जांच बेहद जरूरी

डॉ. मनोज काबरा

अक्टूबर माह के दूसरे गुरुवार को विश्व दृष्टि दिवस मनाया जाता है। इस अवसर पर काबरा आई हॉस्पिटल के प्रसिद्ध नेत्र रोग विशेषज्ञ डॉ. मनोज काबरा ने बताया कि हमें आंखों की सुरक्षा पर ध्यान नवजात अवस्था से ही देना चाहिए। आज की जीवनशैली और डिजिटल उपकरणों के अधिक उपयोग के कारण कम उम्र के बच्चों में चश्मा लगने की समस्या तेजी से बढ़ रही है, जो एक गंभीर चिंता का विषय है।

डॉ. काबरा ने कहा कि समय पूर्व जन्म (Premature Birth) लेने वाले शिशुओं में रेटिना संबंधी बीमारियां अधिक देखी जाती हैं। ऐसे बच्चों की आंखों की जांच जन्म के 2 से 3 सप्ताह के भीतर अवश्य करवा लेनी चाहिए। विशेष रूप से जिन बच्चों का जन्म कम वजन (Low Birth Weight) के साथ हुआ है, उनकी जांच 15 से 20 दिनों के अंदर कराना आवश्यक है। इससे रेटिनोपैथी ऑफ प्रीमैच्योरिटी (ROP) जैसी गंभीर बीमारी का समय रहते पता लगाया जा सकता है। उन्होंने बताया कि आधुनिक चिकित्सा विज्ञान में अब ऋह्लक्कका सफल उपचार संभव है। रेटिना स्क्रीनिंग के दौरान यदि रोग का पता चल जाए, तो लेजर थेरेपी, क्रायोथेरेपी, इंजेक्शन या शल्य चिकित्सा के माध्यम से आंख के पर्दे को सुरक्षित रखा जा सकता है, जिससे बच्चे की दृष्टि हानि से बचाव संभव है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार, हर वर्ष लगभग 35 लाख प्रीमैच्योर शिशुओं का जन्म होता है, जिनमें से अधिकांश की आंखों की जांच समय पर नहीं हो पाती। डॉ. काबरा ने अभिभावकों से अपील की कि वे बच्चों की आंखों की नियमित जांच करवाएं, ताकि भविष्य में उनकी शिक्षा और करियर में नजर की कोई बाधा न आए।

संपर्क सूत्र – डॉ. मनोज काबरा, काबरा आई हॉस्पिटल, जयपुर
मो – 9414306722

May the diyas light lead you onto the road of growth and prosperity. Happy Diwali!

Let each diya you light bring a glow of happiness on your face and enlighten your soul. Happy Diwali!

डॉ. राजेन्द्र सिंह
वरिष्ठ चिकित्साधिकारी (राज़. सरकार)
सामान्य चिकित्सा एवं नाम, कान, गला रोग विशेषज्ञ प्रशिक्षति
नाक, कान, गले की जॉच अब दूरबीन से की जाती है।
• नवीन तकनीक से सटीक जांच व उपचार
• अनुभवी डॉक्टर द्वारा विशेषज्ञ परामर्श
• सरकारी सेवा में अनुभवी विश्वसनीय
6367308632
21 रविन्द्र नगर बी, जगतपुरा, जयपुर।

दीपावली की हार्दिक शुभकामनाए
YASH BATTERY SERVICE
Authorised Sales & Service Dealer
EXIDE | BOSCH
Yash Pal Bhatia Mob - 9414066535
Vaibhav Bhatia Mob -8851730213
Shop No. 6-7, Baraf Khana, Adarsh Nagar Jaipur

दीपावली की हार्दिक शुभकामनाएं
NAVAL AGRAWAL
AJAY SURGICAL COMPANY
Shop No. 6 & 11, Mahalaxmi Market, Near Mayur Complex Film Colony Nehru Bazar, Jaipur
Mob - 9829010815, 9929098815

दीपावली की हार्दिक शुभकामनाए
खंडेलवाल हॉस्पिटल
डॉ बी एस खंडेलवाल
38 IA IB और 84 करणी विहार बी रोड नंबर 17 विश्वकर्मा जयपुर 7340007640 सोशल मिडिया के लिए एड बना दिजिए

दीपावली की हार्दिक शुभकामनाएँ
ASHOKA JEWELLERS
We Sell BIS approved Hallmarked Jewellery
22/22 ct. Gold, Silver & Diamond Ornaments
Shop No. 246, Johari Bazar, Jaipur Tel : 2563699 Mob : 94147-83135

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

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

दीपावली की हार्दिक शुभकामनाएं
मधुर हॉस्पिटल
प्रतिदिन स्वास्थ्य बीमा योजना में निःशुल्क ऑपरेशन व डिलीवरी
सिकन्दरा रोड़, बांदीकुई, जिला दौसा 303313 (राजस्थान)
मो. 9549225654, 9587225654

दीपावली की हार्दिक शुभकामनाएं
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

दीपावली की हार्दिक शुभकामनाएं
योगेन्द्र गुप्ता
मोबाइल 9414201714
प्रबंधक सूर्या फार्मा, कर सलाहकार : महासचिव अग्रवाल समाज सांगानेर और विकास समिति प्रताप नगर सेक्टर पांच, वाइस प्रेसीडेंट अग्रसेन शिक्षण समिति और गौ सेवक
YKG AND ASSOCIATED

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

दीपावली की हार्दिक शुभकामनाएँ
MAHALAXMI Abhushan Bhandar
22/22 Ct. GOLD Ornaments
165, Kishanpole Bazar, New Colony M.I. Road, JAIPUR
(O) 2320320 (S) 2324841

दीपावली की हार्दिक शुभकामनाएं
Deepak Maheshwari Mo. 9414911345
DEEPAK OPTICAL
30% तक की छूट
Computerized Eye Testing
Shop No. 15 Opp. , Pinjrapol Goushala, Main Tonk Road, Sanganer, Jaipur
Available All Kinds Of : Branded Lenses, Spects, Goggles & Contact Lenses

दीपावली की हार्दिक शुभकामनाएं
Dhanwanti Hospital
Dr. R. P. Saini MBBS, MS Director
Dr. Ojas Saini MBBS, MS Academic Director
Dr. Prabha Saini MBBS, DOMS Managing Director
New Sanganer Raod Mansarover jaipur Mo - 98290 55760

दीपावली की हार्दिक शुभकामनाएं
S.R. Enterprises
B-18 - 19 Jai Jawan Colony 1st Tonk Road Jaipur
Mo: 9829012628, 2323903

दीपावली की शुभकामनाएं
DR. RAKESH KALRA
SECRETARY,
Private Hospital and Nursing Home Society
SFS sector 1 , Manasarovar, Agarwal Farm, jaipur

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

दीपावली की हार्दिक शुभकामनाए
MediHub Multispeciality Clinic
www.medihubjapur.com
डॉ महेश पोद्दार सीनियर फिजिशियन डायबिटीज हाइपरटेंशन एवं थायराइड के विशेषज्ञ
35 वर्षो के सघन अनुभवी
डॉ मोहित पोद्दार (शिशु रोग एवं एलर्जी व अस्थमा विशेषज्ञ)
डॉ प्रतिमा पोद्दार (स्त्री रोग एवं निसंतानता विशेषज्ञ)
269 / 4 वशिष्ठ मार्ग राजा पार्क जयपुर
मो. - 98295 55566, 94689 55566

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

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

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