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

नवंबर 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

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 18 हिन्दी/अंग्रेजी पृष्ठ 4 प्रति-2 रु., जयपुर 04 नवंबर, 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

ध्वनि प्रदूषण स्वास्थ्य के लिए एक धीमा ज़हर

तेज आवाज़ों से बढ़ रहा है श्रवण हानि, तनाव और मानसिक असंतुलन का खतरा

जयपुर। दीपावली का पर्व रोशनी, उल्लास और ऊर्जा का प्रतीक है, लेकिन चंद लापरवाही के चलते यह खुशी का उत्सव कई लोगों के लिए दर्द और परेशानी का कारण भी बन जाता है। तेज आवाज़ वाले पटाखों, डीजे की गूंजती धुनों और वाहनों के शोर के बीच हमारे कान और मन दोनों खतरे में हैं। हाल के दिनों में जयपुर के ईएनटी क्लीनिकों में ऐसे मरीजों की संख्या तेजी से बढ़ी है, जो कानों में घंटी बजने, भारीपन, सुनाई न देने, सिर दर्द और चक्कर आने जैसी समस्याओं से पीड़ित हैं। प्रसिद्ध ईएनटी विशेषज्ञ डॉ. सुधांशु अनंत पांडे बताते हैं, 'ध्वनि प्रदूषण एक धीमा ज़हर है, जो न केवल हमारी श्रवण क्षमता को नष्ट करता है बल्कि शरीर के संतुलन, नींद, मनोदशा और मानसिक स्वास्थ्य को भी गहराई से प्रभावित करता है।'

डॉ. सुधांशु अनंत पांडे

डॉ. पांडे कहते हैं

"यदि किसी को तेज आवाज़ के बाद कान में गूंज, दर्द, बंद महसूस होना या सुनाई देने में कमी लगे, तो इसे नज़रअंदाज़ न करें। तुरंत ईएनटी चिकित्सक से परामर्श लेना आवश्यक है। समय पर जांच और उपचार से स्थायी श्रवण हानि जैसे गंभीर दुष्परिणामों से बचा जा सकता है।"

त्योहारों पर फोड़े जाने वाले पटाखे, डीजे की तीखी ध्वनि, वाहन के प्रेशर हॉर्न, और लगातार ईयरफोन/हेडफोन का अधिक वॉल्यूम पर इस्तेमाल – सब मिलकर हमारे कानों के नाजुक पर्दे को नुकसान पहुंचाते हैं।

लगातार शोरगुल में रहने से व्यक्ति धीरे-धीरे तनाव, अनिद्रा, चिड़चिड़ापन, हृदय गति में असंतुलन और उच्च रक्तचाप जैसी समस्याओं का शिकार हो सकता है। विशेषज्ञ चेतावनी देते हैं कि 85 डेसिबल से अधिक आवाज़ को लंबे समय तक सुनना हमारे कानों के लिए गंभीर रूप से हानिकारक है। आज के युवा मोबाइल पर संगीत या रील्स देखने में वॉल्यूम लिमिट को नजरअंदाज कर रहे हैं, जिसके परिणामस्वरूप सुनने की क्षमता समय से पहले कम हो रही है।

उन्होंने यह भी सलाह दी कि त्योहारों या शादी समारोहों में ध्वनि नियंत्रण के नियमों का पालन किया जाए, बच्चों को तेज आवाज़ वाले पटाखों से दूर रखा जाए, और मोबाइल या हेडफोन की वॉल्यूम को 'सेफ लिसनिंग लेवल' यानी 60 प्रतिशत से नीचे रखा जाए।

संपर्क : डॉ. सुधांशु अनंत पांडे
(ईएनटी स्पेशलिस्ट)
मो. 7976609972

सोरायसिस : रोग, निदान और उपचार पर डॉ. दिनेश माथुर का वक्तव्य

विश्व सोरायसिस दिवस (29 अक्टूबर) की पूर्व संध्या पर आयोजित जागरूकता कार्यक्रम में, त्वचा रोग विशेषज्ञ डॉ. दिनेश माथुर ने इस दीर्घकालिक त्वचा रोग के महत्वपूर्ण पहलुओं पर प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि सोरायसिस एक दीर्घकालिक (क्रोनिक), प्रतिरक्षा-मध्यस्थ (इम्यून मीडिएटेड इन्फ्लेमेटरी) त्वचा रोग है।

रोग की प्रकृति

डॉ. माथुर के अनुसार, इस रोग में त्वचा कोशिकाएँ (केराटिनोसाइट्स) असामान्य रूप से तेज़ी से बढ़ती हैं और एक के ऊपर एक जमा हो जाती हैं, जो सामान्य 3ङ्क4 हफ्तों की जगह मात्र कुछ दिनों में होता है। दुनिया भर में लगभग 1.25 करोड़ लोग इससे प्रभावित हैं, जिनमें भारत में वयस्कों में 36 लाख से अधिक लोग शामिल हैं।

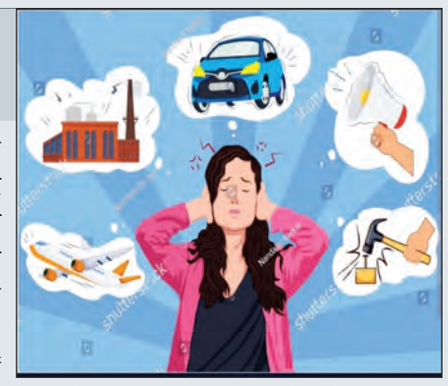
प्रमुख लक्षण

घुटनों, कोहनी, छाती, पीठ और सिर के बालों की जड़ पर चकत्ते और स्केलिंग (पपड़ी)।

खुजली, जलन और कभी-कभी दर्द।

नाखूनों में बदलाव।

लगभग 30% रोगियों में जोड़ों में सूजन (सोरायटिक आर्थराइटिस) हो सकती है।



उन्होंने सबसे महत्वपूर्ण बात पर ज़ोर दिया कि यह रोग संक्रामक नहीं है। यह केवल त्वचा तक सीमित नहीं है, बल्कि इसके साथ हृदय रोग और जोड़ों में दर्द जैसी प्रणालीगत जटिलताएँ भी हो सकती हैं। तनाव, धूम्रपान, अत्यधिक शराब, मोटापा और स्किन ट्रॉमा इसके ट्रिगर कारक हो सकते हैं।

निदान और उपचार

डॉ. माथुर ने बताया कि सोरायसिस का पूर्ण उपचार हमेशा संभव नहीं होता है, लेकिन लक्षण-नियंत्रण, जटिलताओं की रोकथाम और रोगी की जीवन-गुणवत्ता को बेहतर बनाने के लिए कई विकल्प मौजूद हैं।

उपचार के विकल्प

टॉपिकल उपचार: स्टेरॉइड क्रीम, विटामिन ष्ठ प्रतिरूप क्रीम, टॉपिकल साइटोस्टैटिक्स, डिब्राइडिंग लोशन (जैसे स्कैल्प के लिए शैम्पू-आधारित उपचार)।फोटोथेरेपी/प्रकाश उपचार: नियंत्रित तरीके से अल्ट्रावायोलेट V प्रकाश (जैसे VB, PUVA और नैरो बैंड) का उपयोग।

प्रणालीगत उपचार

गंभीर स्थिति में, जब रोग शरीर के बड़े हिस्से में या जोड़ों को प्रभावित करता है, तो टैबलेट्स (मेथोट्रेक्सेट, साइक्लोस्पोरिन, एसिट्रेटिन) या बायोलॉजिक दवाएँ (एंटी-TNF, IL-17, IL-23 इनहिबिटर) बहुत प्रभावशाली होती हैं। उन्होंने अंत में कहा कि तनाव नियंत्रण (योग, ध्यान) और ट्रिगर कारकों से बचाव भी उपचार का महत्वपूर्ण हिस्सा है।

संपर्क सूत्र डॉ दिनेश माथुर
मो. 9829061176

भारतीय आहार में असंतुलन: उच्च कार्बोहाइड्रेट और कम प्रोटीन बन रहा है मधुमेह एवं मोटापे का प्रमुख कारक

आईसीएमआर-इंडियाबी सर्वे-21 (ICMR-INDIAB Survey-wv) के हालिया परिणामों ने भारतीय वयस्कों की आहार संबंधी आदतों और उनके मेटाबॉलिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले गंभीर प्रभावों को उजागर किया है। यह महत्वपूर्ण शोध 'डाइटरी प्रोफाइल्स एंड एसोसिएटेड मेटाबॉलिक रिस्क फैक्टर्स इन इंडिया' शीर्षक के तहत प्रतिष्ठित पत्रिका नेचर मेडिसिन (Nature Medicine) में प्रकाशित हुआ है।

सर्वे के चौंकाने वाले निष्कर्ष: भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद (ढ्डष्टरूक्र) द्वारा वित्तपोषित इस राष्ट्रव्यापी अध्ययन में देश के 30 राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों के 18,090 वयस्कों को शामिल किया गया। अध्ययन के मुख्य समन्वयक मद्रास डायबिटीज रिसर्च सेंटर के डॉ. अंजना और डॉ. वी. मोहन थे और राजस्थान में राजस्थान हॉस्पिटल के मधुमेह विशेषज्ञ डॉ. अरविंद गुप्ता प्रिंसिपल इन्वेस्टिगेटर थे।

सर्वे के प्रमुख निष्कर्ष बताते हैं कि भारतीय आहार (Indian Diet) का पोषण प्रोफाइल गैर-संचारी रोगों (NCDs) जैसे मधुमेह (Diabetes), मोटापा (Obesity) और हृदय रोगों (Cardiovascular Diseases) की बढ़ती घटनाओं में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है-

अत्यधिक कार्बोहाइड्रेट : भारतीयों की कुल दैनिक ऊर्जा का औसतन 62.3% कार्बोहाइड्रेट से प्राप्त होता है, जो वैश्विक स्तर पर सबसे अधिक है।

अपर्याप्त प्रोटीन: प्रोटीन का सेवन कुल ऊर्जा का मात्र 12% है, जो अक्सर स्वस्थ मांसपेशियों और मेटाबॉलिक कार्यों के लिए आवश्यक मात्रा से कम है।

संतुलित वसा: वसा (Fat) का योगदान लगभग 25% है।

असंतुलन के वैज्ञानिक निहितार्थ: डॉ. अरविंद गुप्ता ने इस परिवर्तन पर टिप्पणी करते हुए कहा कि पारंपरिक मोटे अनाज, फल-सब्जियों और दालों की जगह अब आहार में चावल, परिष्कृत गेहूँ (Refined Flour) और अतिरिक्त चीनी ने ले ली है।

उच्च ग्लाइसेमिक लोड : परिष्कृत कार्बोहाइड्रेट (जैसे सफेद चावल और मैदा) में उच्च ग्लाइसेमिक इंडेक्स (GI) होता है। इनका अत्यधिक सेवन रक्त शर्करा (Blood Glucose) में तेजी से वृद्धि करता है, जिससे अग्न्याशय (Pancreas) पर अधिक इंसुलिन स्त्रावित करने का दबाव पड़ता है। समय के साथ, यह प्रक्रिया इंसुलिन प्रतिरोध (Insulin Resistance) और टाइप 2 मधुमेह के विकास में योगदान करती है।

डॉ. अरविंद गुप्ता

प्रोटीन की कमी : प्रोटीन केवल मांसपेशियों के निर्माण के लिए ही नहीं, बल्कि तृप्ति (Satiety) और थर्मोजेनेसिस (Thermogenesis) के लिए भी महत्वपूर्ण है। अपर्याप्त प्रोटीन का सेवन बार-बार भूख लगने का कारण बन सकता है, जिससे कैलोरी की खपत बढ़ती है और अंततः मोटापा और संबंधित मेटाबॉलिक सिंड्रोम का जोखिम बढ़ता है।

समाधान : आहार को संतुलित करना इन गैर-संचारी रोगों के जोखिम को कम करने के लिए तत्काल आहार में परिवर्तन आवश्यक है।

प्रोटीन का सेवन बढ़ाएँ : दुबली मांस, मछली, अंडे, दालें, फलियाँ और डेयरी उत्पादों को आहार में शामिल करके प्रोटीन की मात्रा बढ़ानी चाहिए।

कार्बोहाइड्रेट की गुणवत्ता पर ध्यान दें : परिष्कृत अनाज के बजाय जटिल कार्बोहाइड्रेट (Comple& Carbohydrates) जैसे कि साबुत अनाज (Whole Grains), बाजरा, रागी और उच्च फाइबर वाले फल-सब्जियाँ चुनें, जो रक्त शर्करा को धीरे-धीरे बढ़ाते हैं।

संपर्क सूत्र **डॉ. अरविंद गुप्ता**
मो. 98290 64688

जयपुर में दंत चिकित्सा का महाकुंभ : 'ऑल-ऑन-फोर' तकनीक से क्रांति की ओर कदम

जयपुर। आसियो इंटीग्रेशन सोसायटी ऑफ इंडिया का तीन दिवसीय दूसरा वार्षिक सम्मेलन जयपुर के क्लार्क आमेर होटल में शुरू हुआ, जिसने दंत चिकित्सा के क्षेत्र में एक नई सुबह का संकेत दिया। इस विश्व-स्तरीय कॉन्फ्रेंस में देश भर से करीब 2 हजार दंत चिकित्सक जुटे, जिन्हें 75 डेंटल इंप्लांट स्पेशलिस्ट और 15 अंतर्राष्ट्रीय वक्ताओं के अनुभवों का लाभ मिला। आयोजन का उद्घाटन राज्यपाल ने किया, उन्होंने दंत विज्ञान के प्रति राज्य की प्रतिबद्धता को उजागर किया।

'ऑल-ऑन-फोर': कम खर्च, कम समय में सम्पूर्ण मुस्कान

सम्मेलन का मुख्य आकर्षण पुर्तगाल के प्रसिद्ध विशेषज्ञ डॉ. पाउलो मालो द्वारा सिखाई गई 'ऑल-ऑन-फोर' तकनीक रही।

आयोजक सचिव डॉ. संकल्प मित्तल और आयोजन अध्यक्ष डॉ गौरव पाल सिंह ने इस तकनीक को दंत विज्ञान की एक बड़ी प्रगति बताया। उन्होंने स्पष्ट किया कि जहाँ पारंपरिक (साधारण) तकनीक में 12 दांत फिक्स करने के लिए आठ इंप्लांट की आवश्यकता होती है, वहीं 'ऑल-ऑन-फोर' में मात्र चार इंप्लांट पर 12 दांत स्थायी रूप से फिक्स कर दिए जाते हैं।

डॉ. संकल्प मित्तल
आयोजन सचिव

डॉ. मित्तल के अनुसार, पारंपरिक जबड़ा उपचार पर होने वाले 4 से 5 लाख रुपए के खर्च की तुलना में, 'ऑल-ऑन-फोर' का खर्च लगभग आधा ही पड़ता है।

दंत स्वास्थ्य: पूरे शरीर के लिए एक चेतावनी

सम्मेलन में वक्ताओं ने दंत रोगों के बढ़ते और गंभीर परिणामों पर भी चिंता व्यक्त की। दंत चिकित्सकों ने जोर दिया कि मसूड़ों की बीमारी (पेरिओडोंटाइटिस) और अन्य दंत संक्रमणों को अब केवल मुँह तक सीमित समस्या नहीं माना जा सकता। इन रोगों के कारण हृदय रोग, मधुमेह का बिगड़ना, स्ट्रोक और यहाँ तक कि गर्भवती महिलाओं में समय से पहले प्रसव जैसे गंभीर स्वास्थ्य परिणाम सामने आ रहे हैं।

Shiv Trident
STMH MULTI SPECIALITY HOSPITAL
326-327, Nemi Sagar, Main Queen's Road, Opp., Near Jharkhand Mahadev Temple, Vaishali Nagar, Jaipu 0141-6166306 +91 7742870292

JKJ JEWELLERS Satyanarayan Mosun
157 Since 1868
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
IGI JKJ JEWELLERS
सिर्फ स्वर्णाभूषण ही नहीं विश्वास भी गढ़ते हैं हम!
M.I. Road 9001208888 | Mansarovar 9001207777 | Vidhyadhar Nagar 9001636666 | Jagatpura 90018 35555

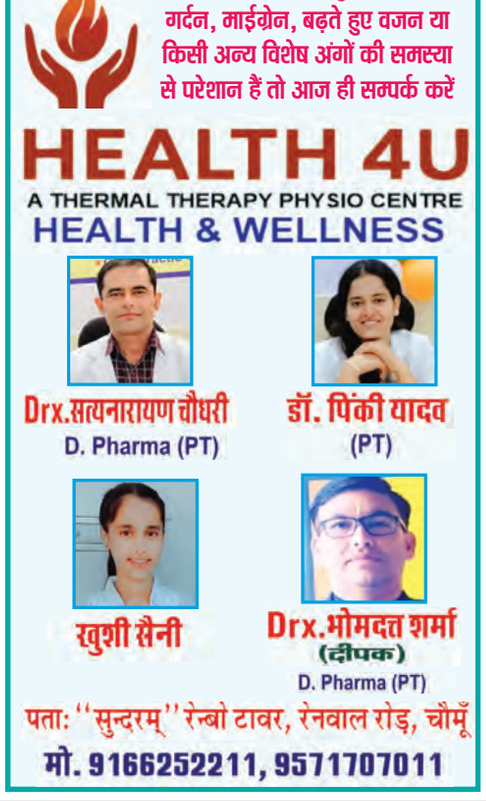
श्रीराम हॉस्पिटल, आई केयर सेन्टर
जनरल हॉस्पिटल
जनरल फिजिशियन 24 घंटे
ICU एवं भर्ती की सुविधा
आँखों का हॉस्पिटल
आँखों के सभी प्रकार के ऑपरेशन की सुविधा
राजस्थान के सुप्रसिद्ध नेत्र चिकित्सक
टॉपिकल फेको तकनीक द्वारा मोतियाबिंद का ऑपरेशन
दांतों का हॉस्पिटल
दांतों के सभी प्रकार के रोगों का M.D.S. चिकित्सक द्वारा इलाज
IMPLANT, सिंगल सिटिंग R.C.T.
दांतों के सभी प्रकार के आपरेशन की सुविधा
चर्म रोग विभाग
चेहरे के निशान, दाग, धब्बे का Laser तकनीक द्वारा इलाज
सुप्रसिद्ध चर्म रोग विशेषज्ञ प्रत्येक दिन
श्रीराम डायग्नोस्टिक सेंटर: खून, मल, मूत्र ECG X-ry एवं अन्य सभी प्रकार की जाँच 24X7
श्रीराम आप्टिकल्स: नजर व धुप के चश्मे उच्चतम क्वालिटी पर उपलब्ध
डॉ. अजय शर्मा (निदेशक)
जाहोता रोड, बस स्टैण्ड, रामपुरा डाबरी, चौमूं, जयपुर
Helpline 01423299141, 9928824705

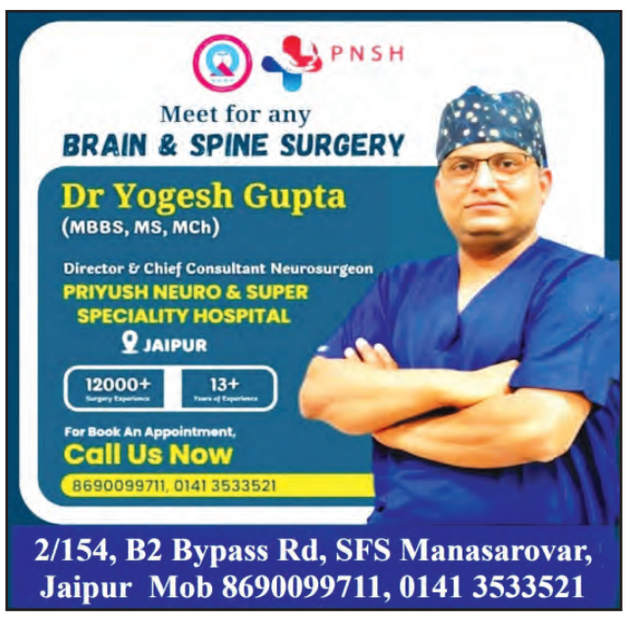
कोरियन पद्धति की आधुनिक मशीनों द्वारा बिमारीयों का निदान
अगर आप सालों से घुटना, कमर, गर्दन, माईग्रेन, बढ़ते हुए वजन या किसी अन्य विशेष अंगों की समस्या से परेशान हैं तो आज ही सम्पर्क करें
HEALTH 4U
A THERMAL THERAPY PHYSIO CENTRE
HEALTH & WELLNESS
Drx.सत्यनारायण चौधरी D. Pharma (PT)
डॉ. पिंकी यादव (PT)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

PNSH
Meet for any BRAIN & SPINE SURGERY
Dr Yogesh Gupta (MBBS, MS, MCh)
Director & Chief Consultant Neurosurgeon
PRIYUSH NEURO & SUPER SPECIALITY HOSPITAL JAIPUR
12000+ 13+
For Book An Appointment, Call Us Now 8690099711, 0141 3533521
2/154, B2 Bypass Rd, SFS Manasarovar, Jaipur Mob 8690099711, 0141 3533521

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

उपचार से बेहतर है रोकथाम, स्वस्थ शरीर के लिए व्यायाम





"विचार"

देव उठानी दैत्य सुलानी एकादशी

पंकज अंबा

कल मेरे एक मित्र मुझसे मिलने आये पूछने लगे कि देव कब से सो रहे हैं। मैंने पूछा कि क्यूँ भाई आपको चिंता क्यूँ हो रही है कहने लगे कि चिंता देवो की सोने की नहीं है, अपनी बेटी की शादी की चिंता है। देव जब सो रहे होंगे तब शादी करनी है। क्यूँ की उस समय सब कुछ सस्ता मिल जायेगा, टेंट से लेकर हलवाई तक।

मैंने कौन सा देवो को तंग करना है वो आराम से सोते रहे और मैं आराम से शादी कर लूंगा सस्ते में। शायद उनके विचार मेरे विचारों से मिलते है। यह भारत में ही हे जो देव सो जाते है तभी तो भारत ऐसा भारत हो गया है।

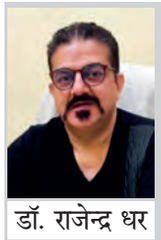
ऊपर वाले कि कृपा से मेरे देव तो अभी सोये नहीं है। पता नहीं इन पंडितो को भगवान का कौन सा केलेंडर दिखता है, जो बताता है कि देव सो गये है और अब दैत्यों को आने दो। ऊन बैचारों को भी तो कुछ करने दो यह दैत्य कुछ नहीं करेंगे तो हमारे करने के लिये क्या होगा। हमें कौन पूछेगा कुछ होगा ही नहीं करने को। सच बात तो यह है कि हमारे देव हमारे साथ बचपन तक ही रहते है।

बड़े होते ही अकल आते ही सब सो जाते है। मेरे विचार से सोते नहीं उठ ही जाते है। शायद 1-2 प्रतिशत लोग अलग होंगे जिनके भरोसे यह दुनिया चल रही है। देव सो गये अब कोई अच्छा काम नहीं करना ऐसा तो पहले कह दिया फिर बाद में ध्यान आया, पंडितो को अगर ऐसा हो गया तो कोई नया काम ही नहीं होगा, काम नहीं होगा तो हमारा काम भी रूक जायेगा।

अब गलती तो हो गयी इसे ठीक करने के लिये कह दिया जो काम चल रहा हो, वो चल सकता है शुरूआत नहीं करनी है उस दिन से आप देव सोने से एक दिन पहले शुरूआत कर लो तब कोई परेशानी नहीं है। मकान का काम शुरू करना है तो एक दिन पहले ईंट बजरी गिरवा लो। वाह भाई वाह क्या तीर छोड़ा है।

लोग भी खुश हम भी खुश। अगर कुछ समझ है कुछ करना ही है रीत रिवाजो की लाज भी रखनी है तो एक काम करो देव उठानी तो जरूर मनाओ पर देव सुलानी की जगह दैत्य सुलानी मानाओ तुम्हारा जीवन सफल हो जायेगा। इन विचारो के लिये आपके विचार सादर आमंत्रित है।

संपर्क सूत्र पंकज अंबा
मो. 9829353757



डॉ. राजेन्द्र धर

सीने के दाहिने हिस्से में दर्द : कारण और डॉक्टर से कब मिलें ?

निम्स मेडिकल कॉलेज के प्रोफेसर और विभाग अध्यक्ष डॉ. राजेंद्र धर ने सीने के दाहिने हिस्से में होने वाले दर्द के विभिन्न कारणों और इसके लिए तत्काल चिकित्सा सलाह लेने के महत्व पर प्रकाश डाला है।

उन्होंने बताया कि सीने के दाहिने हिस्से में दर्द होना एक आम शिकायत हो सकती है, लेकिन इसके अनेक और विविध कारण हो सकते हैं, जिनमें से कुछ गंभीर भी हो सकते हैं।

दर्द के संभावित कारण - डॉ. धर के अनुसार, दाहिने सीने के दर्द के कुछ प्रमुख कारण इस प्रकार हैं:

मांसपेशियों में खिंचाव (Musculoskeletal Pain): यह सबसे आम कारणों में से एक है। अधिक शारीरिक गतिविधि, गलत तरीके से सोने या चोट लगने के कारण पसली के पिंजरे या छाती की मांसपेशियों में दर्द हो सकता है।

फेफड़ों से संबंधित समस्याएं: इसमेंनिमोनिया (Pneumonia), प्लूरिसी (Pleurisy - फेफड़ों और छाती की दीवार के बीच की झिल्ली में सूजन), या फेफड़ों में रक्त का थक्का (Pulmonary Embolism) शामिल हो सकता है। फेफड़ों से जुड़ी समस्याओं में अक्सर दर्द के साथ खांसी, बुखार

या सांस लेने में तकलीफ होती है।

पाचन तंत्र की समस्याएं : एसिडिटी या गैस्ट्रोओसोफेगल रिफ्लक्स रोग (GERD) के कारण भी सीने में जलन और दर्द हो सकता है जो दाहिने हिस्से तक फैल सकता है।

पित्ताशय की पथरी (Gallstones) या लीवर संबंधी रोग : पित्ताशय (Gallbladder) और लीवर (Liver) दाहिने ऊपरी पेट में स्थित होते हैं, और इनकी समस्याओं से उत्पन्न दर्द कभी-कभी दाहिने सीने में भी महसूस हो सकता है।

डॉक्टर के पास कब जाएँ ? - डॉ. धर ने जोर देकर कहा कि कुछ लक्षणों के साथ दाहिने सीने में दर्द होने पर तत्काल डॉक्टर से परामर्श लेना आवश्यक है: यदि दर्द अचानक, तेज और असहनीय हो।

यदि दर्द के साथ सांस लेने में गंभीर कठिनाई हो रही हो।

यदि दर्द के साथ तेज बुखार, खांसी में खून आना या चक्कर आना हो। यदि दर्द कंधे या पीठ तक फैल रहा हो।

यदि सीने में दर्द दबाव या जकड़न जैसा महसूस हो।

उन्होंने सलाह दी कि किसी भी तरह के सीने के दर्द को हल्के में नहीं लेना चाहिए। हालांकि कई कारण हल्के हो सकते हैं, सही निदान और समय पर उपचार के लिए डॉक्टर से जांच कराना हमेशा सुरक्षित होता है।

संपर्क सूत्र :
डॉक्टर राजेंद्र धर
मो- 94140 73962

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।

दाहिने सीने के हल्के दर्द के लिए

मांसपेशियों में हल्के खिंचाव या एसिडिटी के कारण होने वाले दाहिने सीने के दर्द के लिए **सेंक (गर्म या ठंडा):** यदि दर्द मांसपेशियों में खिंचाव के कारण है, तो एक गर्म पानी की बोतल या हीटिंग पैड से 15 मिनट के लिए हल्की सिकाई करें। आप सूजन होने पर पहले ठंडी सिकाई (बर्फ को कपड़े में लपेटकर) भी कर सकते हैं। यह मांसपेशियों को आराम देता है।

अदरक और तुलसी की चाय: एसिडिटी या हल्की गैस के कारण होने वाले दर्द के लिए, अदरक के एक छोटे टुकड़े और कुछ तुलसी के पत्तों को पानी में उबालकर चाय बनाएं। इसे धीरे-धीरे पिएं। अदरक पाचन में मदद करता है और तुलसी सूजन कम करती है।

अजवाइन और काला नमक: अपच या गैस से तुरंत राहत के लिए, आधा चम्मच अजवाइन को थोड़ा सा काला नमक मिलाकर गुनगुने पानी के साथ खा लें। यह गैस को बाहर निकालने में मदद करता है।

आराम और सही मुद्रा: यदि दर्द किसी गलत मुद्रा या भारी सामान उठाने से हुआ है, तो तुरंत आराम करें और सीधे लेटने की कोशिश करें।

क्या खाएं (राहत के लिए):

केला: यह प्राकृतिक एंटासिड का काम करता है और पेट की परत को शांत करने में मदद करता है। रोज़ाना एक केला खाना फायदेमंद हो सकता है।

ठंडा दूध या दही/छाछ: ठंडे दूध में कैल्शियम होता है जो पेट के एसिड को बेअसर करने में मदद करता है। छाछ (मट्ठे) में प्रोबायोटिक्स होते हैं जो पाचन तंत्र को स्वस्थ रखते हैं।

सादा दलिया: यह फाइबर से भरपूर होता है और पेट में अतिरिक्त एसिड को सोखने का काम करता है।

पानी से भरपूर फल और सब्जियां: खीरा, तरबूज, और पत्तागोभी जैसी सब्जियां शरीर में पानी का स्तर बनाए रखती हैं और एसिड को पतला करने में सहायक होती हैं।

क्या न खाएं (दर्द से बचने के लिए) : तेज मसालेदार और तैलीय भोजन: ये पेट में एसिड के स्राव को बढ़ाते हैं।

खट्टे फल और रस: नींबू, संतरा, और टमाटर जैसे खट्टे खाद्य पदार्थ एसिडिटी बढ़ा सकते हैं।

चाय, कॉफी और चॉकलेट: इनमें कैफीन होता है जो निचले ग्रासनली वाल्व (Lower Esophageal Sphincter) को आराम देता है, जिससे एसिड ऊपर आ सकता है।

सोडा और कार्बोनेटेड पेय: ये पेट में गैस बनाते हैं, जो दर्द को बढ़ा सकती है।

सुझाव: एक बार में अधिक खाने के बजाय, दिन भर में थोड़ा-थोड़ा करके कई बार खाएं। खाने के तुरंत बाद लेटने से बचें और सोने से कम से कम 2-3 घंटे पहले खाना खा लें।

संपर्क: डॉ. अशोक कुमार शर्मा
मो. 9314512311

उपरोक्त नुस्खे चिकित्सक की सलाह से ही लें।

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

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

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

हर 10 में से 9 मरीज चाहते हैं कि डॉक्टर उन्हें सुनें

एक सर्वेक्षण में सामने आया है कि 90.2 प्रतिशत मरीज चाहते हैं कि डॉक्टर के साथ पहले परामर्श में वह उन्हें विस्तार से सुनें जबकि 84.4 फीसदी रोगी अपनी बीमारी निदान और दवाओं के बारे में सब कुछ चिकित्सक को बता देना चाहते हैं।

भारतीय चिकित्सा संघ ने इस सिलसिले में एक सर्वेक्षण किया है। इसने 1325 लोगों से बातचीत की और पाया कि 71.2 प्रतिशत मरीज चाहते हैं कि पहली मुलाकात में डॉक्टर उनका स्वागत करें और अपना परिचय दें।

रोगी चाहते हैं कि डॉक्टर उन्हें धन्यवाद कहें :-

सर्वेक्षण में कहा गया है कि 38.8 फीसदी रोगियों की चाहत है कि परामर्श के बाद डॉक्टर उन्हें धन्यवाद कहें। सर्वेक्षण के परिणाम आने के बाद आईएमए ने एएलईआरटी अभियान शुरू किया है जिसमें सदस्यों को मरीजों को तवज्जो देने, अपना परिचय देने, मरीज की बात सुनने और उसे बीमारी तथा जांच के बारे में सब कुछ समझाने के लिए कहा जाता है।

ठीक होने में आज भागीदारी चाहता है मरीज :- मरीज से दोबारा बात करने का भी आग्रह है ताकि यह जाना जा सके कि पहली बार बातचीत से उसने क्या समझा और परामर्श के बाद मरीज को धन्यवाद कहा जाए।

गुजरे जमाने में मरीज पता की गई बीमारी और दिए गए इलाज पर यकीन रखता था लेकिन आज के वक्त में रोगी यह समझना चाहता है कि उसकी सेहत को क्या चीज परेशान कर रही है और ठीक होने में भागीदारी चाहता है। उन्होंने कहा कि इस तरीके से वे ऐसा महसूस करते है कि वे अपने इलाज की प्रक्रिया में ज्यादा शामिल हुए हैं।

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।

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/ Pregency 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

NZUSICON 2025

Date - November 14 15 16 - 2025
Venue - Rajasthan International Centre,Jhalana Doongri, Jaipur
Contact - Dr. S. S. Yadav (Organising Chairman)
Mob - +91 86905 13789+91 9414515858
Theme
UROLOGICAL SOCIETY OF INDIA

NAPCON 2025

Date - 13th to 16th November 2025
Venue - Birla Auditorium, near Statue Circle, Jaipur
Contact - Dr. Nitin Jain (Organising Secretary)
Mob - 917364902261 (ayush)
Theme
Pulmonary Diseases

SESICON 2025

Date - 7th and 8th November, 2025
Venue - Jaipur Marriott Hotel
Contact - Dr Rajiv Gupta Organizing Chairman
Dr Vishwadeep Sharma Organizing Secretary
For more information contact: 9414980697
Theme
Shoulder and Elbow Society of India (SESI)

SONOBELIA 2025

Date - December 19th to 21st, 2025,
Venue - The Nest Resort, near Bagru Toll Plaza, Ajmer Road, Jaipur, Rajasthan.
Contact - Dr Dinesh P Singh,
Dr Deo Prakash Singh, Dr Manoj Kumar Jain
For more information contact : 9414460959
Theme
International Conference on Ultrasound Imaging

कफ सिरप से मौतें – ज़हर बनती दवा और मौन सिस्टम

संपादकीय

हाल ही में कफ सिरप से हुई मौतों की घटनाओं ने देश की दवा निर्माण व्यवस्था पर गहरे सवाल खड़े कर दिए हैं। जिन सिरप को बच्चों और मरीजों की खांसी व जुकाम में राहत देने के लिए बनाया गया था, वही ज़िंदगी छीनने का कारण बन रहे हैं। यह केवल कंपनियों की लापरवाही नहीं, बल्कि सरकारी तंत्र की नाकामी का भी प्रमाण है।

दवा निर्माण इकाइयों में गुणवत्ता नियंत्रण की प्रक्रिया अक्सर सिर्फ कागज़ों तक सीमित रह जाती है। एक्सपोर्ट के नाम पर सस्ते रसायनों का उपयोग और लैब टेस्ट में फर्जी रिपोर्टें अब आम हो चुकी हैं। जबकि केंद्र और राज्य सरकारों की नियामक एजेंसियां इन मामलों में कार्रवाई करने के बजाय चुप्पी साधे बैठी हैं। जब तक मौतें नहीं होतीं, तब तक किसी को हिलने की फुर्सत नहीं।

जरूरत है कि सरकार सख्त कदम उठाए—हर बैच की अनिवार्य जांच, दोषी कंपनियों पर लाइसेंस रद्द करने और अधिकारियों पर जवाबदेही तय करने की। दवा उद्योग को याद रखना होगा कि मुनाफे से बड़ा कोई जीवन नहीं होता। यह समय है जब देश को 'दवा नहीं, दया' की नीति अपनानी चाहिए – ताकि भरोसे के नाम पर ज़हर न बिके।

शेड्यूल H (Schedule H) की जानकारी

शेड्यूल H में ऐसी दवाएँ शामिल होती हैं जिन्हें केवल पंजीकृत चिकित्सक के प्रिस्क्रिप्शन (Prescription) पर ही बेचा जा सकता है। ये दवाएँ डॉक्टर के पर्चे के बिना बेचना गैर-कानूनी है।

वर्ग का नाम उपयोग का प्रकार प्रमुख रासायनिक वर्ग (उदाहरण)

एंटीबायोटिक्स जीवाणु संक्रमण का इलाज एमोक्सिसिलिन (Amo&icillin), एज़िथ्रोमाइसिन (Azithromycin), सेफ्लोस्पोरिन (Cephalosporin) समूह की दवाएँ।

कोर्टिकोस्टेरॉइड्स सूजन, एलर्जी और ऑटोइम्यून विकार प्रेडनिसोलोन (Prednisolone), डेक्सामेथासोन (De&ametha-sone)। एंटी-हाइपरटेंसिव उच्च रक्तचाप (High BP) टेल्मिसार्टन (Telmisartan), एम्लोडिपिन (Amlodipine)।

एंटी-डायबिटिक मधुमेह (Diabetes) का इलाज मेटफॉर्मिन (Metformin), ग्लिमेपिराइड (Glimepiride)Ð

विशेष नोटः शेड्यूल H की दवाओं के पैकेट पर स्पष्ट रूप से लाल रंग में "Rx" चिह्न के साथ केवल पंजीकृत चिकित्सक के नुस्खे पर बेचा जाना चाहिए" (Prescription Drug - To be sold by retail on the prescription of a Registered Medical Practitioner only) लिखा होता है।

सर्वे भवंतु सुखिनः सर्वे संतु निरामया।

सोच बदलनी होगी यह कहावत शाश्वत सत्य है। सभी सुखी हों सभी रोग मुक्त रहें हम सभी मंगलमय घटनाओं के साक्षी बने और किसी को भी दुख का भागी न बनना पड़े।

श्रंखला 81

॥ 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।

संगीत जोड़े या तोड़े ? युवा पीढ़ी के संस्कारों पर मंडराता फुहड़ खतरा!

संगीत और मन का रिश्ता अत्यंत गहरा है, जो सीधी खुशी और सकारात्मकता का संचार करता है। लेकिन आज के प्रवेश में, फुहड़ और हल्के अर्थ वाले गीतों का बढ़ता चलन युवा पीढ़ी के मानसिक स्वास्थ्य और संस्कारों के लिए एक गंभीर चेतावनी बन चुका है। संगीत केवल मनोरंजन नहीं, बल्कि विचारों का सीधा बीज है।

जहाँ पुराने गीत जैसे हम होंगे कामयाब एक दिन या प्रेम और ऊर्जा से भरपूर धुनें मन में आशा, स्नेह और उत्साह भरती थीं, वहीं कुछ आधुनिक पार्टी कल्चर वाले गीत, जैसे दम मारो दम मिट जाए गम या दुनिया ने हमको दिया क्या... जैसी निराशावादी भावनाएं, युवाओं के मन पर नकारात्मक असर डाल रही हैं।

मस्तिष्क पर गहरा असर – न्यूरोसाइंस के अनुसार, संगीत में इस्तेमाल किए गए शब्द और उनकी भावनात्मक टोन सीधे हमारे लिम्बिक सिस्टम (भावनाओं को नियंत्रित करने वाला भाग) को प्रभावित करते हैं।

सकारात्मक गीत : ये डोपामाइन और सेरोटोनिन जैसे फील-गुड हार्मोन जारी करते हैं, जो आत्मविश्वास, प्रेरणा और सामाजिक

जुड़ाव को बढ़ावा देते हैं।

फुहड़/नकारात्मक गीतः ये गीत अक्सर नशीले पदार्थों, निराशा, विद्रोह या सतहीपन को महिमामंडित करते हैं। न्यूरो सर्जनों की चेतावनी के समान ही, ये धीमे ज़हर की तरह काम करते हैं।

संस्कारों का संकट – संगीत हमारी संस्कृति का दर्पण होता है। जब युवा पीढ़ी ऐसे गीतों में डूब जाती है जो अश्लीलता और अनैतिकता को सामान्य बनाते हैं, तो भारतीय संस्कृति के मूल मूल्य (जैसे सम्मान, संयम और परिवार का महत्व) फीके पड़ने लगते हैं। हमें यह सोचना होगा कि कल के समाज को कैसा नागरिक चाहिए।

हमें अपने बच्चों को जानबूझकर उच्च विचारों, प्रेम, देशभक्ति और मानवता के मूल्यों वाले संगीत से जोड़ना चाहिए। यह केवल कला का विषय नहीं, बल्कि राष्ट्र और संस्कृति के भविष्य को सुरक्षित रखने का एक नैतिक प्रयास है। संगीत निर्माता, अभिभावक और श्रोता—सभी की यह ज़िम्मेदारी है कि वे ऐसा संगीत चुनें जो हमें ऊपर उठाए, न कि नीचे खींचे।

संपर्क सूत्र
डॉ. मान सिंह भांवरिया
मो. 9672777737

थोक विक्रेताओं के लिए बेहद सख्त नियम

ये दवाएँ NDPS (Narcotic Drugs and Psychotropic Substances) Act, 1985 के तहत नियंत्रित होती हैं। ये अत्यधिक व्यसनकारी (Highly Addictive) होती हैं और इनका उपयोग केवल गंभीर चिकित्सकीय स्थितियों, नियंत्रित दर्द प्रबंधन या कानूनी अनुसंधान के लिए किया जाता है। वर्ग का नाम उपयोग का प्रकार प्रमुख रासायनिक वर्ग (उदाहरण) ओपिओइड एनाल्जेसिक गंभीर दर्द निवारण मॉर्फीन (Morphine), फैंटानिल (Fentanyl), ऑक्सीकोडोन (Oxycodone)।

खाँसी के सिरप गंभीर खाँसी (नशीली घटक के कारण) कोडाइन (Codeine) युक्त कफ सिरप।

नियंत्रणः हृष्ठक्क के तहत आने वाली दवाओं की बिक्री और स्टॉक पर केंद्र और राज्य दोनों सरकारों द्वारा अत्यंत सख्त निगरानी रखी जाती है, और इनके उल्लंघन पर सबसे कठोर सज़ा का प्रावधान है।

पंजाब पुलिस की जयपुर में कार्रवाई, 6.5 करोड़ रुपयों की दवाइयां बरामद

पंजाब पुलिस ने राजधानी जयपुर में छापामार कार्रवाई कर यहां से करीब 6.50 करोड़ से रुपयों से ज्यादा की नशीली दवायें बरामद की हैं। इसके साथ ही करीब 4 करोड़ रुपये कीमत के गर्भपात में काम आने वाले किट भी जब्त किये गये हैं।

पंजाब पुलिस ने राजस्थान की राजधानी जयपुर में बड़ी छापामार कार्रवाई की है। पंजाब पुलिस ने यहां से नशीली दवाओं की बड़ी खेप पकड़ी है। बरामद की गई दवाओं की कीमत 6.5 करोड़ से ज्यादा की बताई जा रही है। पुलिस का सर्च अभियान अभी जारी है। पुलिस ने मौके से करीब 4 करोड़ रुपये मूल्य के गर्भपात के काम आने वाले किट भी बरामद किए हैं। पिछले 15 दिनों में पंजाब पुलिस की जयपुर में यह दूसरी बड़ी कार्रवाई है। जानकारी के अनुसार पंजाब पुलिस ने जयपुर में नशे के कारोबार में लिप्त आरोपी के ठिकाने पर बड़ा सर्च ऑपरेशन चलाया है। लुधियाना पुलिस की 15 सदस्यीय टीम ने करणी विहार थाना इलाके के मयूर विहार में यह छापामार कार्रवाई की है। यहां एक मकान के बेसमेंट में नशे का कारोबार चल रहा था।

पंजाब पुलिस ने मौके से 10 लाख से ज्यादा अल्प्राजोलम टेबलेट, 80 हजार से ज्यादा कोडीन सिरप और 16 हजार ट्रॉमाडॉल के इंजेक्शन बरामद किए हैं।

इनकी बाजार में कीमत करीब 6.5 करोड़ से ज्यादा की बताई जा रही है। ये दवाइयां एक्ट के तहत पकड़पंजाब पुलिस की जयपुर में कार्रवाई, 6.5 करोड़ रुपयों की नशीली दवाइयां बरामद की गई हैं।

नशीली दवा का कारोबार रोकने के लिए सतर्कता अभियान

ड्रग कंट्रोल अथॉरिटी को मिली गोपनीय सूचना के मुताबिक नशीली दवाएं और सिरप की बिक्री पूरे देश में हो रही है। सूत्रों के मुताबिक नशीली दवा को एमआरपी से अधिक कीमत पर होलसेल कारोबारी तस्करों को बेच देते हैं। सरकारी कंट्रोल की वजह से इस दवाओं की कंपनी रेट तो कम होती है, लेकिन नशे के लिए इन्हें महंगे दाम पर बेच दिया जाता है। अकेले दवा बाजार में पिछले एक माह में कई करोड़ों की नारकोटिक ड्रग्स खरीदी गई हैं। ड्रग कंट्रोल अथॉरिटी इस मशक्कत में जुटा है कि आखिर इतनी बड़ी नशे की खेप गई कहां।

गोपनीय रखी गई पूरी कार्रवाई

गत दिनों नारकोटिक्स ड्रग्स की तस्करी मामले में कमिश्नर की शिकायत पर ड्रग कंट्रोल अथॉरिटी के सीनियर ऑफिसर्स ने छापेमारी से पहले ड्रग इंस्पेक्टर्स को भी इसकी भनक नहीं लगने दी।

- करोड़ों की नारकोटिक ड्रग्स एक माह में होलसेलर्स को सप्लाई
- 8 डिस्ट्रीब्यूटर छापे की सूचना लीक होने पर दुकान बंद कर फरार
- 2 फर्म की बिक्री रोकी, एक दर्जन से सैंपल भरे
- टैबलेट और इंजेक्शन फॉम में आने वाली दवाओं की तस्करी
- सिरप फॉम में दवाओं की खरीद-फरोख्त का डेटा ही नहीं

राजस्थान में 9 दवाएं सब-स्टैंडर्ड घोषित

राजस्थान के खाद्य सुरक्षा एवं दवा आयुक्तालय ने 1 से 15 अक्टूबर के बीच जाँच किए गए नमूनों में से 9 दवाओं को भारतीय औषध संहिता (IP) के मानकों पर असफल पाया।

दवा का नाम ब्रांड नाम (उदाहरण) निर्माता का पता (उदाहरण) बैच नंबर (उदाहरण) फेल होने का कारण

डीएक्सामेथासोन टैबलेट IP डेक्सोमास (Dexomas) कर्नानी फार्मास्युटिकल्स प्रा. लि., देहरादून ञ्ज-16976 सक्रिय घटक की मात्रा कम/ज्यादा, घुलनशीलता, या भौतिक स्वरूप में कमी।

एल्बेंडाजोल टैबलेट IP 400 mg - लाइफ मैक्स केमिकल लेबोरेट्रीज, हरिद्वार LM 1240917 सक्रिय घटक की मात्रा, घुलनशीलता या शुद्धता में कमी।

फ्लुपेंटिसोल एंड मेलिनासेन टैबलेट्स फ्लूपेन-कॉम (Flupen-Com) स्पेन फॉर्मुलेशन प्रा. लि., ऊना (हिमाचल प्रदेश) TSF-D®631 मनोवैज्ञानिक विकारों के इलाज में उपयोग, गुणवत्ता में कमी।

प्राइमाक्वाइन टैबलेट - एस्पाज - लोपरामाइड - हायोसीन-पैरासिटामोल - डॉक्सीसाइक्लिन - कोबाला प्लस -

कार्रवाईः विभाग ने इन दवाओं के पूरे बैच को तत्काल बाजार से हटाने और इनके अन्य बैचों की भी जाँच करने का निर्देश दिया है।

थोक विक्रेता द्वारा दवाइयाँ बेचने के नियम

औषधि नियम, 1945 के नियम 65(9) में थोक (Wholesale) बिक्री के प्रावधान दिए गए हैं। %थोक बिक्री% (Sale by way of wholesale dealing) का मतलब ऐसी बिक्री है जो पुनः बेचने (reselling) के उद्देश्य से की जाती है। दवा थोक विक्रेता (Wholesale Drug License holder) निम्नलिखित व्यक्तियों या संस्थाओं को ही दवाएँ बेच सकता हैः

अन्य व्यापारी (Other Dealers for Resale)

खुदरा विक्रेता (Retailers)Ñ ऐसे व्यक्ति जिनके पास दवा बेचने का वैध खुदरा लाइसेंस (Retail License) है।

अन्य थोक विक्रेता (Other Wholesalers)Ñ ऐसे व्यक्ति जिनके पास दवा बेचने का वैध थोक लाइसेंस है।

संस्थागत खरीदार (Institutional Buyers)

थोक बिक्री की परिभाषा में इन संस्थाओं को की गई बिक्री भी शामिल हैः

अस्पताल (Hospitals)Ñ पंजीकृत अस्पताल या नर्सिंग होम।

औषधालय/डिस्पेंसरी (Dispensaries)Ñ रजिस्टर्ड औषधालय। चिकित्सा, शैक्षणिक या अनुसंधान संस्थान (Medical, Educational or Research Institutions)Ñ ऐसे संस्थान जिन्हें दवाएँ केवल अपने उपयोग या अनुसंधान के उद्देश्य से चाहिए होती हैं।

थोक विक्रेता किसे नहीं बेच सकता? –

थोक विक्रेता सामान्यतः सीधे अंतिम उपभोक्ता/आम जनता (Ultimate Consumer/General Public) को दवाएँ नहीं बेच सकता, जब तक कि उनके लाइसेंस में खुदरा बिक्री (Retail Sale) की अनुमति भी न हो।

ध्यान देंः थोक विक्रेता को केवल वैध लाइसेंस धारकों या पंजीकृत संस्थाओं को ही दवाएँ बेचनी होती हैं, और यह बिक्री पक्के बिल के साथ होनी चाहिए, जिसमें बैच नंबर (Batch No.) और समाप्ति तिथि (E&piry Date) का रिकॉर्ड रखा जाए।

नियमों के उल्लंघन पर सज़ा का प्रावधान – औषधि नियम (Drugs Rules) और ड्रग्स एंड कॉस्मेटिक्स एक्ट, 1940 के प्रावधानों का उल्लंघन करने पर सज़ा और जुर्माने का प्रावधान है। सज़ा की गंभीरता इस बात पर निर्भर करती है कि उल्लंघन किस प्रकार का है (जैसे बिना लाइसेंस बेचना, नकली दवा बेचना, या सामान्य नियमों का उल्लंघन)।

प्रमुख सज़ा प्रावधान (धारा 18 के उल्लंघन पर): उल्लंघन का प्रकार धारा न्यूनतम सज़ा अधिकतम सज़ा बिना वैध लाइसेंस के दवा बेचना धारा 18(c) 1 वर्ष का कारावास 3 वर्ष तक का कारावास 5,000/- का जुर्माना जुर्माना बढ़ाया जा सकता है।

नकली/अमानक दवा बेचना जिससे मृत्यु या गंभीर चोट हो धारा 27(a) 3 वर्ष का कारावास 5 वर्ष तक का कारावास

1 लाख या जब्त की गई दवा के मूल्य का तीन गुना (जो भी अधिक हो) जुर्माना। अन्य प्रावधानों का उल्लंघन (सामान्य नियम) - 1 वर्ष का कारावास 2 वर्ष तक का कारावास

लाइसेंस का निलंबन/निरस्तीकरणः उल्लंघन पाए जाने पर, सबसे पहले औषधि नियंत्रक (Drug Controller) द्वारा लाइसेंस को निलंबित (Suspend) या रद्द (Cancel) किया जा सकता है।

शपथ पत्र का उल्लंघनः नशीली/प्रतिबंधित दवाओं की बिक्री न करने का शपथ पत्र देने के बाद भी अगर थोक विक्रेता ऐसा करते पकड़ा जाता है, तो लाइसेंस रद्द करने के साथ-साथ पुलिस में मामला दर्ज भी किया जा सकता है।

नशे के कैप्सूल व टेबलेट्स बरामद

जयपुर ग्रामीण जिले में नशीली दवाओं के कारोबार का खुलासा हुआ है।

यहां जिले की स्पेशल पुलिस टीम की सूचना पर प्रागपुरा पुलिस ने कार्रवाई करते हुए दो दुकानदारों को गिरफ्तार कर लिया।

ये दोनों प्रागपुरा इलाके के मण्ढा गांव में मेडिकल शॉप व बूट हाउस की दुकान चलाते है। यहीं पर चोरी छिपे नशीली दवा ट्रामाडोल (ड्रग्स) बेचते है।

इनके कब्जे से भारी मात्रा में कैप्सूल व टेबलेट्स बरामद किया है। इसके अलावा एक कट्टा भी जब्त किया है।

पुलिस अधीक्षक शंकर दत्त शर्मा ने बताया कि गिरफ्तार बूट हाउस संचालक लीलाराम मीणा (32) एवं मेडिकल स्टोर संचालक पेप सिंह (40) गांव मंढा थाना प्रागपुरा के रहने वाले है। पिछले कुछ दिनों से शिकायत मिल रही थी कि ये दोनों नशीली दवा गैर कानूनी तरीके से बेच रहे है।

पुलिस निगरानी में यह शिकायत सही पाई गई। ऐसे में रविवार को डीएसटी प्रभारी एसआई हेमराज मीणा व प्रागपुरा थानाधिकारी बृजेश ज्योति उपाध्याय (ट्रेनी आईपीएस) के नेतृत्व में टीम गठित की।

ट्रेनी आईपीएस बृजेश ज्योति उपाध्याय ने बताया कि पुलिस टीम ने गांव मंढा स्थित लक्षिका बूट हाउस नाम की दुकान में दबिश दी।

शरीर के बैक्टिरिया का रेजिस्टेंट बढ़ा रही हैं नकली व अमानक दवाइयां, स्वास्थ्य के साथ खिलवाड़

नकली व अमानक दवाइयों को लेकर मरीजों के स्वास्थ्य के साथ खिलवाड़ किया जा रहा है। जोधपुर में बच्चों को लगाने वाले नकली वैक्सीन तक पकड़े जा चुके हैं। वहीं बुखार सहित अन्य तरह की गोलियां भी पेट में जाकर घुल नहीं रही हैं। इस कारण शरीर में कई तरह के साइड इफैक्ट तक आ रहे हैं। चिकित्सकों के मुताबिक कम मात्रा में शरीर में पहुंची दवाइयों से कीटाणुओं की रेजिस्टेंट पॉवर तक बढ़ रही है। जो भी शरीर के लिए घातक है।

हमारे शरीर में कुछ दवाइयां ऐसी होती हैं, जिनके घुलने का परफेक्ट टाइम होता है। जैसा कि डायबिटीज की मेटफोरमिन दवा है, इसमें ज्यादा तीव्रता से घुलती है तो मरीज के स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है। इस

दवा का घुलने का निश्चित समय तय कर रखा है। इसके बाद तय समय में नहीं घुलने वाली दवाइयां उल्टी, दस्त और पेट जख्म तक पैदा कर देती है।

हर दवा के घुलने का एक परफेक्ट टाइम है – एम्स जोधपुर के जनरल मेडिसिन विभाग के अनुसार शरीर में कीटाणुओं का खात्मा करने के लिए एंटीबायोटिक दवाएं मरीजों को दी जाती हैं। यदि एंटीबायोटिक दवाओं में यदि मानक अनुरूप सॉल्ट नहीं है तो भविष्य में मरीजों का मर्ज दूर करने में खासी परेशानियों का सामना करना पड़ता है। क्योंकि शरीर के जीवाणु ताकतवर हो जाते हैं। इसके बाद मरीज का स्वास्थ्य दुरुस्त करने के लिए महंगी दवाइयों का इस्तेमाल तक करना पड़ सकता है, जो साधारण आदमी की पहुंच से बाहर हैं।

दवाओं के गलत विज्ञापन देने पर दर्ज होगा क्रिमिनल कैस

अपनी दवाओं का बहुत बढ़ा-चढ़ाकर प्रचार करने वाली कंपनियों को जल्द भारी जुर्माने और आपराधिक मुकदमों का सामना करना पड़ सकता है। इनमें खासतौर से ऐसी फार्मास्युटिकल्स कंपनियां शामिल हैं, जो अपनी दवाओं के जरिए एक यौनांग के साइज और आकार, स्तन के रूप और संरचना या गोरेपन में सुधार का भ्रामक दावा करती हैं। स्वास्थ्य मंत्रालय के अधिकारियों ने यह जानकारी दी।

उन्होंने बताया कि मंत्रालय ने मौजूदा कानूनों में बदलाव की सिफारिश करने के लिए एक कमिटी का गठन किया है। अधिकारी ने बताया कि फार्मास्युटिकल्स कंपनियां भ्रामक विज्ञापनों के जरिए अपनी दवाओं के प्रभाव और सुरक्षा को लेकर गलत जानकारी देती हैं, जिससे लोगों का स्वास्थ्य खतरे में पड़ जाता है। उन्होंने कहा कि ऐसी कंपनियों को भ्रामक विज्ञापन देने से रोकने के लिए उनके खिलाफ आपराधिक मुकदमा दर्ज कराने, शीर्ष मैनेजरों को जेल भेजने और ऐसी कंपनियों पर भारी जुर्माना लगाने की सिफारिशें की जा सकती हैं। कमिटी के एक सदस्य ने बताया, कानून में अभी जुर्माने का जो प्रावधान है, वह कंपनियों को ऐसे भ्रामक दावे करने से रोकने में नाकाफी है। उन्होंने बताया कि फिलहाल बढ़ा-चढ़ाकर दावे करने वाले विज्ञापन करने वाले 500 रुपये का मामूली जुर्माना देकर बच निकलते हैं। जॉइंट हेल्थ सेक्रेटरी मंदीप भंडारी की अध्यक्षता वाली इस कमिटी की बैठक हुई थी।

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

धन्वंतरी हॉस्पिटल में ब्लड बैंक की स्थापना मरीजों के लिए जीवनरक्षक सुविधा

सुनिश्चित करना है कि किसी भी मरीज को समय पर रक्त मिल सके।

हैल्थ व्यू @ जयपुर। धन्वंतरी हॉस्पिटल एंड रिसर्च सेंटर मानसरोवर ने स्वास्थ्य सेवाओं में एक और महत्वपूर्ण कदम बढ़ाते हुए अपने परिसर में ब्लड बैंक की स्थापना की है।

डॉ आर.पी. सैनी

इस पहल के बारे में हॉस्पिटल के निदेशक डॉ. आर. पी. सैनी ने बताया कि किसी भी मल्टी स्पेशियलिटी हॉस्पिटल के लिए ब्लड बैंक एक अनिवार्य अंग होता है, क्योंकि सर्जरी या आपात स्थिति में

कब किसी मरीज को रक्त की आवश्यकता पड़ जाए, यह पहले से अनुमान नहीं लगाया जा सकता। ऐसे में ब्लड बैंक की उपलब्धता मरीजों के लिए जीवनरक्षक साबित होती है।

डॉ. सैनी ने बताया कि इस सुविधा की स्थापना का उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि किसी भी मरीज को समय पर रक्त मिल सके और उसकी जान बचाई जा सके। उन्होंने कहा कि रक्तदान महादान है, लेकिन इसका असली अर्थ तभी पूर्ण होता है जब रक्त जरूरतमंद को सहजता और त्वरित रूप से उपलब्ध कराया जा सके। इस ब्लड बैंक की जिम्मेदारी डॉ. एस. चौहान को सौंपी गई है, जो एसएमएस हॉस्पिटल से सेवानिवृत्त हैं और पैथोलॉजी के क्षेत्र में 37 वर्षों का अनुभव रखती हैं।

उनके साथ तकनीकी सहायक तान्या और सोनिया कुरैशी भी इस कार्य में सक्रिय भूमिका निभा रही हैं। धन्वंतरी हॉस्पिटल द्वारा उठाया गया यह कदम न केवल संस्थान की चिकित्सा सुविधाओं को सशक्त बनाएगा, बल्कि समाज में रक्तदान के महत्व और इसकी सुलभ उपलब्धता के प्रति जागरूकता भी बढ़ाएगा।

संपर्क सूत्र – डॉ आर पी सैनी
मो 9829055760

न्यूरो सर्जन डॉ. देवेंद्र पुरोहित की चेतावनी: ब्रेन स्ट्रोक में हर सेकंड मायने रखता है

हैल्थ व्यू @ जयपुर। विश्व स्ट्रोक दिवस पर एसएमएस मेडिकल कॉलेज के पूर्व प्रोफेसर एवं वरिष्ठ न्यूरो सर्जन डॉ. देवेंद्र पुरोहित ने कहा कि स्ट्रोक एक मेडिकल इमरजेंसी है, जिसमें समय ही मस्तिष्क है। यदि मरीज को स्ट्रोक के लक्षण दिखें — जैसे चेहरे का लटकना, हाथ–पैर में कमजोरी या बोलने में कठिनाई — तो तुरंत अस्पताल पहुंचना चाहिए। पहले साढ़े चार घंटे के भीतर थक्का घोलने या निकालने से मरीज की जान बचाई जा सकती है और लकवे की संभावना घटती है। उन्होंने बताया कि उच्च रक्तचाप, डायबिटीज, मोटापा, धूम्रपान और निष्क्रिय जीवनशैली स्ट्रोक के प्रमुख जोखिम कारक हैं। स्ट्रोक से बचाव के लिए रोजाना कम से कम 30 मिनट व्यायाम करें, नमक और तेल का सेवन सीमित रखें, और तंबाकू व शराब से पूरी तरह दूरी बनाएं।

डॉ देवेंद्र पुरोहित

डॉ. पुरोहित ने चेताया कि युवाओं में

भी स्ट्रोक के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं, इसलिए 30 वर्ष के बाद नियमित स्वास्थ्य जांच बेहद आवश्यक है। उन्होंने कहा कि क्षणिक स्ट्रोक को भी हल्के में न लें, यह आने वाले बड़े स्ट्रोक का संकेत हो सकता है।

संपर्क – डॉ. देवेंद्र पुरोहित,
न्यूरो सर्जन – मो – 9829190335

दीपक गैस्ट्रो हॉस्पिटल
(A UNIT OF MADHAV HOSPITAL)
डॉ. दीपक शर्मा
MBBS, MD (Medi) DNB (Gastroenterology) Parmanent Member of Indian Society of Gastroenterology RMC-32305/14890
पेट, आंत एवं लिवर रोग विशेषज्ञ
Vidhyagram School Road, Near Barala Hospital, Chomu, Jaipur Mo. 8619227342

बंसल हॉस्पिटल एण्ड रिसर्च सेन्टर
(फेको सर्जरी सेन्टर)
आँखों का अस्पताल
- 10 हजार से अधिक व 15 वर्षो से ज्यादा नेत्र सर्जरी का अनुभव।
- 1500 से अधिक गरीब निर्धन असहाय मरीजों का सफल निःशुल्क मोतियाबिन्द ऑपरेशन।
- बिना सुई व बिना पट्टी के फेको मशीन द्वारा मोतियाबिन्द का सफल ऑपरेशन।
- उच्च तकनीक की फैको मशीन द्वारा सफल नेत्र सर्जरी ।
- विभिन्न प्रकार के लैंस (मल्टीफोकल टौरिक व अन्य फोल्डेबल विदेशी लैंस) से फेको सर्जरी।
MAA-YOJANA RGHS
मुख्यमंत्री आयुष्मान आरोग्य योजना के अन्तर्गत सभी कैशलेस सुविधाएं लागु।
होटल ली ग्राण्ड के सामने, बंसल मोटर्स के पास, जयपुर रोड, चौमूँ
सम्पर्क सूत्र: 9351315183, 9314889284

न्यूरो केयर हॉस्पिटल एंड रिसर्च सेंटर के सुप्रसिद्ध न्यूरो सर्जन डॉ. एन.सी. पूनिया के सुझाव

जीवनशैली में सुधार से आधे स्ट्रोक रोके जा सकते हैं

हैल्थ व्यू (जयपुर)। वरिष्ठ न्यूरो फिज़िशियन डॉ. एन.सी. पूनिया ने विश्व स्ट्रोक दिवस पर कहा कि स्ट्रोक केवल बुजुर्गों तक सीमित नहीं रहा, अब यह युवाओं में भी बढ़ रहा है। आधुनिक जीवनशैली, तनाव, नींद की कमी और असंतुलित खानपान इसके प्रमुख कारण हैं।

डॉ एन सी पूनिया

डॉ. पूनिया ने कहा कि यदि लोग अपने रक्तचाप, ब्लड शुगर और कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित रखें तो 50% से अधिक स्ट्रोक रोके जा सकते हैं। उन्होंने कहा कि रोजाना तेज़ चाल से 30 मिनट टहलना, घर का सादा भोजन लेना और मोबाइल/स्क्रीन टाइम घटाना मस्तिष्क के लिए फायदेमंद है। उन्होंने बताया कि स्ट्रोक दो प्रकार का होता है — इस्केमिक (थक्का जमना) और हेमरेजिक (रक्तस्राव होना)। दोनों ही स्थिति में देरी जानलेवा साबित हो सकती है।

डॉ. पूनिया ने अपील की कि लोग FAST (Face, Arm, Speech, Time) के ज़रिए लक्षण पहचानें और

तुरंत अस्पताल पहुँचें। उन्होंने कहा, स्ट्रोक का इलाज समय पर मिल जाए तो मरीज पूरी तरह ठीक भी हो सकता है, लेकिन देर होने पर मस्तिष्क स्थायी रूप से क्षतिग्रस्त हो जाता है।

संपर्क सूत्र
डॉ एन सी पूनिया
मो. – 9829115233

ब्रेन स्ट्रोक के उपचार में हाइपरबेरिक ऑक्सीजन थेरेपी (HBOT) की नई उम्मीद

डॉ रमेश अग्रवाल

हैल्थ व्यू @ जयपुर

ब्रेन स्ट्रोक (मस्तिष्क आघात) एक गंभीर स्थिति है, जिसमें मस्तिष्क को ऑक्सीजन की कमी से कोशिकाएं क्षतिग्रस्त हो जाती हैं। पारंपरिक उपचारों के साथ अब हाइपरबेरिक ऑक्सीजन थेरेपी (HBOT) एक उभरती हुई सहायक चिकित्सा के रूप में नई उम्मीद जगा रही है।

एचबीओटी विशेषज्ञ डॉ. रमेश अग्रवाल के अनुसार, यह थेरेपी विशेष कक्ष में 100% शुद्ध ऑक्सीजन को सामान्य से अधिक दबाव पर रोगी को श्वास के माध्यम से दी जाती है, जिससे रक्त और ऊतकों में ऑक्सीजन की

मात्रा बढ़ जाती है।

यह अतिरिक्त ऑक्सीजन मस्तिष्क के क्षतिग्रस्त हिस्सों तक पहुंचकर कोशिकाओं के पुनर्जीवन में मदद करती है।

HBOT का सबसे बड़ा लाभ 'पेनम्ब्रा' क्षेत्र की सक्रियता में देखा गया है — यह वह हिस्सा है जो स्ट्रोक के बाद निष्क्रिय तो हो जाता है परंतु पूरी तरह नष्ट नहीं होता। यह थेरेपी इन कोशिकाओं को पुनः सक्रिय कर मस्तिष्क की कार्यक्षमता में सुधार ला सकती है। इसके साथ ही, HBOT न्यूरोप्लास्टिसिटी को बढ़ावा देती है, जिससे मस्तिष्क नए मार्ग बनाकर खोई हुई क्षमताओं जैसे चलना, बोलना या महसूस करना, वापस पाने में सक्षम होता है।

उच्च ऑक्सीजन दबाव मस्तिष्क की सूजन और एडिमा को कम करता है तथा नई रक्त वाहिकाओं के विकास में भी सहायक होता है। इसके अतिरिक्त, यह शरीर की स्टेम सेल प्रणाली को सक्रिय कर प्राकृतिक मरम्मत प्रक्रिया को तेज कर सकता है।

विशेषज्ञों का मानना है कि क्रोनिक स्ट्रोक के मरीजों में HBOT को फिजियोथेरेपी के साथ जोड़ने से पुनर्वास की प्रक्रिया को गति मिलती है और जीवन की गुणवत्ता में सुधार होता है।

संपर्क सूत्र:
डॉ. रमेश अग्रवाल
मो – 98290 17133

DR. NAVNEET SAXENA
Senior Consultant Nephrologist Professor,
Jaipur National University Hospital
: Clinic address :
KIDNEY CARE AND GENERAL HOSPITAL
388, Laxman path Vivek vihar Opp vivek metro station, jaipur 19 Contact no 9571657457

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

SHRI BALAJI DENTAL HOSPITAL
BRACES SPECIALIST
Dr. Ashwani Jadon
M.D.S. (Orthodontics)
Dr. Parul Jadon
B.D.S. MIDA
12/11, Girdhar Marg Malviya Nagar, Jaipur
Mail- drashwanijadon@gmail.com
Mob 9929807746

पहचानिए FAS के संकेतों को

वर्ल्ड स्ट्रोक डे : पिंक स्टार हॉस्पिटल में जागरूकता सेमिनार

हैल्थ व्यू @ जयपुर। वर्ल्ड स्ट्रोक डे के अवसर पर पिंक स्टार हॉस्पिटल में एक जागरूकता सेमिनार का आयोजन किया गया। इस अवसर पर हॉस्पिटल के न्यूरोसर्जन और न्यूरोलॉजिस्ट द्वारा स्ट्रोक (लकवा) के बारे में विस्तार से जानकारी दी गई। विशेषज्ञों ने बताया कि स्ट्रोक के बढ़ते मामलों के पीछे के कारण क्या हैं और स्ट्रोक आने पर तुरंत क्या कदम उठाने चाहिए।

सेमिनार में डॉक्टरों ने "BE FAST" एक्ट के महत्व को समझाते हुए बताया कि यदि किसी व्यक्ति को स्ट्रोक के लक्षण दिखाई दें तो Face (चेहरे का टेढ़ापन), Arm (हाथ की कमजोरी),

स्श्वद्गद्गष्द्ध (बोलने में तकलीफ़) और Time (तुरंत अस्पताल पहुँचना) FAS जैसे संकेतों को जल्द पहचानना बेहद जरूरी है। कार्यक्रम में पिंक स्टार हॉस्पिटल के मैनेजिंग डायरेक्टर डॉ. राजवेंद्र सिंह चौधरी (सीनियर कंसल्टेंट न्यूरोसर्जन), डॉ. वैभव कुमार सोमवंशी (सीनियर कंसल्टेंट न्यूरोलॉजिस्ट), डॉ. नवनीत अग्रवाल (सीनियर कंसल्टेंट न्यूरोसर्जन), डॉ. अश्विनी शर्मा (कंसल्टेंट न्यूरोसर्जन), डॉ. आदित्य श्रीमल (सीनियर कंसल्टेंट ऑर्थोपेडिक), डॉ. मनधाता शर्मा (सीनियर कंसल्टेंट ईएनटी एवं राइनोप्लास्टी सर्जन), डॉ. सीमा छंगाणी (कंसल्टेंट पल्मोनोलॉजिस्ट एवं क्रिटिकल केयर स्पेशलिस्ट) तथा डॉ. आशीष शर्मा (चीफ कंसल्टेंट फिजियोथेरेपिस्ट) एवं समस्त स्टाफ़ उपस्थित रहे।

पिंक स्टार हॉस्पिटल के जनरल मैनेजर डॉ हेमराज सैनी ने बताया कि इस कार्यक्रम का उद्देश्य आमजन में स्ट्रोक को लेकर जागरूकता फैलाना और समय पर इलाज के महत्व को समझाना था।

For more information contact +91 8502019323

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

PINK STAR HOSPITAL
आपका स्वास्थ्य-हमारी जिम्मेदारी
Top-Rated
Neurosurgery Care
Your Health Is Our Commitment !
आपका स्वास्थ्य, हमारी जिम्मेदारी
डॉ. राजवेंद्र सिंह चौधरी
Senior Consultant Neurosurgeon (Brain and Spine Surgeon) (Director)
5,6, Hanuman city, opposite New Haveli Hotel, Manyawas, Mansarovar extension, Jaipur, Rajasthan 302020 Mo 82909 02526

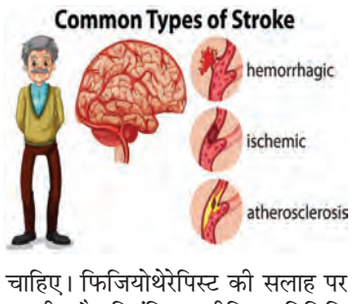
आहार में ताजे फल, सब्जियां, साबुत अनाज और कम वसा वाले प्रोटीन को शामिल करना ज़रूरी

स्ट्रोक के बाद मरीज़ों की देखभाल : समग्र पुनर्वास की कुंजी

हैल्थ व्यू (जयपुर)। स्ट्रोक (मस्तिष्क आघात) एक गंभीर चिकित्सीय घटना है जो मरीज़ों के जीवन को बदल देती है, जिसके लिए सफल रिकवरी हेतु समग्र और निरंतर देखभाल की आवश्यकता होती है। सही देखभाल से शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक पुनर्वास संभव है, साथ ही भविष्य में स्ट्रोक के खतरे को भी कम किया जा सकता है।

डॉ. वैभव माथुर

देखभाल के महत्वपूर्ण पहलू – नियमित चिकित्सकीय और दवा का पालन : स्ट्रोक के बाद डॉक्टर के पास नियमित चेकअप कराना अत्यंत आवश्यक है। ब्लड प्रेशर, शुगर और कोलेस्ट्रॉल के स्तर पर कड़ी निगरानी रखते हुए, डॉक्टर द्वारा बताई गई दवाओं का समय पर सेवन सुनिश्चित करना चाहिए, क्योंकि यह दोबारा स्ट्रोक के जोखिम को कम करता है। इसके साथ ही, फिजियोथेरेपी, स्पीच थेरेपी और व्यावसायिक थेरेपी जैसे पुनर्वास कार्यक्रमों का कठोरता से पालन करना रिकवरी के लिए महत्वपूर्ण है।



पोषण और शारीरिक सक्रियता : आहार में ताजे फल, सब्जियां, साबुत अनाज और कम वसा वाले प्रोटीन को शामिल करना ज़रूरी है, जबकि नमक और तले हुए भोजन से परहेज़ करना

चाहिए। फिजियोथेरेपिस्ट की सलाह पर हल्की और नियंत्रित शारीरिक गतिविधि जैसे चलना, स्ट्रेचिंग और संतुलन अभ्यास शुरू करना चाहिए। यह मांसपेशियों को मजबूत कर रक्त संचार में सुधार करता है।

मानसिक और भावनात्मक समर्थन : स्ट्रोक के मरीज़ों में उदासी, चिंता या अवसाद सामान्य है। परिवार और दोस्तों का भावनात्मक समर्थन महत्वपूर्ण होता है। ज़रूरत पड़ने पर मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ से परामर्श लेना और योग, ध्यान जैसी रिलैक्सेशन तकनीकों को अपनाना तनाव कम करने में सहायक है।

जीवनशैली और सुरक्षित वातावरण : दोबारा स्ट्रोक से बचाव के लिए धूम्रपान और शराब से पूरी तरह से परहेज़ करें और पर्याप्त नींद लें। फिसलन रहित फर्श और मजबूत हैंड्रेल जैसे सहायता उपकरण मरीज़ की स्वतंत्रता और सुरक्षा को बढ़ाते हैं।

संदेश : स्ट्रोक के मरीज़ों की देखभाल केवल दवा तक सीमित नहीं है, बल्कि यह मानसिक, शारीरिक और सामाजिक समर्थन का एक मिश्रण है। इन पहलुओं पर ध्यान केंद्रित करके मरीज़ न केवल तेज़ी से सामान्य जीवन में लौट सकते हैं, बल्कि भविष्य की स्वास्थ्य समस्याओं के जोखिम को भी प्रभावी ढंग से कम कर सकते हैं।

Consultant Neurologist, Movement Disorders and Parkinson's Specialist
डॉ वैभव माथुर
मो 9852660201

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

डॉ. बी.के. शर्मा
MBBS, MD
क्लीनिकल सेक्सोलॉजिस्टों, डाईबिटो लॉजिस्ट एवं गुप्त रोग विशेषज्ञ धात रोग, स्वप्नदोष, शीघ्रपतन, तनाव में कमी, शुक्राणु हीनता।
स्त्रियों में अनियमित माहवारी, सफेद पानी, यौन इच्छा में कमी
श्री बालाजी हॉस्पीटल
नसीराबाद रोड, माखुपुरा, अजमेर मो. 9414408388
E-mail: bkmeenu@icloud.com

ORTHOPEDIC SPECIALTY CLINIC
Dr. MANISH VAISHNAV
M.S. Ortho (SMS) Jaipur
Fellowship in Joint Replacement
Fellowship in Advance Shoulder Surgery (Germany)
Shoulder, knee & Hip Specialist
Arthroscopy & Joint Replacement Surgeon
Shailby Hospital, Jaipur Mob. 9001740688

काबरा आई हॉस्पिटल सोडाला में
चश्मा हटाने की नई Touch Free लेजर
CustomEyes
SCHWIND AMARIS
काबरा आई हॉस्पिटल
नेत्र रोगों का सम्पूर्ण इलाज | स्त्री रोगों एवं शिशु रोगों का इलाज
जमुना नगर, सोडाला, अजमेर रोड, जयपुर
फोन 9887469598, 9529888000

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