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

जनवरी 18, 2026

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 23 हिन्दी/अंग्रेजी पृष्ठ 4 प्रति-2 रु., जयपुर 18 जनवरी, 2026

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

यह एक बेहद प्रेरणादायक और भावुक कर देने वाली घटना है। चिकित्सा जगत में जब उम्मीदें खत्म हो जाती हैं, तब विशेषज्ञ डॉक्टरों का कौशल और साहस ही किसी के घर का चिराग और मां की ममता को सुरक्षित रख पाता है।

: प्रियंका हॉस्पिटल का चमत्कार :

हाई रिस्क प्रेगनेंसी में मां और बच्चे को मिला नया जीवन

जयपुर। चिकित्सा विज्ञान में अक्सर ऐसे क्षण आते हैं जब 'चमत्कार' शब्द छोटा पड़ जाता है। ऐसा ही एक मामला प्रियंका हॉस्पिटल एंड रिसर्च सेंटर में देखने को मिला, जहाँ डॉक्टरों की टीम ने अपनी कुशलता और 'गोल्डन आवर' प्रयासों से एक ऐसी गर्भवती महिला की जान बचाई, जिसे कई बड़े अस्पतालों ने जवाब दे दिया था।

घर लौटी खुशियाँ

डॉ. आशा शर्मा

डॉक्टरों की मेहनत रंग लाई और महिला ने 2 किलो 700 ग्राम के एक स्वस्थ बच्चे को जन्म दिया। जो मामला मौत और जिंदगी के बीच झूल रहा था, वह 'गोल्डन आवर' प्रयासों की वजह से सुखद परिणाम में बदल गया। जच्चा और बच्चा दोनों पूरी तरह स्वस्थ हैं। परिवार की आँखों में खुशी के आँसू हैं और उन्होंने प्रियंका हॉस्पिटल की पूरी टीम का आभार व्यक्त किया है। उल्लेखनीय है कि डॉक्टर पीयूष जोशी और डॉक्टर आशा शर्मा प्रसिद्ध हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ जी एल शर्मा के पुत्र पुत्रवधू है।

डॉ. जी.एल. शर्मा

डॉक्टर आशा शर्मा मो. +917073555581 डॉक्टर जी.एल. शर्मा मो. 9829011567

जब चारों तरफ से खत्म हो गई थी उम्मीद

पहली बार मां बनने जा रही एक महिला के लिए यह समय खुशियों का होना चाहिए था, लेकिन जांच में पता चला कि वह हाई रिस्क प्रेगनेंसी की श्रेणी में है। महिला के दिल के चार में से तीन वॉल्व खराब थे। 9 महीने की गर्भावस्था के साथ दिल की इतनी गंभीर बीमारी ने स्थिति को अत्यंत नाजुक बना दिया था। महिला को सांस लेने में भारी तकलीफ और घबराहट हो रही थी। कई अस्पतालों के चक्कर काटने के बाद, जब डॉक्टरों ने हाथ खड़े कर दिए, तब परिवार टूटी उम्मीदों के साथ प्रियंका हॉस्पिटल पहुँचा।

डॉ. पीयूष जोशी और टीम का साहसिक निर्णय

हॉस्पिटल के हृदय रोग व गोल्डन आवर स्पेशलिस्ट डॉ. पीयूष जोशी ने तुरंत महिला का एग्जामिनेशन किया। स्थिति की गंभीरता को देखते हुए उन्होंने परिवार को ढांढस बंधाया कि 'चिंता मत करो, सब ठीक हो जाएगा।' डॉ. जोशी के नेतृत्व में महिला के दिल का उपचार शुरू किया गया और साथ ही सिजेरियन डिलीवरी की योजना बनाई गई।

सफल ऑपरेशन और जज्बा

इस जटिल ऑपरेशन में प्रियंका हॉस्पिटल की सीनियर गायनेकोलॉजिस्ट डॉ. आशा शर्मा ने अपना बेहतरीन योगदान दिया। ऑपरेशन थिएटर में पीडियाट्रिशियन और एनेस्थीसिया टीम के विशेष सहयोग से, अत्यंत सावधानीपूर्वक इंसेंटिव केयर (ICU बैकअप) के साथ सिजेरियन डिलीवरी संपन्न कराई गई।

क्या शुगर कंट्रोल होने पर खा सकते हैं सर्दियों के पकवान ?

डॉ. अंशु चतुर्वेदी

सर्दियों का मौसम अपने साथ तिल के लड्डू, गोंद के लड्डू, गाजर का हलवा और गजक जैसे स्वादिष्ट व्यंजन लेकर आता है। ऐसे में मधुमेह (Diabetes) के रोगियों के मन में यह सवाल उठना स्वाभाविक है कि क्या शुगर कंट्रोल रहने पर वे इनका आनंद ले सकते हैं?

कब और कितना खाएं?

सी.के. बिड़ला हॉस्पिटल की डाइटिशियन डॉ. अंशु चतुर्वेदी के अनुसार, यदि आपकी शुगर दवाइयों या इंसुलिन से संतुलित है, तो आप अपनी 'क्रेविंग' (लालसा) को शांत करने के लिए सीमित मात्रा में ये चीजें खा सकते हैं।

डॉ. चतुर्वेदी एक महत्वपूर्ण सुझाव देती हैं : 'यदि मीठा खाने की इच्छा हो, तो इसे खाने से पहले (Pre-meal) खाएं।' खाली पेट या खाने के तुरंत बाद मीठा खाने से ब्लड शुगर तेजी से स्पाइक कर सकता है। इसके बजाय, भोजन के शुरुआती हिस्से के रूप में थोड़ा मीठा लेना बेहतर हो सकता है।

मात्रा: लड्डू या गजक का एक छोटा टुकड़ा (करीब 20-30 ग्राम) पर्याप्त है।

विकल्प : चीनी के बजाय गुड़ या स्टीविया से बने पकवानों को प्राथमिकता दें, क्योंकि गुड़ में आयरन और मैग्नीशियम जैसे तत्व होते हैं, हालांकि यह भी कैलोरी युक्त होता है।

कैलोरी बर्न करने के प्रभावी तरीके

मीठे से प्राप्त अतिरिक्त कैलोरी और ग्लूकोज को मैनेज करना अनिवार्य है। इसके लिए आप निम्नलिखित उपाय अपना सकते हैं :

ब्रिस्क वॉकिंग : मीठा खाने के 30 मिनट बाद 15-20 मिनट की तेज सैर करें। इससे मांसपेशियों को ग्लूकोज सोखने में मदद मिलती है।

कार्ब्स का संतुलन : यदि आपने हलवा या लड्डू खाया है, तो उस समय के मुख्य भोजन में रोटी या चावल की मात्रा कम कर दें।

फाइबर का सेवन : मीठे के साथ या बाद में सलाद और हरी सब्जियों का सेवन बढ़ा दें ताकि शुगर का अवशोषण धीमा हो सके।

निष्कर्ष: संयम ही सफलता की कुंजी है। अपनी शुगर की नियमित जांच करते रहें और किसी भी बड़े बदलाव से पहले अपने डॉक्टर से परामर्श जरूर लें।

डॉक्टर अंशु चतुर्वेदी
मो. 85619 91959

आधुनिक जीवनशैली और बढ़ता कंधों का दर्द

रोटेटर कफ इंजरी के कारण और उपचार

जयपुरा। वर्तमान समय की भागदौड़ भरी जिंदगी और डेस्क जॉब वाली जीवनशैली ने शारीरिक समस्याओं को जन्म दिया है, जिनमें 'रोटेटर कफ' की समस्या प्रमुखता से उभर रही है। अथ्रोस्कोपी एंड स्पोर्ट्स इंजरी सेंटर के विशेषज्ञ डॉ. राजीव गुप्ता के अनुसार, कंधों के जोड़ों के पास होने वाला तीव्र दर्द अक्सर रोटेटर कफ की समस्या का संकेत होता है।

क्या है रोटेटर कफ?

डॉ. गुप्ता बताते हैं कि हमारे कंधे के जोड़ को स्थिर रखने वाली मांसपेशियों और टेंडन (नसों) के समूह को रोटेटर कफ कहते हैं। जब इनमें खिंचाव, सूजन या चोट आती है, तो यह दर्दनाक स्थिति बन जाती है।

प्रमुख लक्षण : कब हो जाएं सावधान?

यदि आपको निम्नलिखित समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है, तो यह रोटेटर कफ इंजरी हो सकती है : कंधे या ऊपरी बांह में लगातार दर्द रहना। हाथ को ऊपर उठाने या बाहर की ओर फैलाने में कठिनाई। रात के समय, विशेषकर करवट लेकर सोने पर दर्द का बढ़ जाना। दैनिक कार्यों जैसे कंघी करने या शर्ट की आस्तीन पहनने में असमर्थता।

उपचार के आधुनिक विकल्प

चिकित्सा विज्ञान में प्रगति के कारण अब इसका उपचार अधिक सरल और सटीक हो गया है। गंभीर स्थिति होने पर निम्नलिखित विधियां अपनाई जाती हैं :

अथ्रोस्कोपिक टेंडन रिपेयर : की-होल सर्जरी के माध्यम से सूक्ष्म उपचार।

ओपन टेंडर रिपेयर: पारंपरिक सर्जरी प्रक्रिया।

टेंडन ट्रांसफर और शोल्डर रिप्लेसमेंट: यह विकल्प तब चुने जाते हैं जब क्षति बहुत अधिक हो।

बचाव ही समाधान है

डॉ. राजीव गुप्ता का कहना है कि समय रहते पहचान और फिजियोथेरेपी जैसी सावधानियों से ऑपरेशन की नौबत को टाला जा सकता है। भारी वजन उठाने से बचना और कंधों का सही पोस्चर बनाए रखना इस समस्या से बचने का सबसे प्रभावी तरीका है। यदि कंधे का दर्द 2 सप्ताह से अधिक रहे, तो तुरंत विशेषज्ञ की सलाह लेनी चाहिए।

डॉ. राजीव गुप्ता
मो. 94149 80697

फेफड़ों का कैंसर : समय पर पहचान और आधुनिक उपचार ही जीवन का आधार : डॉ. अनिल गुप्ता

जयपुर। भगवान महावीर कैंसर हॉस्पिटल के वरिष्ठ कैंसर सर्जन डॉ. अनिल गुप्ता ने फेफड़ों के कैंसर के बढ़ते मामलों पर चिंता व्यक्त करते हुए इसके कारणों, रोकथाम और उपचार के आधुनिक तरीकों पर प्रकाश डाला है। उन्होंने बताया कि फेफड़ों का कैंसर आज दुनिया भर में मृत्यु के प्रमुख कारणों में से एक है, लेकिन जागरूकता और सही समय पर इलाज से इसे मात दी जा सकती है।

प्रमुख कारण और लक्षण

डॉ. गुप्ता के अनुसार, फेफड़ों के कैंसर का सबसे बड़ा कारण धूम्रपान (Smoking) और तंबाकू का सेवन है।

प्रदूषण : बढ़ता वायु प्रदूषण और फैक्ट्रियों से निकलने वाला धुआं।

पैसिव स्मोकिंग : दूसरों के धुएं के संपर्क में रहना।

लक्षण : लंबे समय तक खांसी, बलगम में खून आना, सीने में दर्द और सांस लेने में तकलीफ इसके शुरुआती संकेत हो सकते हैं।

डॉ. अनिल गुप्ता

नियंत्रण और बचाव

डॉ. अनिल गुप्ता ने जोर दिया कि कैंसर के नियंत्रण के लिए जीवनशैली में बदलाव अनिवार्य है। धूम्रपान का पूर्ण त्याग और शुद्ध वातावरण में रहना जोखिम को काफी कम कर देता है। नियमित व्यायाम और पौष्टिक आहार शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं।

उपचार की आधुनिक तकनीकें

उपचार पर चर्चा करते हुए उन्होंने बताया कि चिकित्सा विज्ञान में अब कई उन्नत विकल्प उपलब्ध हैं।

सर्जरी : शुरुआती स्टेज में ट्यूमर को सर्जरी के जरिए सफलतापूर्वक निकाला जा सकता है।

इम्यूनोथेरेपी और टार्गेटेड थेरेपी : ये तकनीकें कैंसर कोशिकाओं को सटीक रूप से नष्ट करती हैं और सामान्य कोशिकाओं को कम नुकसान पहुँचाती हैं।

रेडिएशन और कीमोथेरेपी: उन्नत मशीनों द्वारा अब कैंसर का सटीक उपचार संभव है।

डॉ. गुप्ता ने संदेश दिया कि यदि 2-3 हफ्ते से अधिक खांसी रहे, तो इसे नजरअंदाज न करें और तुरंत विशेषज्ञ की सलाह लें। 'जल्द पहचान-सही उपचार' ही कैंसर से बचने का सबसे प्रभावी मार्ग है।

डॉक्टर अनिल गुप्ता
मो. 9829052417

सावधान! सर्दियों में बढ़ सकता है अस्थमा का खतरा

विशेषज्ञ ने बताया क्यों 'इनहेलर' है टैबलेट से बेहतर

जयपुर। सर्दियों का आगाज होते ही वायुमंडल में बढ़ती धुंध, कोहरा और गिरता तापमान अस्थमा (दमा) के रोगियों के लिए चुनौतियां खड़ी कर रहा है। 'शरद-गरम' के प्रभाव और छाती में ठंड बैठने के कारण सांस के मरीजों की संख्या में भारी इजाफा देखा जा रहा है। इस गंभीर विषय पर सीके बिरला हॉस्पिटल के पल्मोनोलॉजिस्ट डॉ. हर्षिल अलवानी ने मरीजों को विशेष सावधानी बरतने की सलाह दी है।

डॉ. हर्षिल अल्वानी

इनहेलर बनाम टैबलेट: क्या है बेहतर?

अक्सर मरीज ठीक महसूस करने पर अपनी मर्जी से इनहेलर छोड़कर टैबलेट लेना शुरू कर देते हैं या दवा पूरी तरह बंद कर देते हैं। डॉ. अलवानी ने स्पष्ट किया कि टैबलेट के मुकाबले इनहेलर कहीं अधिक प्रभावशाली हैं। उन्होंने बताया, टैबलेट पेट में जाकर पूरे सिस्टम में घुलती है, जबकि इनहेलर की दवा सीधे फेफड़ों तक पहुँचकर तुरंत असर दिखाती है। यह कम मात्रा में अधिक सटीक इलाज है।

आदत नहीं, यह जरूरत है

मरीजों के बीच फैले सबसे बड़े भ्रम-'इनहेलर की आदत पड़ना'-पर डॉक्टर अलवानी ने कड़ा रुख अपनाते हुए एक बेहद सरल उदाहरण देते हुए समझाया कि जिस प्रकार शरीर को ऊर्जा के लिए भोजन की आवश्यकता होती है, वह 'आदत' नहीं बल्कि शरीर की 'जरूरत' है। ठीक उसी प्रकार, अस्थमा को नियंत्रित करने के लिए दवा का सेवन एक अनिवार्य जरूरत है। डॉ. अलवानी के अनुसार, दवा रोग को जड़ से नियंत्रित करने के लिए होती है, न कि किसी लत के लिए। सर्दियों के इस मौसम में अस्थमा रोगी बिना डॉक्टरी परामर्श के अपनी दवाएं न बदलें और धुंध व प्रदूषण से बचकर रहें।

डॉक्टर हर्षिल अल्वानी
मो. 75685 55007

एसएमएस के डॉक्टरों ने 12 वर्षीय बच्ची को दिया नया जीवन

रोबोटिक सर्जरी से निकाला दुर्लभ ट्यूमर

जयपुर। राजस्थान- जयपुर के सवाई मानसिंह (एसएमएस) अस्पताल के डॉक्टरों ने एक बार फिर चिकित्सा जगत में अपनी विशेषज्ञता का लोहा मनवाया है। अस्पताल के यूरोलॉजी विभाग की एक टीम ने उत्तर प्रदेश की 12 वर्षीय बच्ची, वैष्णवी की रोबोटिक सर्जरी के जरिए एक अत्यंत दुर्लभ ट्यूमर 'पैरा गैंग्लियोमा' को सफलतापूर्वक निकालकर उसे नया जीवन दिया है।

5 घंटे चला जटिल ऑपरेशन

वैष्णवी पिछले पांच वर्षों से जानलेवा उच्च रक्तचाप (हाई बीपी) की समस्या से जूझ रही थी। जांच में पाया गया कि उसके बाएं गुर्दे (किडनी) के पास एक दुर्लभ ट्यूमर था। यह ट्यूमर महाधमनी (Aorta) और किडनी की मुख्य रक्त नलिकाओं से पूरी तरह सटा हुआ था, जिससे ऑपरेशन अत्यधिक जोखिम भरा हो गया था। वरिष्ठ चिकित्सक डॉ. नीरज अग्रवाल के नेतृत्व में करीब 5 घंटे तक चले इस जटिल ऑपरेशन के बाद ट्यूमर को पूरी तरह निकाल दिया गया।

डॉ. नीरज अग्रवाल

हाई-टेक तकनीक का कमाल

इस ऑपरेशन में थ्री-डायमेंशनल हाई-डेफिनेशन विजुअल और सूक्ष्म रोबोटिक उपकरणों का उपयोग किया गया। एनेस्थीसिया विभाग की अध्यक्ष डॉ. वर्षा कोठारी ने बताया कि सर्जरी के दौरान ट्यूमर से अचानक हार्मोन स्राव होने के कारण ब्लड प्रेशर खतरनाक स्तर तक बढ़ने का खतरा था, जिसे विशेषज्ञ टीम ने सफलतापूर्वक नियंत्रित किया।

बच्चों में बढ़ता हाई बीपी विशेषज्ञों की चिंता

एसएमएस अस्पताल के विशेषज्ञों (डॉ. पुनीत सक्सेना और डॉ. बलराम शर्मा) के अनुसार, बच्चों में बढ़ता हाई बीपी यानी पीडियाट्रिक हाइपरटेंशन चिंता का विषय है। इसके मुख्य कारणों में शामिल हैं :-

✳मोटापा और शारीरिक गतिविधियों की कमी। ✳नींद की कमी और मोबाइल का अत्यधिक उपयोग। ✳पढ़ाई का दबाव और मानसिक तनाव। ✳फास्ट फूड का सेवन और खान-पान में फल-सब्जियों की कमी। ✳डॉक्टरों ने सलाह दी है कि बच्चों के स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहते हुए हर साल उनके बीपी और बीएमआई (BMI) की जांच अवश्य करानी चाहिए।

डॉक्टर नीरज अग्रवाल
मो. 94142 07148

S. K. SANJEEVANI
SKIN & HEALTH CARE

DR. SANJEEV SEWADA
MD (Naturopathy & Alternative Medicine)
Registered with Central Council of Alternative Medicine
Advanced Diploma in Panchgavya Therapy

DR. KAVITA YOGI
Skin Care Specialist
MD in Alternative Medicine
Certified in Ayurveda Therapy

मासिक धर्म संबंधी समस्या, सफेद पानी (White Discharge), वेजाइनल इचिंग, एलर्जी, नजला, दाद-खुजली।
कील-मुहांसे, दाग-धब्बे, झाइयाँ, काले घेरे, स्ट्रेच मार्क्स, तिल, मस्से हटाना, चेहरे व शरीर के अनचाहे बालों की समस्या।
कमर दर्द, साइटिका, जोड़ों का दर्द, घुटनों का दर्द, एडी का दर्द, कंधे का दर्द, गठियावात, माइग्रेन, कब्ज, मोटापा, पथरी, स्वप्नदोष (Night Fall)।
(Heat & Steam Therapy, Muscle Relaxation Therapy)
Joint, Back & Neck Pain Care, Cupping Therapy
*Detox & Panchkarma Therapies (Steam Bath, Colon Hydrotherapy, Basti Therapies)
राणी सती- रामपुरा रोड़, विद्याश्रम स्कूल के पास, झुलेलाल चौक, सीकर (राज.)
सेवद ब्रांच : एसबीआई बैंक के सामने, सालासर रोड, सेवद बड़ी, सीकर 7597384045, 6367219476

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

राज कान नाक गला अस्पताल
RAJ ENT HOSPITAL

मॉडर्न तकनीक. सटीक उपचार.
RGHS पंजीकृत हॉस्पिटल
Cochlear इंप्लांट
कान का बिना चीरे के ऑपरेशन की सुविधा
कैंसर का इलाज
कैशलेस उपचार की सुविधा
एस एफ एस चौराहा, बी-2 बाईपास रोड़, मानसरोवर, जयपुर
0141-4921093
7412012012

NEURO CARE HOSPITAL
& Research Center Pvt. Ltd.

Dr. NEMI CHAND POONIA
DIRECTOR
(MBBS, MS, Mch Neuro surgery
Vision of Excelence Mission to save Lives
न्यूरो एवं स्पाइन की विश्व स्तरीय अत्याधुनिक चिकित्सा सुवधा
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

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

उपचार से बेहतर है रोकथाम, स्वस्थ शरीर के लिए व्यायाम

''विचार'' ॐ

जिंदगी एक खेल है जिसे खेलने वाले तुम तो प्रतिद्वंदी भी तुम, और रैफरी भी तुम

पंकज अंबा

कई बड़े लोग इस संसार में आए और आकर जिंदगी की परिभाषा समझा कर चले गए, कोई इसे पानी का बुलबुला कहता है तो इसे पतंग जब तक धागे से बंधी है चल रही है, टूटी या किसी ने काट दी तो खतम। मेरी समझ में जिंदगी एक खेल है जिसे खेलने वाले तुम तो प्रतिद्वंदी भी तुम, और रैफरी भी तुम ही हो।

एक ऐसा खेल जिसका अंत तुम्हे पता है लेकिन जान कर भी अनजान हो। सब लोग इस खेल में दौड़ रहे है सब को द्रुस्त्र श्रश्वद्वठुल्ल पता है लेकिन पहुंच नहीं पाते। यहीं चक्करी लगा कर दौड़े चले जा रहे है।

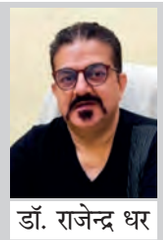
कुछ लोग इमानदारी से दौड़ रहे है तो कुछ

पतंग जब तक धागे से बंधी है चल रही है, टूटी या किसी ने काट दी तो खतम।

बेइमानी से। यह ऐसी दौड़ है कि जितेगा तो इमानदारी से धीरे-धीरे दौड़ने वाला, जिस प्रकार कुछआ और खरगोश की दौड़ में कछुआ दौड़ा था। समय है केवल दौड़े चलो मत कुछ समझदारी दिखाते हुए दौड़ो। न कुछ साथ लाए थे, न ही कुछ साथ ले जाने वाले हो। इसी धरती और इसी संसार से लिया है इसकी को सौंप के जाओगे तो फिर अंधी दौड़ क्यों। जीने का मकसद चुन लो और फिर दौड़ो मंजिल तक पहुंच जाओगे।

फिर end point अपने आप आ जाएगा। जब यह पोइंट आना है अपने आप आ जाएगा, इसे पकड़ने की जरुरत नहीं रहेगी। इसके लिए दौड़ने की जरुरत नहीं रहेगी। दौड़ो लेकिन अंधी नहीं मकसद वाली दौड़ दौड़ो, जीत निश्चित है।

संपर्क सूत्र : पंकज अम्बा
मो 9829353757



सर्दियों में स्वस्थ रखते है ये '10 मंत्र'

डॉ. राजेन्द्र धर

जयपुर। कड़ाके की ठंड के साथ ही सर्दी-जुकाम और फ्लू जैसी मौसमी बीमारियों का खतरा बढ़ गया है। इस मौसम में खुद को सुरक्षित रखने और शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता (इम्युनिटी) को बढ़ाने के लिए निम्स मेडिकल कॉलेज के प्रोफेसर विभागाध्यक्ष वरिष्ठ और सुप्रसिद्ध फिजिशियन डॉ. राजेंद्र धर ने 10 महत्वपूर्ण सुझाव साझा किए हैं।

डॉ. धर के अनुसार, सर्दियों में हम अपने पारंपरिक सुपरफूड्स और जीवनशैली में छोटे बदलाव करके अपनी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत कर सकते हैं। उन्होंने स्वस्थ रहने के लिए निम्नलिखित 10 विकल्पों पर जोर दिया है:

आंवला का सेवन : विटामिन-सी से भरपूर आंवला इम्युनिटी बढ़ाने के लिए सबसे उत्तम है।

हल्दी वाला दूध : एंटी-सेप्टिक गुणों के कारण रात को हल्दी वाला दूध पीना संक्रमण से बचाता है।

जिंक युक्त आहार : अपनी डाइट में जिंक युक्त खाद्य पदार्थों को शामिल करें।

सुबह की धूप : शरीर में प्राकृतिक ऊर्जा और विटामिन-डी के लिए सुबह की धूप जरूर लें।

विटामिन-डी : हड्डियों और

स्वास्थ्य के लिए विटामिन-डी युक्त आहार का सेवन करें।

भाप लेना : नाक के मार्ग को साफ रखने और जुकाम से बचने के लिए नियमित भाप लें।

श्वसन व्यायाम : फेफड़ों की कार्यक्षमता बढ़ाने के लिए प्राणायाम और सांस के व्यायाम करें।

पर्याप्त नींद : शरीर की रिकवरी के लिए गहरी और अच्छी नींद लेना अनिवार्य है।

गर्म तरल पदार्थ : सोने से पहले गर्म पेय पदार्थ (जैसे काढ़ा या हर्बल टी) का सेवन करें और हल्का व्यायाम जारी रखें।

संतुलित भोजन : गरिष्ठ (भारी और तैलीय) भोजन से बचें, ताकि पाचन तंत्र सही रहे।

डॉ. राजेंद्र धर ने अंत में सलाह दी कि सावधानी और सही खान-पान ही सर्दियों की बीमारियों से बचने का सबसे प्रभावी तरीका है। इन सरल नियमों को अपनाकर कोई भी व्यक्ति इस कड़कड़ाती ठंड में भी स्वस्थ और ऊर्जावान रह सकता है।

संपर्क सूत्र डॉक्टर राजेंद्र धारण
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।

सर्दी में दादी माँ के नुस्खे

खांसी के लिए घर पर तैयार करें छाती में जमे कफ के लिए - सर्दियों में खांसी-जुकाम जितना परेशान करता है, उससे कहीं ज़्यादा परेशान छाती में जमा कफ करता है। छाती में जमे कफ की वजह से ना सिर्फ सांस लेने में तकलीफ होती है बल्कि बात करते-

करते अक्सर खांसी आ जाती है जो रुकने का नाम नहीं लेती है। इससे छुटकारा पाने के लिए 2 कली लहसुन को क्रश कर के या बारीक काट कर 1 चम्मच देसी घी में फ्राय कर लें और इसे रात में सोने से पहले खाएं जब ये हल्का गुनगुना हो। इसके बाद पानी ना पिएं और 1-2 दिनों में सारा जमा हुआ कफ निकल जाएगा।

अदरक-तुलसी की चाय - सर्दियों में गर्मा-गर्म चाय का एक कप किसी जादू की झप्पी से कम नहीं लगता है। इस चाय को सर्दियों के लिए परफेक्ट बनाने के लिए इसमें अदरक और तुलसी का इस्तेमाल करें। अगर आप चाय नहीं पीते हैं तो आप सिर्फ अदरक और तुलसी को पानी में उबाल कर इसमें थोड़ा सा शहद और नींबू का रस मिला कर भी पी सकते हैं और इससे भी आपको वही फायदा मिलेगा।

सरसों के तेल की मालिश - ना सिर्फ सर्दी-खांसी, बदन दर्द और छाती में जमे कफ को दूर करने में बल्कि इन सभी चीज़ों से बचाव के लिए भी ये एक रामबाण इलाज है जिसे सदियों से हमारी दादियां और नानियां इस्तेमाल करती रही हैं।

सरसों के तेल में एक चम्मच अजवायन और लहसुन की कुछ कलियों को क्रश कर के सरसों के तेल में डालकर गर्म करें। फिर तेल को थोड़ा ठंडा करें और जब ये गुनगुना रह जाए तो इससे छाती, पैर के तलवों पीछ और सिर की मालिश करें।

संपर्क डॉ. अशोक कुमार शर्मा
मो. 9314512311

उपरोक्त नुस्खे चिकित्सक की सलाह से ही लें।

आयुर्वेदिक डॉक्टरों को सर्जरी की मंजूरी, IMA ने जताया कड़ा विरोध

आंध्र प्रदेश सरकार का बड़ा फैसला

नई दिल्ली/अमरावती : चिकित्सा जगत में एक बार फिर 'एलोपैथी बनाम आयुर्वेद' की बहस तेज हो गई है। आंध्र प्रदेश सरकार ने एक ऐतिहासिक और विवादास्पद निर्णय लेते हुए योग्य आयुर्वेदिक डॉक्टरों को स्वतंत्र रूप से सर्जरी करने की अनुमति दे दी है। राज्य के स्वास्थ्य मंत्री सत्य कुमार यादव ने इस प्रस्ताव को मंजूरी दी है, जो 2020 के केंद्रीय नियमों के अनुरूप है।

किन्हें मिली अनुमति ? - सरकार के स्पष्ट आदेश के अनुसार, यह अनुमति केवल उन आयुर्वेदिक डॉक्टरों को दी गई है जिन्होंने: शल्य तंत्र (General Surgery) और शालाक्य तंत्र (ENT/Eye) में स्नातकोत्तर (क्क्ल) की डिग्री प्राप्त की है। सर्जिकल प्रक्रियाओं में विशेष और व्यावहारिक प्रशिक्षण पूरा किया है।

58 प्रकार की सर्जरी कर सकेंगे डॉक्टर - इस फैसले के तहत आयुर्वेदिक विशेषज्ञ कुल 58 तरह की सर्जरी कर सकेंगे। इनमें से 39 प्रक्रियाएं सामान्य सर्जरी (जैसे हर्निया, अपेंडिसाइटिस, बवासीर, घावों की सिलाई और स्किन ग्राफ्टिंग) और 19 प्रक्रियाएं ईएनटी व नेत्र रोग (जैसे मोतियाबिंद और टॉन्सिल) से संबंधित हैं।

IMA का कड़ा रुख: 'मरीजों की जान को खतरा ' इंडियन मेडिकल एसोसिएशन (IMA) ने इस कदम को 'मिक्सोपैथी' (विभिन्न चिकित्सा पद्धतियों का मिश्रण) करार देते हुए इसकी तीखी आलोचना की है। ढ्ढरू के राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. दिलीप पी. भानूशाली का कहना है कि सर्जरी कोई साधारण तकनीकी कौशल नहीं है, बल्कि इसके लिए एनाटॉमी, एनेस्थीसिया और जटिलताओं के प्रबंधन का गहन ज्ञान अनिवार्य है। उनका तर्क है कि बिना व्यापक वैज्ञानिक प्रशिक्षण के सर्जरी की अनुमति देना मरीजों की सुरक्षा के साथ गंभीर खिलवाड़ है।

निष्कर्ष

जहाँ सरकार इसे ग्रामीण क्षेत्रों में स्वास्थ्य सेवाओं की कमी को दूर करने और पारंपरिक चिकित्सा को आधुनिक बनाने की दिशा में एक कदम मान रही है, वहीं आधुनिक चिकित्सा विशेषज्ञ इसे स्वास्थ्य ढांचे के लिए 'विनाशकारी' बता रहे हैं। फिलहाल यह मामला न्यायलय में विचाराधीन है, लेकिन आंध्र प्रदेश के इस फैसले ने देशभर में एक नई बहस छेड़ दी है।

भारत में 'नकली रेबीज वैक्सीन' को लेकर ऑस्ट्रेलिया की चेतावनी

नई दिल्ली / कैनबरा : ऑस्ट्रेलिया सरकार ने भारत की यात्रा करने वाले अपने नागरिकों के लिए एक गंभीर स्वास्थ्य चेतावनी जारी की है। यह चेतावनी भारत में उपलब्ध रेबीज रोधी वैक्सीन 'अभयराब' (Abhayrab) के कुछ नकली बैचों के बाजार में होने की खबरों के बाद जारी की गई है।

क्या है पूरा मामला? - 'ऑस्ट्रेलियन टेक्निकल एडवाइजरी ग्रुप ऑन इम्यूनाइजेशन' (ATAGI) के अनुसार, नवंबर 2023 से भारत में इस वैक्सीन के कुछ नकली बैच पाए गए हैं। रिपोर्ट में कहा गया है कि इन नकली टीकों में या तो सक्रिय तत्वों (Active Ingredients) की कमी है या वे पूरी तरह अनुपस्थित हैं। ऐसे में, यह टीका लगवाने वाले व्यक्तियों को रेबीज से पूर्ण सुरक्षा नहीं मिल पा रही है, जो कि एक जानलेवा बीमारी है।

यात्रियों के लिए परामर्श - ऑस्ट्रेलियाई प्रशासन ने विशेष रूप

से उन यात्रियों को डॉक्टर से मिलने की सलाह दी है जिन्होंने नवंबर 2023 के बाद भारत में रेबीज का टीका लगवाया था। स्वास्थ्य विशेषज्ञों का कहना है कि यदि टीका नकली हुआ, तो संक्रमण का खतरा बना रह सकता है।

भारत के लिए चिंता का विषय - यह रिपोर्ट भारत के लिए भी एक बड़ा चेतावनी संकेत है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के आंकड़ों के मुताबिक, भारत में रेबीज के कारण हर साल लगभग 18,000 से 20,000 लोगों की मौत होती है। इनमें से अधिकांश मामले कुत्तों के काटने से जुड़े होते हैं। ऐसे में जीवन रक्षक दवाओं का नकली होना सार्वजनिक स्वास्थ्य के लिए एक बड़ा खतरा पैदा करता है।

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

साइलेन्ट किल्लर हैं कुछ बीमारियाँ

समय- समय पर जांच कराने के अलावा साल में एक बार फुल बॉडी चैकअप है जरूरी

स्वस्थ रहने के लिए एक स्वस्थ दिनचर्या बनाए रखना और अच्छे आहार का पालन करना बेहद जरूरी है। डॉ वी.डी. माहेश्वरी, सुप्रसद्धि वरष्ठि फिजिशियन और मेडिकल कॉलेज के पूर्व प्रोफेसर ने कहा कि अगर आप ऐसा नहीं करते, तो क्रॉनिक डिजीज का खतरा बढ़ सकता है। कुछ बीमारियां चुपके से आपके शरीर पर हमला कर देती हैं। इनका पता अक्सर तब चलता है जब बीमारी एडवांस स्टेज में पहुंच चुकी होती है। शुरूआत में लक्षणों को अनदेखा करने पर कुछ बीमारियां खतरनाक होने के साथ गंभीर जटिलताएं पैदा कर सकती हैं। ऐसे में इन पर हमें ध्यान देने की जरूरत है। इन साइलेंट किलर बीमारियों को रोकने और इनसे बचने के लिए हमें डॉक्टर से रैगुलर चेकअप कराना चाहिए। इसके अलावा जीवनशैली में छोटे-छोटे बदलाव करके भी इन बीमारियों से बचना काफी हद तक संभव है। तो आइए जानते हैं कुछ ऐसी ही साइलेंट किलर बीमारियों के बारे में साथ में जानेंगे इन साइलेंट किलर बीमारियों को रोकने और इन्हें मैनेज करने के तरीके भी।

डॉ. विट्ठल माहेश्वरी

स्लीप एपनिया - स्लीप डिसऑर्डर है, जिसमें लोग सोते समय जोर से सांस या खर्राटे लेते हैं। गंभीर स्लीप एपनिया वाले लोगों में नींद के दौरान अचानक मौत और स्ट्रोक का खतरा बहुत ज्यादा होता है। इसलिए यह एक साइलेंट किलर बीमारी है। स्लीप एपनिया से निजात पाने के लिए स्वस्थ जीवनशैली को अपनाना ही काफी है।

ऑस्टियोपोरोसिस - ऑस्टियोपोरोसिस यह हड्डी की एक बीमारी है, जिसमें प्रभावित व्यक्ति अक्सर अपनी स्थिति से पूरी तरह से अनजान होता है, जब तक की वह फ्रैक्चर से न गुजरें। इसलिए इसे साइलेंट किलर कहते हैं। हड्डियों के घनत्व को प्रभावित करने के अलावा यह ओरल हेल्थ पर भी बुरा असर डालती है।

ज्ञात रहे कि हड्डियों के किसी प्रकार के रोग से बचने के लिए कैल्शियम और विटामिन डी से भरपूर खाद्य पदार्थ का सेवन जरूरी है। इसलिए डॉक्टर्स डेली रूटीन में सीढ़ी चलने, पैदल चलने, खूब टहलने के साथ नियमित रूप से जांच कराने की सलाह देते हैं।

डायबिटीज - यह डायबिटीज एक अन्य साइलेंट किलर बीमारी है। यह बीमारी दो प्रकार की होती है। टाइप-1 और टाइप-2 डायबिटीज। टाइप 1 डायबिटीज में पैन्क्रियाज बहुत कम या बिना इंसुलिन का उत्पादन करता है। जबकि टाइप 2 डायबिटीज आपके ब्लड शुगर को संसाधित करने के तरीकों को प्रभावित करती है, जिसे ग्लूकोज कहते हैं। मरीज को शुरूआत में इसके लक्षण महसूस नहीं होते, लेकिन बीमारी बढ़ने पर थकान, वजन कम करना, बार-बार पेशाब आने के साथ बहुत प्यास भी लगने लगती है। धीरे-धीरे बढ़ने पर डायबिटीज हार्ट, किडनी और आपके वजन को भी बुरी तरह से प्रभावित कर सकती है। विशेषज्ञों के अनुसार, स्वस्थ वजन बनाए रखने, सही आहार करने, नियमित व्यायाम और जांच पर ध्यान देने से जटिलताओं को रोका जा सकता है।

हाई ब्लड प्रेशर - हाई ब्लड प्रेशर यह सबसे खतरनाक स्वास्थ्य स्थितियों में से एक है । WHO का अनुमान है कि दुनियाभर में 30-79 वर्ष की आयु के 1.28 वयस्क हाई ब्लड प्रेशर से पीड़ित हैं । हाई बीपी को साइलेंट किलर मानने के पीछे कारण है कि इसके कोई खास लक्षण दिखाई नहीं देते।

जब लोगों को अचानक से स्थिति की गंभीरता का अहसास होता है, तब तक बीमारी बहुत बढ़ चुकी होती है। यह बीमारी न केवल धमनियों और हृदय को प्रभावित करती है, बल्कि इससे हार्ट अटैक और स्ट्रोक का खतरा लगातार बना रहता है। ऐसे में बार-बार नियमित रूप से ब्लड प्रेशर जांचना, पोटेशियम, फाइबर और प्रोटीन से भरपूर खाद्य पदार्थों का सेवन करना और स्वस्थ वजन बनाए रखना ब्लड प्रेशर के बढ़ते जोखिम को कम करने का बेहतर तरीका है।

संपर्क- विट्ठल माहेश्वरी
मो - 9829050205

बुखार में ली थी यह दवा, अब ताउम्र भुगतोगे ये सजा

अपने देश में हर कोई खुद को डॉक्टर ऊपर से गूगल के ज्ञान ने और बंटाधार कर दिया है। इस कारण सीजनल बुखार जैसी बीमारियों का वे खुद इलाज करने लगते हैं और 90 फीसदी बार ऐसी दवा का सेवन कर लेते हैं जिसका खामियाजा उन्हें ताउम्र भुगतना पड़ता है। ऐसी ही एक दवा है एजिथ्रोमाइसिन यह एक कॉमन एंटीबायोटिक है। इसका इस्तेमाल तमाम बीमारियों के उपचार में किया जाता है। सर्दी-जुकाम-बुखार से लेकर क्रोनिक डिजीज तक में। लेकिन जागरूकता के अभाव में इसका बहुत गलत इस्तेमाल हो रहा है।

सबसे जरूरी बात यह है कि एंटीबायोटिक का उपयोग केवल बैक्टेरियल इंफेक्शन में ही है। समाज में जो फ्लू होता है वो 90 फीसदी टाइम वायरल होता है। वह किसी भी तरह का वायरस-एंफ्लूएंजा, हिमोफिलस कोई भी हो सकता है। उसमें यह एंटीबायोटिक किसी भी तरीके से काम नहीं करता।

अगर कोई लेता है तो उसे उसका कोई फायदा नहीं होता। अब सवाल है कि हम एंटीबायोटिक लेते क्यों हैं? लेते इसलिए हैं या फिर सर्दी-जुकाम में डॉक्टर भी सलाह दे देते हैं तो इसके पीछे का कारण यह है कि-वायरल इंफेक्शन का अपना एक कैरेक्ट है।

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

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

महिला- डॉक्टर से : डॉक्टर साहब मैं अपने पतिदेव का वजन कम करना चाहती हूं।

डॉक्टर : इसका तो बहुत आसान इलाज है। आप सिर्फ अपना वजन बढ़ाना शुरू करें। आपके पति चिंता के मारे खुद-ब-खुद दुबले-पतले हो जाएंगे।

....

डॉक्टर मरीज से - अरे यह क्या? तुम मुझे फीस के बदले नकली नोट पकड़ा रहे हो।

मरीज - पर आपने भी तो नकली टांग ही लगायी है डॉक्टर साहब।

....

एक सज्जन ने डॉक्टर से फोन पर बात करते हुए कहा : डॉक्टर साहब, मेरी पत्नी की तबीयत बहुत खराब है। पूरे बदन में दर्द है और चेहरा पीला पड़ गया है।

डॉक्टर - अरे, पहले यह देखो कि जबान कैसी है, सज्जन - जी, बहुत तेज

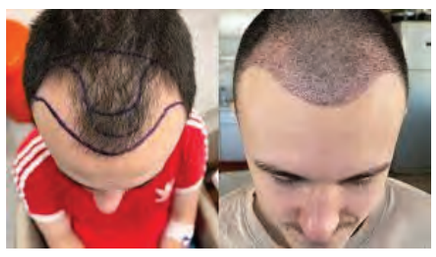
हेयर ट्रांसप्लांट : अब केवल विशेषज्ञ ही कर सकेंगे सर्जरी

भारत में हेयर ट्रांसप्लांट की बढ़ती मांग और इससे जुड़ी दुर्घटनाओं को देखते हुए नेशनल मेडिकल कमीशन (NMC) ने नए सुरक्षा मानक जारी किए हैं। इन नियमों का उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि मरीजों की जान जोखिम में न पड़े और उन्हें सही उपचार मिले।

प्रमुख बदलाव और कड़े मानक - विशेषज्ञ डिग्री अनिवार्य: अब केवल वे ही डॉक्टर हेयर ट्रांसप्लांट कर सकेंगे जिनके पास MCh/DNB (प्लास्टिक सर्जरी) या स्रुष्ठ/ष्ठहृक्च (डर्मेटोलॉजी) की डिग्री है। बिना विशेषज्ञता के केवल ट्रेनिंग के आधार पर सर्जरी करना अब अवैध होगा।

डॉक्टर की प्रत्यक्ष उपस्थिति: अक्सर क्लीनिकों में डॉक्टर की अनुपस्थिति में टेक्नीशियन ही पूरी सर्जरी कर देते थे। नए नियमों के अनुसार, एनेस्थीसिया देने और हेयरलाइन डिजाइनिंग जैसी

मुख्य प्रक्रियाएं केवल योग्य डॉक्टर ही करेंगे।



आपातकालीन सुविधाएं: क्लीनिकों के लिए अब ऑक्सीजन, डिफिब्रिलेटर और लाइफ-सपोर्ट सिस्टम से लैस 'डे-केयर ओटी' अनिवार्य है। साथ ही, किसी भी इमरजेंसी के लिए किसी बड़े अस्पताल के साथ टाइ-अप होना भी जरूरी है।

मेडिकल स्क्रीनिंग: सर्जरी से पहले मरीज के ब्लड टेस्ट और काउंसलिंग अनिवार्य कर दी गई है।

मरीजों के अधिकार और सुरक्षा - उपभोक्ता आयोग के सख्त रुख के बाद, अब भ्रामक विज्ञापनों या गलत इलाज पर क्लीनिकों को भारी जुर्माना देना होगा। विशेषज्ञों का मानना है कि 2026 तक इन नियमों के पूरी तरह लागू होने से 'असुरक्षित क्लीनिकों' के जाल पर लगाम लगेगी।

निष्कर्ष : सस्ता इलाज ढूंढने के बजाय मरीजों को डॉक्टर की डिग्री और क्लीनिक की सुविधाओं की जांच अवश्य करनी चाहिए।

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
DOCTOR
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

इंसानी लालच इंसान की जानलेवा हरकतों पर भी उतारू

संपादकीय

एक तरफ समाज से विशेषताएं और आमजन एक-एक नागरिक रक्तदान महादान के नारे को सरकार करने में चित्तौड़ कोशिश कर रहा है वहीं रक्त की दलाली करने वाले लोग इस रक्तदान महादान को कलंकित करते नजर आ रहे हैं हाल ही जोबनेर थाना क्षेत्र में 255 यूनिट्स की तस्करी का भंडाफोड़ पुलिस ने किया। ऐसी घटनाएं एक संगठित गिरोह का रूप ले चुकी है जो स्वास्थ्य से जुड़े समूचे तंत्र के लिए भी बड़ी चुनौती बन गया है।

गौरतलब है कि इस तस्करी में कई बार निजी अस्पतालों के नाम भी सामने आते हैं, जो दान में मिले खून से मोटा मुनाफा कमाते हैं। ऐसे में रक्तदान करने काले व्यक्ति के दिल में यह डर और चिंता स्वाभाविक है कि कहीं उनका खून भी इस तस्करी का हिस्सा तो नहीं बन गया।

यह यथार्थ सच भी है कि प्रदेश के विभिन्न शहरों में ब्लड बैंक बेहतर काम भी कर रहे हैं। वहीं कई सामाजिक संस्थाएं बढ़-चढ़ कर रक्तदान शिविरों का आयोजन कर रकदान महादान के नारे को सार्थक करने में जुटी हैं।

रक्त की तस्करी का अपराध क्षमा योग्य नहीं है और रक्त तस्करों और इनसे जुड़े कारोबारियों को सख्त सजा देने की जरूरत है।

ब्लड बैंकों की मान्यता से लेकर इनके जरिए अस्पतालों तक रक्त पहुंचाने की व्यवस्था को पारदर्शी बनाए जाने की जरूरत है। ब्लड बैंकों में प्रत्येक सप्ताह ब्लड स्टॉक और उसकी सप्लाई की जांच की जानी चाहिए।

यह जरूरी है कि अस्पतालों में मरीजों व उनके परिजनों की मजबूरी का फायदा उठाकर ये कारोबारी दवा व रक्त दिलाने का झांसा देकर अवैध वसूली करते है।

गुणवत्ता जांच में 10 दवाएं फेल, बाजार से वापस लेने के आदेश

विभाग ने इन दवाओं को 'अमानक' (Substandard) घोषित करते हुए इनकी बिक्री पर तत्काल रोक लगा दी है।

प्रमुख दवाएं जो जांच में हुई फेल: औषधि नियंत्रक अजय पाठक के अनुसार, फेल हुई दवाओं में दर्द निवारक, खांसी, पेट दर्द और कैल्शियम सप्लीमेंट जैसी रोज़मर्रा की दवाएं शामिल हैं। मुख्य रूप से निम्नलिखित दवाओं के बैच नंबर अमानक पाए गए हैं:

जेरवॉक-एसपी (Jerwok-SP): दर्द और सूजन के लिए। (निर्माता: एम.एस. सब्या फार्मास्युटिकल्स, उत्तराखंड)

ऐसिफोम-एसपी फोर्ट : दर्द और सूजन के लिए। (निर्माता: एम.एस. श्री रामेश्वर इंडस्ट्री, बद्दी)

सुकालफेट एवं ऑक्सिटाकेन: पेट की जलन और अल्सर के लिए। (निर्माता: एम-एस जैविक बायोटेक, जयपुर)

जेनोक्सोल-एसएफ सिरप: खांसी के लिए। (निर्माता: एम.एस. बी. शारदा लाइफसाइंस, गुजरात)

कैल्शियम-500: विटामिन डी की कमी के लिए। (निर्माता: अकुम्स ड्रग्स, हरिद्वार)

रुई की पट्टी (Cotton Bandage): घावों की ड्रेसिंग के लिए।

कार्रवाई और कारण: जांच रिपोर्ट में सामने आया कि अधिकांश दवाओं में लेबल क्लेम के अनुसार साल्ट की मात्रा नहीं थी। विशेष रूप से विटामिन डी3, मेंथोल और एम्ब्रोक्सोल के मानकों में भारी कमी पाई गई। इसके अलावा, कॉटन बैंडेज में वजन, धागों की संख्या और विदेशी कणों की मौजूदगी जैसे उल्लंघन पाए गए।

प्रशासन ने सख्त कदम उठाते हुए संबंधित कंपनियों को नोटिस जारी किया है और इन दवाओं के स्टॉक को तुरंत बाजार से वापस (Recall) लेने के आदेश दिए हैं।

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 86

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।

'सोच बदलें, जीवन बदलें'

विचारों का प्रवाह एक बहती नदी की तरह है, जिसे पूरी तरह रोकना लगभग असंभव है, लेकिन हम उस नदी की दिशा अपनी 'प्रतिक्रिया' (Reaction) के माध्यम से बदल सकते हैं।

सोच बदलें : नियंत्रण विचारों पर नहीं, प्रतिक्रिया पर इंसानी दिमाग एक ऐसा रेडियो है जिसमें हर पल हजारों विचार गूँजते रहते हैं। जैसा कि आपने उल्लेख किया, हम विचारों को आने से रोक नहीं सकते, लेकिन हम यह तय कर सकते हैं कि किस विचार को कितनी अहमियत देनी है। हमारे शब्द और दूसरों की तुलना अक्सर हमारी मानसिक शांति को भंग कर देते हैं। जब कोई हमारी प्रशंसा करता है, तो हम उत्साह से भर जाते हैं, लेकिन जैसे ही तुलना की बात आती है, हमारा मनोबल गिर जाता है। यह इस बात का प्रमाण है कि विचार हमें प्रभावित नहीं करते, बल्कि उन विचारों के प्रति हमारा नजरिया हमें प्रभावित करता है।

तुलना का खेल और सकारात्मकता – जीवन में दुख का सबसे बड़ा कारण 'तुलना' है। जब हम अपने से ऊपर वालों को

देखकर ईर्ष्या या हीन भावना से भर जाते हैं, तो वह नकारात्मक सोच है। इसके विपरीत, जैसा कि आपने सुझाया, जब हम अपने से कम सुविधा प्राप्त लोगों को देखते हैं और अपनी वर्तमान स्थिति के लिए ईश्वर या नियति का आभार व्यक्त करते हैं, तो वही विचार 'संतोष' बन जाता है। यही सकारात्मक सोच की नींव है।

स्वास्थ्य और व्यक्तित्व पर प्रभाव – हमारी सोच केवल मानसिक स्थिति तक सीमित नहीं रहती, इसका सीधा असर हमारे शारीरिक स्वास्थ्य और व्यक्तित्व पर पड़ता है। निरंतर नकारात्मक चिंतन तनाव (Stress) पैदा करता है, जो कई बीमारियों की जड़ है। वहीं, एक सकारात्मक व्यक्ति का चेहरा हमेशा ऊर्जावान और शांत दिखता है, जो उसके व्यक्तित्व को प्रभावशाली बनाता है।

विचारों पर नियंत्रण करना नामुमकिन है, लेकिन रिएक्ट (React) कैसे करना है, यह पूरी तरह हमारे हाथ में है। जिस दिन हम अपनी तुलना दूसरों से करना छोड़कर खुद में संतोष ढूंढ लेंगे, उस दिन हमारी सोच बदल जाएगी। याद रखिए, परिस्थिति को बदलना हमेशा मुमकिन नहीं होता, लेकिन मन की स्थिति को बदलना हमेशा हमारे हाथ में होता है।

डॉ. मान सिंह सांवरिया
मो. 9672777737

बिना पर्ची बिकती 'नशे की दवाइयां' समाज के लिए खतरा, विभाग सख्त

जयपुर । दवा दुकानों पर बिना चिकित्सकीय परामर्श (प्रिस्क्रिप्शन) के दवाओं की बिक्री आज एक गंभीर चिंता का विषय बन गई है। विशेष रूप से नींद, दर्द निवारक और अवसाद रोधी दवाओं का उपयोग युवा वर्ग नशे के तौर पर कर रहा है। यह न केवल कानून का उल्लंघन है, बल्कि आमजन के स्वास्थ्य के साथ एक बड़ा खिलवाड़ भी है।

मुनाफे और लापरवाही का खेल – जांच में यह सामने आया है कि कई मेडिकल स्टोर संचालक अपने थोड़े से आर्थिक लाभ के लिए बिना डॉक्टर की पर्ची के ऐसी दवाइयां बेच रहे हैं। हालांकि, औषधि विभाग की टीमें समय-समय पर छापेमारी और जांच अभियान चलाती हैं, लेकिन इसके बावजूद चोरी-छिपे यह कारोबार फल-फूल रहा है।

दोहरी जिम्मेदारी: दुकानदार और ग्राहक – इस समस्या के लिए केवल दुकानदार ही दोषी नहीं है, बल्कि ग्राहक की मानसिकता भी जिम्मेदार है। अक्सर देखा जाता है कि लोग डॉक्टर की फीस बचाने के चक्कर में सीधे मेडिकल स्टोर से सलाह लेकर दवा खरीद लेते हैं। यह स्व-उपचार (Self-medication) की आदत जानलेवा साबित हो सकती है। बिना विशेषज्ञ की सलाह के ली गई दवाइयां किडनी, लिवर और मानसिक स्वास्थ्य पर दूरगामी दुष्प्रभाव डालती हैं।

विभाग की चेतावनी – औषधि नियंत्रण विभाग ने स्पष्ट किया है कि वह ऐसे दवा विक्रेताओं के प्रति सख्त कार्रवाई करने के लिए संकल्पबद्ध है। विभाग ने चेतावनी दी है कि यदि कोई भी स्टोर बिना वैध पर्ची के प्रतिबंधित या नशे की श्रेणी में आने वाली दवाएं बेचते हुए पाया गया, तो उसका लाइसेंस तुरंत निरस्त किया जाएगा और संबंधित धाराओं में कानूनी कार्रवाई की जाएगी।

से संदेश : समाज को इस जहर से बचाने के लिए नागरिकों को जागरूक होना होगा कि वे बिना डॉक्टर की सलाह के दवा न खरीदें, क्योंकि एक छोटी सी लापरवाही भविष्य के लिए बड़ा संकट बन सकती है।

राजस्थान: 18 हजार दवा केंद्रों के लिए मात्र 4,500 फार्मासिस्ट, नई भर्ती की उठी मांग

जयपुर। राजस्थान फार्मेसी काउंसिल के पदाधिकारियों ने राज्य की चरमराती स्वास्थ्य सेवाओं को सुधारने के लिए सरकार से 10 हजार नए नियमित फार्मासिस्टों के पदों को सृजित करने और उन पर नियुक्ति प्रक्रिया जल्द शुरू करने की पुरजोर मांग की है।

वर्तमान स्थिति और चुनौतियां – काउंसिल के अध्यक्ष महावीर सौगानी, उपाध्यक्ष अजय अग्रवाल और सदस्य नवीन सांघी के अनुसार, राजस्थान में वर्तमान में लगभग 18,000 दवा वितरण केंद्र संचालित हैं। इसके विपरीत, राज्य में केवल 4,500 नियमित फार्मासिस्ट ही कार्यरत हैं। यह संख्या कार्यभार के अनुपात में अत्यधिक कम है, जिससे मौजूदा स्वास्थ्य कर्मियों पर काम का बोझ बढ़ गया है और मरीजों को भी कठिनाइयों का सामना करना पड़ रहा है।

सरकार का हालिया निर्णय – हालांकि राज्य सरकार ने हाल ही में 3,067 फार्मासिस्ट पदों के सृजन और नियुक्ति का निर्णय लिया है, लेकिन काउंसिल का मानना है कि यह संख्या राज्य की वास्तविक आवश्यकता के मुकाबले नाकाफी है। काउंसिल के सदस्य जितेंद्र तंवर ने स्पष्ट किया कि प्रदेश में योग्य और प्रशिक्षित फार्मासिस्टों की कोई कमी नहीं है; कमी केवल सरकारी स्तर पर रिक्तियों की है।

सुधार की दिशा में सुझाव – पदाधिकारियों का तर्क है कि यदि सरकार मांग के अनुसार नियुक्तियां करती है, तो इससे न केवल बेरोजगारी कम होगी, बल्कि राज्य की स्वास्थ्य सेवाओं को और अधिक सशक्त और प्रभावी बनाया जा सकेगा। उचित संख्या में फार्मासिस्ट होने से दवाओं का वितरण सुचारू होगा और ग्रामीण क्षेत्रों तक बेहतर चिकित्सा सुविधाएं पहुँच सकेंगी।

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

राजस्थान सरकार
2 साल
नव उत्थान - नई पहचान
बढ़ता राजस्थान - हमारा राजस्थान
श्री नरेन्द्र मोदी
माननीय प्रधानमंत्री
श्री भजनलाल शर्मा
माननीय मुख्यमंत्री
उत्तिष्ठत जाग्रत प्राप्य वरान्निबोधत।

12 जनवरी, 1863 - 4 जुलाई, 1902
उठो, जागो और तब तक रुको नहीं, जब तक लक्ष्य प्राप्त न हो जाए।
राष्ट्रीय युवा दिवस | 12 जनवरी, 2026
स्वामी विवेकानंद की पावन जयंती पर सादर नमन
दो साल में युवा उम्मीदों को मिले बेहतर अवसर
नियुक्ति / भर्ती
1 लाख से अधिक सरकारी नियुक्तियां
1.43 लाख नई सरकारी भर्तियां
निजी क्षेत्र में 2 लाख से अधिक नियुक्तियां
पारदर्शी भर्ती परीक्षा
एसआईटी गठित
डमी अभ्यर्थी, फर्जी डिग्री सम्बन्धी
अन्य अनियमितताओं पर रोक
स्कूटी एवं साइकिल / टैबलेट वितरण
छात्राओं को 39,586 स्कूटियाँ एवं
10.51 लाख साइकिलें
मेधावी विद्यार्थियों को 88,724 टैबलेट
स्टार्टअप्स को संबल
65 i-Start लॉन्चपैड नेस्ट स्थापित
658 स्टार्टअप्स को ₹22.48 करोड़ की सहायता
कौशल प्रशिक्षण
3.37 लाख युवाओं को कौशल प्रशिक्षण
434 रोजगार शिविरों में 1.20 लाख युवा लाभान्वित
मुख्यमंत्री युवा संबल योजना
4.13 लाख युवाओं को ₹1,155 करोड़
1.91 लाख युवाओं को इंटर्नशिप
खेलो इंडिया यूनिवर्सिटी गेम्स 2025
जिलों में 17 नवीन खेलो इण्डिया केन्द्रों की स्थापना
कृषि शोध एवं अध्ययन
58,397 छात्राओं को ₹103 करोड़ की प्रोत्साहन राशि
खिलाड़ियों का सम्मान
1,754 खिलाड़ियों को
₹39.57 करोड़ की सहायता
राष्ट्रीय युवा दिवस के अवसर पर युवाओं को सौगात
1 लाख सरकारी पदों पर भर्ती का कैलेंडर
मुख्यमंत्री युवा स्वरोजगार योजना - 2026
नवीन युवा नीति - 2026
रोजगार नीति - 2026
सूचना एवं जनसम्पर्क विभाग, राजस्थान
राजस्थान संवाद

युवा पीढ़ी की मानसिक सेहत के लिए 'खुशी का संकल्प': डॉ. अनिल तांबी

डॉ. अनिल तांबी

हैल्थ क्यू

जयपुर। नए वर्ष और मकर संक्रांति के पावन अवसर पर सवाई मानसिंह (एसएमएस) मेडिकल कॉलेज के पूर्व प्रोफेसर एवं सुप्रसिद्ध मनोचिकित्सक डॉ. अनिल तांबी ने समाज और अभिभावकों के लिए एक महत्वपूर्ण संदेश जारी किया है। उन्होंने आह्वान किया है कि इस वर्ष हम अपनी युवा पीढ़ी को 'खुशहाल' रखने का संकल्प लें, क्योंकि प्रसन्नता ही मानसिक बीमारियों के विरुद्ध सबसे बड़ा सुरक्षा कवच है।

कम्युनिकेशन गैप: एक अदृश्य खतरा - डॉ. तांबी ने कहा कि आधुनिकता के इस दौर में माता-पिता और बच्चों के बीच बढ़ता 'कम्युनिकेशन गैप' (संवादहीनता) चिंता का विषय है। उन्होंने इस बात पर बल दिया कि युवाओं को मानसिक विकारों से बचाने के लिए उनसे निरंतर बातचीत करना अनिवार्य है। जब संवाद टूटता है, तो युवा अपनी समस्याओं को साझा नहीं कर पाते, जो अंततः गंभीर मानसिक तनाव का कारण बनता है।

अकेलेपन से बचाना है प्राथमिकता - मनोचिकित्सक डॉ. तांबी के अनुसार, आज की युवा पीढ़ी तेजी से अकेलेपन

(Lonelineहृाह्य) का शिकार हो रही है। डिजिटल दुनिया में सक्रिय रहने के बावजूद युवा वास्तविक सामाजिक जुड़ाव महसूस नहीं कर पा रहे हैं। उन्होंने सुझाव दिया कि युवाओं को परिवार के साथ समय बिताने के लिए प्रेरित किया जाए। उनकी बातों को बिना किसी निर्णय (Non-judgmental) के सुना जाए। समाज और परिवार के स्तर पर ऐसे प्रयास हों कि कोई भी युवा खुद को उपेक्षित महसूस न करे।

नवाचार और सकारात्मक प्रयास - मकर संक्रांति जैसे उत्सवों को डॉ. तांबी ने आपसी रिश्तों को मजबूती देने का एक बेहतरीन अवसर बताया। उन्होंने कहा कि 'यदि हम युवा पीढ़ी को खुशहाल रखेंगे, तभी हम उन्हें भविष्य की मानसिक चुनौतियों के लिए तैयार कर पाएंगे। 'अंत में उन्होंने जोर देकर कहा कि मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता केवल चिकित्सा तक सीमित नहीं होनी चाहिए, बल्कि इसे हर घर के व्यवहार का हिस्सा बनना चाहिए। समय रहते किए गए ये छोटे-छोटे प्रयास युवाओं के जीवन में सकारात्मक बदलाव ला सकते हैं और उन्हें अवसाद (Depression) जैसी बीमारियों से दूर रख सकते हैं।

संपर्क सूत्र
डॉक्टर अनिल तांबी
मो 93146 01439

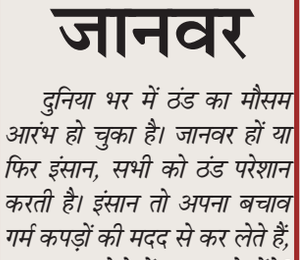
शादी दिलों का मेल है, उसे यादगार बनाइए
वैवाहिक परिधानों की सम्पूर्ण रेंज
Raja Sahab
His & Hers Store
Raja Park, Jaipur. Ph. : 2623001-002

DO YOU KNOW

ठंड में क्यों सो जाते हैं जानवर

दुनिया भर में ठंड का मौसम आरंभ हो चुका है। जानवर हों या फिर इंसान, सभी को ठंड परेशान करती है। इंसान तो अपना बचाव गर्म कपड़ों की मदद से कर लेते हैं, पर जानवर ऐसे में क्या करते होंगे? उनके पास तो कपड़े होते नहीं। ऊपर से जंगल में ठंड भी ज्यादा लगती है। ऐसे में कई जानवर हाइबरनेशन में चले जाते हैं। जहां ये लंबे समय तक सोते रहते हैं। आज ऐसे ही जानवरों के बारे में जानते हैं।

भालू : भालू की चार तरह की प्रजातियां सर्दियों का अधिकांश समय जमीन में खोदे गए गड्ढों, मांद, गुफाओं या खोखले पेड़ों में सो कर बिताती हैं।



अमेरिकी काले भालू, एशियाई काले भालू, भूरे भालू और ध्रुवीय भालू या पोलर बीयर, ये चार ऐसी प्रजातियां हैं, जो सर्दियों के दिन नींद में बिताना पसंद करती हैं।

एल्पाइन मेरमोट्स : मेरमोट्स पूरे साल में तकरीबन 8 से 9 माह के लिए हाइबरनेशन में चले जाते हैं। शीत निद्रा के दौरान वे हर मिनट में 2 या 3 बार ही सांस लेते हैं।

यही नहीं, इनके दिल की धड़कन भी 120 बीट प्रतिमिनट से घट कर 3 या 4 बीट प्रति मिनट ही रह जाती है।

चमगादड़ : जंगली भूरे

चमगादड़ 64 से 66 दिन तक और ज्यादा से ज्यादा 344 दिन तक नींद की अवस्था में रह सकते हैं।

इस दौरान इस छोटे से प्राणी को भोजन की जरूरत नहीं पड़ती, लेकिन अपनी प्यास बुझाने के लिए ये जागते हैं।

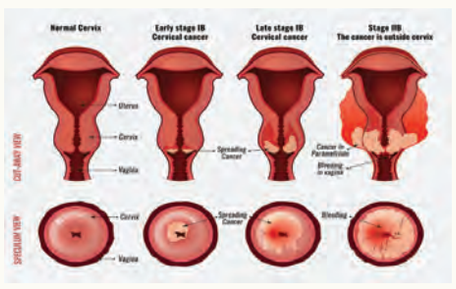
मकर संक्रांति पर स्वास्थ्य और परंपरा का संगम पतंगों के जरिए दिया सर्वाइकल कैंसर मुक्ति का संदेश

रोकथाम और जीवन रक्षक संदेशों को जन-जन तक पहुँचाने का अभिनव प्रयास किया गया।

जयपुर। मकर संक्रांति के पावन अवसर पर राजस्थान अस्पताल परिसर में 'परंपरा, संस्कृति और विज्ञान' का एक अनूठा संगम देखने को मिला। अस्पताल द्वारा आयोजित एक विशेष जन-जागरण कार्यक्रम में पतंगों की ऊँची उड़ान के साथ सर्वाइकल कैंसर (गर्भाशय ग्रीवा कैंसर) की रोकथाम और जीवन रक्षक संदेशों को जन-जन तक पहुँचाने का अभिनव प्रयास किया गया।

डॉ. दिनेश माथुर

शिक्षा, उत्सव और सेवा की त्रिवेणी कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए राजस्थान अस्पताल के चेयरमैन डॉ. एस.एस. अग्रवाल ने कहा कि स्वास्थ्य जागरूकता को जब सांस्कृतिक उत्सवों से जोड़ा जाता है, तो संदेश अधिक प्रभावी और स्थायी बनता है। उन्होंने इसे 'शिक्षा, उत्सव और सेवा का सुंदर त्रिवेणी संगम' बताया। अस्पताल के अध्यक्ष डॉ. वीरेंद्र सिंह ने अपने संदेश में जोर दिया कि सर्वाइकल कैंसर रोकथाम केवल एक चिकित्सा विषय नहीं, बल्कि महिला सशक्तिकरण और परिवार की सुरक्षा से जुड़ा मुद्दा है।



HPV वैक्सीनेशन: भविष्य का सुरक्षा कवच - कार्यक्रम की कन्वीनर और प्रख्यात चिकित्सक डॉ. वीणा आचार्य ने सर्वाइकल कैंसर और ह्यूमन पैपिलोमा

वायरस (HPV) पर विस्तार से प्रकाश डाला। उन्होंने स्पष्ट किया कि:

सही उम्र में लगाया गया HPV टीका भविष्य में कैंसर के खतरे को अत्यंत कम कर देता है।

30 वर्ष की आयु के बाद नियमित स्क्रीनिंग और टीकाकरण ही इस बीमारी से बचने के मुख्य स्तंभ हैं।

पतंगों पर अंकित स्वास्थ्य संदेश - आकाश में उड़ती रंग-बिरंगी पतंगों पर लिखे स्वास्थ्य संदेशों ने सभी का ध्यान खींचा। इन पतंगों के माध्यम से HPV टीकाकरण और नियमित जांच के प्रति जागरूकता फैलाई गई।

इस अवसर पर डॉ. वीणा आचार्य के नेतृत्व में एक जन-चेतना रैली भी निकाली गई।

कार्यक्रम में वाइस प्रेसिडेंट डॉ. सर्वेश अग्रवाल सहित डॉ. विजय सारस्वत, डॉ. दिनेश माथुर और डॉ. राकेश लाल जैसे 200 से अधिक वरिष्ठ चिकित्सकों एवं स्वास्थ्यकर्मियों ने भाग लिया। अंत में, विशेषज्ञों ने आह्वान किया कि सर्वाइकल कैंसर मुक्त समाज के निर्माण के लिए इस जागरूकता को एक निरंतर 'जन-आंदोलन' बनाना अनिवार्य है।

संपर्क सूत्र डॉक्टर दिनेश माथुर
मो - 98290 61176

स्वस्थ शरीर और निखरे सौंदर्य का राज है 'ऑक्सीजन': डॉ. रमेश अग्रवाल

चेहरे पर ओज और सौंदर्य बरकरार रखने में मुख्य भूमिका निभाती है।

हैल्थ क्यू

जयपुर। आधुनिक जीवनशैली में प्रदूषण और बढ़ते तनाव ने न केवल हमारे स्वास्थ्य, बल्कि हमारे प्राकृतिक सौंदर्य को भी प्रभावित किया है। इस समस्या पर प्रकाश डालते हुए HBOT विशेषज्ञ डॉ. रमेश अग्रवाल ने कहा कि खुशहाल और ऊर्जावान रहने के लिए शरीर में ऑक्सीजन की पर्याप्त मात्रा का होना अनिवार्य है।

डॉ रमेश अग्रवाल

ऑक्सीजन, ओज और सौंदर्य का संबंध - डॉ. अग्रवाल के अनुसार, पर्याप्त ऑक्सीजन केवल श्वसन के लिए ही जरूरी नहीं है, बल्कि यह चेहरे पर ओज (Tejas) और सौंदर्य बरकरार रखने में मुख्य भूमिका निभाती है। जब शरीर की कोशिकाओं को भरपूर ऑक्सीजन मिलती है, तो रक्त संचार बेहतर होता है और त्वचा में प्राकृतिक चमक आती है। प्रसन्न रहकर और सही मात्रा में ऑक्सीजन लेकर हम बढ़ती उम्र के प्रभावों और मानसिक थकान को कम कर सकते हैं।

प्रदूषण के दौर में 'ऑक्सीजन चैंबर' का महत्व - आज की प्रदूषित हवा और भागदौड़ भरी जिंदगी में फेफड़े वातावरण से उतनी ऑक्सीजन अवशोषित नहीं कर पाते जितनी शरीर को आवश्यकता होती है। डॉ. अग्रवाल ने बताया कि ऐसी स्थिति में ऑक्सीजन चैंबर (HBOT) एक वरदान सिद्ध हो सकते हैं। यह तकनीक शरीर के ऊतकों तक उच्च दबाव में शुद्ध ऑक्सीजन पहुँचाती है, जिससे: शारीरिक और मानसिक थकान दूर होती है।

तनाव के स्तर में कमी आती है। - रोगों से लड़ने की क्षमता (Immunity) बढ़ती है। डॉ. रमेश अग्रवाल ने संदेश दिया कि यदि हम अपनी जीवनशैली में ऑक्सीजन की गुणवत्ता पर ध्यान दें और सकारात्मक सोच रखें, तो एक खुशहाल और स्वस्थ जीवन जीना संभव है।

संपर्क सूत्र - डॉक्टर रमेश अग्रवाल
मो - 98290 17133

धन्वंतरी हॉस्पिटल में धौलपुर के ओमवीर को मिली घुटने के दर्द से मुक्ति

सीढ़ियां चढ़ना तो दूर, उनका पैदल चलना और घुटना मोड़ना भी दूभर हो गया था

जयपुर । धौलपुर जिले के निवासी 51 वर्षीय ओमवीर के लिए पिछले छह महीने किसी दुस्वप्न से कम नहीं थे। दाहिने घुटने के भयंकर दर्द ने न केवल उनकी रफ्तार रोक दी थी, बल्कि उनके आत्म-विश्वास को भी झकझोर कर रख दिया था। सीढ़ियां चढ़ना तो दूर, उनका पैदल चलना और घुटना मोड़ना भी दूभर हो गया था।

डॉ. आर पी सैनी

आशंकाओं के बीच मिली नई उम्मीद

अपनी पीड़ा साझा करते हुए ओमवीर बताते हैं, 'मेरा जीवन पूरी तरह से ठहर गया था। मुझे डर सताने लगा था कि कहीं मैं उम्र के इस पड़ाव पर दूसरों पर निर्भर न हो जाऊं।' उन्होंने कई जगह इलाज कराया, लेकिन कोई राहत नहीं मिली। निराशा के इन क्षणों में वे जयपुर के धन्वंतरी हॉस्पिटल पहुंचे।

विशेषज्ञों का सटीक निर्णय - वहां डॉ. आर. पी. सैनी ने गहन जांच के बाद उन्हें घुटना प्रत्यारोपण (Knee Replacement) की सलाह दी और ढांढस बंधाया कि वे जल्द ही सामान्य जीवन जी सकेंगे। डॉ. आर. पी. सैनी के कुशल निर्देशन में डॉ. ओजस सैनी ने ओमवीर का सफल ऑपरेशन किया।

पुनः चलायमान हुआ जीवन - आज ओमवीर न सिर्फ दर्दमुक्त हैं, बल्कि बिना किसी सहारे के चलने-फिरने में सक्षम हैं। उन्होंने अपनी खुशी जाहिर करते हुए कहा, 'डॉक्टर ओजस सैनी ने मुझे नया जीवन दिया है। अब मैं पूरी तरह ठीक हूं।' ओमवीर ने डॉ सैनी का आभार व्यक्त

किया, की उन्होंने एक व्यक्ति को आत्मनिर्भरता और मुस्कान वापस लौटाई है।

संपर्क सूत्र डॉक्टर आर पी सैनी
मो - 98290 55760

जगद्गुरु श्री रामभद्राचार्य के 77वें जन्मोत्सव पर 'सर्वाइकल कैंसर सुरक्षा कैलेंडर' भेंट, जनस्वास्थ्य हेतु अनूठी पहल

जयपुर। राजस्थान हॉस्पिटल के वाइस चेयरमैन डॉ. रविंद्र सिंह राव और वरिष्ठ विशेषज्ञ डॉ. दिनेश माथुर ने जगद्गुरु श्री रामभद्राचार्य जी के 77वें जन्मदिवस पर उनसे भेंट कर शुभकामनाएं अर्पित कीं। इस पावन अवसर पर डॉ. वीणा आचार्य द्वारा विशेष रूप से डिजाइन किया गया 'सर्वाइकल कैंसर सुरक्षा कैलेंडर-2026' जगद्गुरु को भेंट किया गया।

यह कैलेंडर सरल भाषा में सर्वाइकल कैंसर की रोकथाम, स्क्रीनिंग और टीकाकरण का व्यावहारिक संदेश देता है। कैलेंडर में विशेष रूप से उल्लेख किया गया है कि HPV टीकाकरण और नियमित स्क्रीनिंग के जरिए इस बीमारी को होने से पहले ही रोका जा सकता है। इसमें 9-14 वर्ष की बालिकाओं के लिए टीकाकरण को 'सुरक्षा कवच' बताया गया है। साथ ही, स्तन कैंसर के लक्षणों और आत्म-परीक्षण के प्रति भी जागरूक किया गया है। जगद्गुरु श्री रामभद्राचार्य जी ने इस मानवीय प्रयास की सराहना करते हुए कहा कि 'स्वस्थ नारी और सशक्त परिवार' से ही कैंसर मुक्त भारत का संकल्प पूरा होगा। यह कैलेंडर स्कूलों और समुदायों तक निवारक संदेश पहुँचाने का एक सशक्त माध्यम बनेगा।

"Your health, your wealth—start today!"
....
"A healthy team is a high-performing team!"

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

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

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

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

With best compliments from
RAJ LAXMI TOWNSHIP PVT. LTD.
(COLONIZER & LAND DEVELOPERS)
Raj Laxmi
Kailash Chand Sharma
Mamta Properties, Near SBBJ Bank, Durgapura,
Tonk Road, Jaipur 91-141-2553106, 9414067762

पाइल्स हॉस्पिटल
पाइल्स (बवासीर) व अन्य गुदारोगों का अस्पताल
A DAY CARE ANOREACTAL SURGERY CENTRE
डॉ. दिनेश शाह वरिष्ठ पाइल्स एवं गुदा रोग विशेषज्ञ M.S., FAIS, FIAGES, FACRSI
डॉ. अंशुल शाह मो. 8209632767
6/64, विद्याधर नगर, जयपुर
फोन - 0141-2334959

गणतंत्र दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं
MediHub
Multispeciality Clinic
www.medihubjapur.com
डॉ महेश पोद्दार
सीनियर फिजिशियन
डायबिटीज हाइपरटेंशन एवं थायराइड के विशेषज्ञ
35 वर्षों 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

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