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

फरवरी 18, 2026

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

कैंसर एवं गंभीर बीमारियों की रोकथाम में प्रयासरत संस्थान

सरकारी विज्ञापनों के लिए
मान्यता प्राप्त

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

वर्ष 25 अंक 1 हिन्दी/अंग्रेजी पृष्ठ 4 प्रति-2 रु., जयपुर 18 फरवरी, 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

ISRM 2026 में रोबोटिक माइक्रोसर्जरी और 'सुपर-माइक्रो' तकनीक पर मंथन

1. माइक्रोसर्जरी में भविष्य की राह : रोबोटिक्स और सुपर-माइक्रोसर्जरी

सम्मेलन के दौरान विशेषज्ञों ने बताया कि अब माइक्रोसर्जरी केवल बड़े अंगों को जोड़ने तक सीमित नहीं है। सुपर-माइक्रोसर्जरी के माध्यम से अब शरीर की सबसे सूक्ष्म वाहिकाओं (0.3 से 0.8 mm) को जोड़ना संभव हो गया है। डॉक्टरों ने चर्चा की कि भविष्य में रोबोटिक आर्म्स की मदद से सर्जन और भी अधिक सटीकता के साथ कैंसर और ट्रॉमा के बाद अंगों का पुनर्निर्माण कर सकेंगे।

2. 'लिंब साल्वेज': अब कटे हुए अंगों को बचाना होगा और भी आसान

अंग विच्छेदन के विरुद्ध नई जंग; विशेषज्ञों ने साझा किए 'लिंब साल्वेज' के सफल मॉडल्स, बढ़ेगी रिकवरी रेट

आयोजन सचिव डॉ. प्रदीप गोयल और अन्य विशेषज्ञों ने 'लिंब साल्वेज' (Limb Salvage) यानी कटे हुए या गंभीर रूप से कुचले हुए अंगों को बचाने की आधुनिक विधियों पर व्याख्यान दिए। सम्मेलन में यह निष्कर्ष निकला कि 'गोल्डन ऑवर' (चोट के शुरुआती घंटों) में अगर माइक्रो-सर्जिकल तकनीक का उपयोग किया जाए, तो 90% से अधिक मामलों में अंगों को काटने से बचाया जा सकता है।

3. कैंसर और ट्रॉमा मरीजों के लिए नई उम्मीद

कैंसर के बाद पुनर्निर्माण शल्य चिकित्सा में क्रांतिकारी बदलाव; 'फ्री टिश्यू ट्रांसफर' से मरीजों को मिलेगा नया जीवन

सम्मेलन में डॉ. जी.एस. कालरा के नेतृत्व में ऑन्कोलॉजिकल रिकंस्ट्रक्शन पर विशेष सत्र आयोजित हुए। विशेषज्ञों ने बताया कि कैंसर (जैसे मुंह या स्तन कैंसर) की सर्जरी के बाद होने वाली शारीरिक विकृति को 'फ्री टिश्यू ट्रांसफर' तकनीक से पूरी तरह ठीक किया जा सकता है। इससे मरीज न केवल शारीरिक रूप से स्वस्थ होते हैं, बल्कि उनका आत्मविश्वास भी लौटता है।

4. राजस्थान में मेडिकल टूरिज्म को लगेगा पंख

चिकित्सा पर्यटन का नया ग्लोबल डेस्टिनेशन बनेगा जयपुर; ISRM सम्मेलन ने अंतरराष्ट्रीय स्तर पर बढ़ाया राजस्थान का गौरव

डॉ. आर.के. जैन के अनुसार, इस सम्मेलन ने यह साबित कर दिया है कि जयपुर में विश्वस्तरीय मेडिकल इंफ्रास्ट्रक्चर उपलब्ध है। अंतरराष्ट्रीय विशेषज्ञों की उपस्थिति ने जयपुर को 'मेडिकल टूरिज्म' के मानचित्र पर मजबूती से स्थापित किया है। विदेशी मरीजों के लिए अब राजस्थान केवल घूमने की जगह नहीं, बल्कि जटिल और किफायती माइक्रोसर्जरी का प्रमुख केंद्र बनकर उभरेगा।

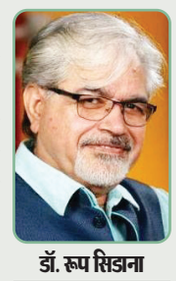
सम्मेलन का संक्षिप्त सारांश :

आयोजन : ISRM राष्ट्रीय द्विवार्षिक सम्मेलन 2026। **प्रमुख फोकस:** ट्रॉमा, कैंसर रिकंस्ट्रक्शन और सुपर-माइक्रोसर्जरी। **विशेष उपलब्धि :** युवा सर्जनों के लिए लाइव सर्जिकल डेमोंस्ट्रेशन और स्किल कोर्स का आयोजन।

डिजिटल मायाजाल और कोरियन कंटेंट की लत

किशोरियों के मानसिक स्वास्थ्य पर गहराता संकट : डॉ. रूप सिडाना

श्रीगंगानगर। हाल ही में तीन सगी बहनों द्वारा आत्महत्या की हृदयविदारक घटना ने समाज को झकझोर कर रख दिया है। इस दुखद मामले के पीछे मोबाइल पर अत्यधिक कोरियन टीवी शोज़ और वेब कंटेंट की लत एक मुख्य कारण बनकर उभरी है। यह घटना केवल एक परिवार की त्रासदी नहीं, बल्कि किशोरों में बढ़ते 'बिहेवियरल एडिक्शन' (व्यवहारिक लत) की गंभीर चेतावनी है।


डॉ. रूप सिडाना

काल्पनिक दुनिया और वास्तविकता का टकराव

प्रसिद्ध मनोचिकित्सक डॉ. रूप सिडाना के अनुसार, 15 से 18 वर्ष की किशोरियों में विदेशी कंटेंट के प्रति जुनून बढ़ रहा है। श्रीगंगानगर की ओपीडी में ऐसे कई मामले आ रहे हैं जहाँ लड़कियाँ घंटों मोबाइल में खोई रहती हैं, जिससे वे पढ़ाई और परिवार से पूरी तरह कट जाती हैं। मोबाइल रोकने पर उनमें चिड़चिड़ापन, घबराहट और बेहोशी जैसे लक्षण देखे जा रहे हैं। एक गंभीर मामले में, ग्रामीण क्षेत्र की दो बहनों (बदले हुए नाम रजनी और रानी) ने बी.एड. कोचिंग के बहाने साल भर कोरियन कंटेंट देखा। रजनी एक कोरियन कलाकार के प्रति इस हद तक आकर्षित हुई कि उसने शादी के बाद भी अपने पति को स्वीकार नहीं किया और आत्मघाती कदम उठाने की धमकियाँ देने लगी। इलाज और काउंसलिंग के बाद सुधार तो हुआ, लेकिन मोबाइल का दोबारा उपयोग शुरू होते ही लक्षण फिर उभर आए।

-डॉ. रूप सिडाना मो. +91 94140 87359

मानसिक दुष्परिणाम और खतरे

डॉ. सिडाना बताते हैं कि अत्यधिक स्क्रीन टाइम से युवा वास्तविक रिश्तों की तुलना में आभासी दुनिया को अधिक महत्व देने लगते हैं। इसके परिणामस्वरूप :-

अवसाद और चिंता: वास्तविकता से कटाव होने पर गहरी हताशा।

आवेगशीलता : छोटी बातों पर तीव्र गुस्सा और आत्मघाती विचार।

नींद और भूख में बदलाव: शारीरिक और मानसिक विकास का रुकना।

अभिभावकों के लिए जीवनरक्षक सलाह

विशेषज्ञों का कहना है कि इसे महज 'जिद्' न समझें, यह एक उपचार योग्य मानसिक विकार है।

संवाद बढ़ाएं: बच्चों को डांटने के बजाय उनकी भावनात्मक जरूरतों को समझें।

स्क्रीन लिमिट: मोबाइल के उपयोग की स्पष्ट सीमा तय करें।

लक्षण पहचानें: यदि बच्चा सामाजिक अलगाव या गुमसुम रहने लगे, तो तुरंत विशेषज्ञ से सलाह लें।

समय पर काउंसलिंग कुछ दवाइयां और पारिवारिक सहयोग से न केवल इस लत को छुड़ाया जा सकता है, बल्कि अनमोल जिंदगियों को भी बचाया जा सकता है।

अलर्ट : युवाओं में तेजी से बढ़ रहा मुंह का कैंसर, स्मोकिंग और हुक्का बन रहे मुख्य विलेन : डॉ. अनिल गुप्ता

जयपुर। राजस्थान सहित देशभर में मुँह के कैंसर (Oral Cancer) के मामलों में आ रही तीव्र उछाल ने चिकित्सा जगत की चिंता बढ़ा दी है। भगवान महावीर कैंसर हॉस्पिटल के वरिष्ठ कैंसर विशेषज्ञ डॉ. अनिल गुप्ता ने इस बढ़ती दर पर गहरा सरोकार व्यक्त करते हुए कहा कि यह बीमारी अब केवल बुजुर्गों तक सीमित नहीं रही, बल्कि युवा पीढ़ी को तेजी से अपनी चपेट में ले रही है।

डॉक्टर अनिल गुप्ता

प्रमुख कारण : शौक बना जानलेवा

डॉ. अनिल गुप्ता के अनुसार, इस भयावह स्थिति के पीछे युवाओं में बढ़ता स्मोकिंग, हुक्का और तंबाकू का शौक सबसे बड़ा कारण है। हुक्का, जिसे अक्सर कम हानिकारक समझा जाता है, वास्तव में फेफड़ों और मुँह की कोशिकाओं को गंभीर क्षति पहुँचाता है। इसके अतिरिक्त, ओरल हाइजीन (मुँह की स्वच्छता) के प्रति लापरवाही और खराब दांतों की सफाई भी कैंसर पनपने का एक मुख्य कारण है।

बचाव और सावधानी के उपाय

डॉ. गुप्ता ने इस जानलेवा बीमारी से बचने के लिए कुछ महत्वपूर्ण उपाय साझा किए :

नशे का त्याग : सिगरेट, बीड़ी, गुटखा और विशेषकर हुक्के से पूरी तरह दूरी बनाएं।

नियमित सफाई : दिन में दो बार ब्रश करें और मुँह की स्वच्छता का विशेष ध्यान रखें।

सजगता : मुँह में होने वाले किसी भी सफेद या लाल धब्बे, गांठ या लंबे समय से न भरने वाले छालों को नजरअंदाज न करें।

आधुनिक उपचार से संभव है जीत

कैंसर अब लाइलाज नहीं है। डॉ. अनिल गुप्ता ने प्रकाश डाला कि आज लेजर सर्जरी, इम्यूनोथेरेपी और टार्गेटेड रेडिएशन जैसी आधुनिक तकनीकों से कैंसर का सटीक उपचार संभव है। यदि पहले या दूसरे स्टेज पर इसका पता चल जाए, तो मरीज पूरी तरह स्वस्थ होकर सामान्य जीवन जी सकता है।

संदेश: सजगता ही सुरक्षा है। किसी भी असामान्य लक्षण को 'मामूली छाला' समझकर टालें नहीं, तुरंत विशेषज्ञ से संपर्क करें।

डॉक्टर अनिल गुप्ता
98290 52417

आधुनिक जीवनशैली ने स्वास्थ्य की कई धारणाओं को बदल दिया है। जो घुटनों का दर्द कभी 60 की उम्र के बाद होता था, वह अब 30 से 40 वर्ष के युवाओं को अपनी चपेट में ले रहा है। जयपुर के प्रसिद्ध आर्थ्रोस्कॉपी एवं स्पोर्ट्स इंजरी स्पेशलिस्ट डॉक्टर राजीव गुप्ता ने इसे 'यंग ऑस्टियोआर्थराइटिस' के बढ़ते मामलों के रूप में चिह्नित किया है।

30 की उम्र में जवाब देते घुटने

क्या हैं कारण और कैसे बचें? : डॉ राजीव गुप्ता

युवाओं में घुटने खराब होने के प्रमुख कारण

गतिहीन जीवनशैली : घंटों कंप्यूटर के सामने गलत पोस्चर में बैठना और शारीरिक सक्रियता की कमी मांसपेशियों को कमजोर बना रही है।

बढ़ता वजन (Obesity) : शरीर का अतिरिक्त भार घुटनों के जोड़ों पर अत्यधिक दबाव डालता है, जिससे कार्टिलेज समय से पहले घिसने लगते हैं।

पोषण की कमी: जंक फूड के सेवन से शरीर में विटामिन D और कैल्शियम की भारी कमी हो रही है, जो हड्डियों की मजबूती के लिए अनिवार्य हैं।

चोट और ओवर-एक्सर्शन : बिना किसी गाइडेंस के जिम में भारी वजन उठाना या अचानक से बहुत अधिक दौड़ना भी लिगामेंट इंजरी का कारण बन रहा है।

बचाव और सावधानी

वजन नियंत्रण : घुटनों पर दबाव कम करने के लिए हेल्दी बीएमआई (BMI) बनाए रखें।

सही जूते : चलने या दौड़ने के लिए झटके सहने वाले (Shock-absorbing) जूतों का प्रयोग करें।

स्ट्रेचिंग और व्यायाम : क्वाड्रीसेप्स और हैमस्ट्रिंग मांसपेशियों को मजबूत करने वाले व्यायाम करें।

आधुनिक उपचार के विकल्प

डॉ. राजीव गुप्ता

अगर दर्द गंभीर है, तो मेडिकल साइंस में कई आधुनिक तरीके उपलब्ध हैं :

PRP थेरेपी : मरीज के रक्त से प्लेटलेट्स निकालकर जोड़ों में इंजेक्ट किए जाते हैं, जो हीलिंग में मदद करते हैं।

विस्कोसप्लीमेंटेशन : जोड़ों में एक विशेष लुब्रिकेंट (जेल) डाला जाता है ताकि घर्षण कम हो।

रोबोटिक सर्जरी : यदि स्थिति बहुत बिगड़ जाए, तो रोबोटिक नी रिप्लेसमेंट के जरिए सटीक और जल्द रिकवरी वाली सर्जरी संभव है।

सावधानी ही उपचार है : घुटनों में कट-कट की आवाज या हल्का दर्द होने पर उसे नजरअंदाज न करें और तुरंत विशेषज्ञ से सलाह लें।

संपर्क सूत्र डॉक्टर राजीव गुप्ता मो. 94149 80697

आधुनिक लाइफस्टाइल और स्लिप डिस्क

अब दूरबीन विधि से संभव है सटीक और त्वरित उपचार: डॉ. एन.सी. पूनिया

जयपुर। न्यूरो केयर हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर के वरिष्ठ न्यूरो सर्जन डॉ. एन.सी. पूनिया ने आधुनिक जीवनशैली के दुष्प्रभावों पर चिंता व्यक्त करते हुए बताया कि आजकल गलत खान-पान और शारीरिक सक्रियता की कमी के कारण स्लिप डिस्क और कमर दर्द की समस्या तेजी से बढ़ रही है।

डॉ. एन.सी. पूनिया

क्या है स्लिप डिस्क?

डॉ. पूनिया के अनुसार, जब रीढ़ की हड्डी की डिस्क पर अत्यधिक दबाव पड़ता है, तो उसकी बाहरी झिल्ली फट जाती है या कमजोर हो जाती है। ऐसी स्थिति में डिस्क के अंदर का जेल नुमा पदार्थ बाहर निकलकर नसों पर दबाव डालने लगता है। इसके परिणामस्वरूप पैरों में तेज दर्द, झनझनाहट या सुन्नपन (Sciatica) महसूस होता है।

चेतावनी: यदि दबाव स्पाइनल कॉर्ड के बीच में हो, तो बैठने वाले स्थान पर सुन्नपन और मलमूत्र के नियंत्रण में कमी जैसी गंभीर स्थिति भी पैदा हो सकती है।

सावधानियां और प्राथमिक उपचार

स्लिप डिस्क के मरीजों को डॉक्टर की सलाह

भारी सामान उठाने से बचना चाहिए। आगे झुकने वाले कार्यों और कठिन व्यायाम से परहेज करना चाहिए। लगभग 2 से 3 हफ्ते का पूर्ण आराम, उचित दवाइयां और फिजियोथेरेपी अधिकांश मामलों में बिना ऑपरेशन के सुधार ला सकती है।

आधुनिक तकनीक: एंडोस्कोपिक माइक्रो डिस्केक्टॉमी

जो मरीज पारंपरिक उपचार से ठीक नहीं होते, उनके लिए मेडिकल साइंस में एंडोस्कोपिक माइक्रो डिस्केक्टॉमी एक वरदान साबित हो रही है। इस तकनीक की विशेषताएं निम्नलिखित हैं :

छोटा चीरा : मात्र 1.2 सेंटीमीटर के छोटे छेद से ऑपरेशन संभव है।

त्वरित राहत : दूरबीन की मदद से दबी हुई नस को मुक्त किया जाता है, जिससे दर्द तुरंत खत्म हो जाता है।

न्यूनतम क्षति : इसमें मांसपेशियों और ऊतकों को नुकसान नहीं पहुँचता।

जल्द रिकवरी : मरीज को ऑपरेशन के अगले ही दिन घर भेजा जा सकता है।

डॉ. पूनिया ने जोर दिया कि कमर दर्द को नजरअंदाज न करें और समय रहते विशेषज्ञ की सलाह लें ताकि जटिलताओं से बचा जा सके।

डॉ. एन.सी. पूनिया
मो. 9829115233

उपचार से बेहतर है रोकथाम, स्वस्थ शरीर के लिए व्यायाम

''विचार'' ॐ अगर ऐसा ना माने तो संसार ही थम जाए

पंकज अंबा

मैंने पहली बार जब टी.वी. देखा तो मैं पागल सा हो गया कि कहाँ मैच हो रहा है ? कहाँ दिख रहा है? जब टी.वी. नहीं आया था, फैक्स नहीं आया था तो लगता था ऐसा हो ही नहीं सकता था, पर सब हुआ इसलिए संसार में ऐसा कुछ नहीं जो नहीं हो सकता है।

अगर ऐसा ना माने तो संसार ही थम जाए, सब कुछ रूक जाए इसलिए संसार में सब कुछ हो सकता है। सिर्फ खोजना है Frequency को, वैज्ञानिक पदार्थों में इसे ढुढ़ते है और साधु परमात्मा में। और जब एक बार मिल जाती है स्नह्म्द्गह्वद्गठ्ठष् तो काम हो गया बाकी समय ठ्ठशह्द्गड्डद्य को स्न.रू में बदलने का होता है।

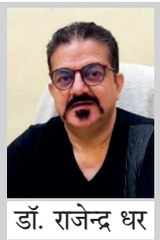
मेरी समझ में मानव और परमात्मा धागे के दो सिरे है जिसने खुद को पा लिया वो परमात्मा तक अपने आप पहुँच जायेगा। पर आजकल आदमी खुद से ही दूर है इसलिए खुद को ढुढ़ों आप अपने आप उसको पा लोगे। एक मानव ही है जिसकी सोच बंधी हुई नहीं हैं वो सब कुछ सोच सकता है इसलिए कर लेता है। एक मछली पानी के बाहर का नहीं सोच सकती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

देखा जाए तो सब में चिप लगी महसूस होती है। कुत्ते के बच्चे सरदी में ही जन्म लेते है, मोर मरा जानवर कभी नहीं खाता पर मनुष्य में ऐसा कुछ नहीं, भगवान ने अपने तक पहुँचने की यह छूट दी है। चौरासी लाख की जंजीर की आखरी कड़ी है यह मानव योनि मानो तो मिलने का मौका है भगवान से। इसलिए पहले खुद को ढुढ़ों, खुद को पहचानों तो इस जंजीर से मुक्त हो जाओगे। मैं यह नहीं कहता कि सब छोड़ कर लग जाओ एक ही काम में। सारी उम्र दूसरों के लिए जीते हो सुबह उठे लग गए काम में, रात आई सो गये।

पूरा दिन ऐसे ही चला गया और कभी किसी के कहने पर राम का नाम लेने बैठे तो फैमली डीस्टर्ब हो गई; पता लगा नाम लेते-लेते पानी आने के टाइम की चिन्ता हो गई इसलिये खुद को पाना है तो खुद का टाइम खुद को दो। वो टाइम जब तुम सोते हो उसमें से समय निकालो आठ की जगह छः घंटे ही सोओ तो कोई तुम्हें ताने नहीं देगा, कोई नहीं टोकेगा फिर देखों कुछ ही दिनों में परिणाम आना शुरू हो जाएगा, तुमको भी मेरी तरह दिखना शुरू हो जायेगा, संदश आने शुरु हो जायेगें मेरे पास आना नहीं पड़ेगा।

पंकज अंबा मो. 9829353757

कैसे दवाओं के बिना भी जीवन यापन किया जाए



डॉ. राजेन्द्र धर

निम्न मेडिकल कॉलेज के प्रोफसर एवं वरिष्ठ चिकित्सक डॉ. राजेन्द्र धर का कहना है कि इस बात से कौन इनकार कर सकता है कि आज दवाएं एक तरह से हमारी जिंदगी का हिस्सा ही बन गई हैं। जरा-सी भी तकलीफ होने पर या तो हम हम अपनी काबिलियत झाड़ते हुए कोई भी अनाप-शनाप गोली गटक जाते हैं या फिर किसी फिजीशियन के पास भागते हैं।

हालांकि दवाओं के महत्व से इनकार भी नहीं किया जा सकता, पर बहुत सी तकलीफों में हम दवाओं का सहारा लिए बगैर भी अपना इलाज कर सकते हैं। पेश हैं कुछ ऐसे आसान उपाय जिन्हें अमल में लाकर कई तरह के दर्दों से छुटकारा पाया जा सकता है।

बर्फ से सिकाई करें

दर्द वाले स्थान पर 10-15 मिनट तक बर्फ से सिकाई करके काफी राहत पायी जा सकती है। इसके लिए ज्यादा परेशान होने की जरूरत नहीं है।

बस तक तौलिए में बर्फ का टुकड़ा लपेट लें या किसी प्लास्टिक बैग में बर्फ का पानी भर कर उससे सेकें। अगर ये भी न हो सके तो

सोडे या किसी कोल्ड ड्रिंक की ठंडी बोतल से भी काम चलाया जा सकता है।

दर्द से ध्यान हटाएं

दर्द की तरफ से ध्यान हटाकर भी आप अपना दर्द कम कर सकते हैं।दर्द की वह तकलीफदेह स्थिति, जिसमें आदमी बेसुध सा हो जाता है।

उसमें यह तरकीब काम नहीं आती। अगर दर्द हल्का फुल्का है तो आप टी.वी. देखकर, या किसी खेल में व्यस्त होकर इस दर्द से छुटकारा पा सकते हैं।

व्यायाम करें

बहुत ज्यादा आराम करने से भी आपके शरीर के टिश्यूज को नुकसान पहुंचता है।

दर्द की शुरुआत में आराम करनेसे टिश्यूज की एक तरह से मरम्मत होती है। इसलिए आराम के बाद शरीर को व्यायाम की जरूरत होती है।

संपर्क सूत्र
डॉ. राजेन्द्र धर
मो. 9414073962

दादी मां के नुस्खे

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

तेजी से गिर रहे हैं बाल

आजकल हर कोई बाल झड़ने की समस्या से परेशान है। एक बार बाल झड़ने शुरू हो जाएं तो लोगों को ये समझ ही नहीं आता कि क्या करें। किस तरह इसे रोका जाए। अगर आप भी इसी तरी की परेशानी से दो-चार हो रहे हैं, तो हम आपके लिए लाए हैं दादी मां के नुस्खे

ये काम शुरू करें

- हर रोज सात घंटे की गहरी नींद लें।
- पर्याप्त पानी पीएं।
- प्रोटीन युक्त आहार का सेवन करें.
- सिर की गुनगुने तेल के साथ मालिश करें। हफ्ते में तीन बार.
- ताजे फल और सब्जियां खाएं.
- मेथी दाने को रात भर भिगोकर सुबह पीसकर बालों में लगाएं। हफ्ते में एक बार।
- सप्ताह में एक बार जैतून का तेल लगाएं।
- प्याज का रस लगाएं। फिर सूखने पर धो दें।
- आंवले का सेवन करें।
- केला और नींबू का रस मिलाकर बालों में लगाएं.
- एलोवेरा, नींबू का रस और आंवले का रस मिलाकर बालों में लगाएं।
- बादाम के तेल को थोड़ा सा गर्म करें। हल्के हाथों से बालों में मसाज करें। अगले दिन नहाते वक्त धो लें।

संपर्क:
डॉ. अशोक कुमार शर्मा
मो. 9314512311

उपरोक्त नुस्खे चिकित्सक की सलाह से ही लें।

SMS मेडिकल कॉलेज से सेवानिवृत्त डॉक्टरों ने ज्वॉइन किए प्राइवेट हॉस्पिटल

सेवानिवृत्त हुए वरिष्ठ चिकित्सकों ने शहर के विभिन्न प्रतिष्ठित निजी अस्पतालों में महत्वपूर्ण पदों पर कार्यभार संभाला

जयपुर के सवाई मानसिंह (SMS) मेडिकल कॉलेज से पिछले 6 महीनों में सेवानिवृत्त हुए वरिष्ठ चिकित्सकों ने शहर के विभिन्न प्रतिष्ठित निजी अस्पतालों में महत्वपूर्ण पदों पर कार्यभार संभाला है।

डॉ. सुधीर भंडारी कार्डियोलॉजी / मेडिसिन पूर्व प्रिंसिपल X VC इटरनल हॉस्पिटल (EHCC) - चेयरमैन एवं सीनियर कंसल्टेंट अक्टूबर 2025

डॉ. आर. के. जेनावत गैस्ट्रोएंटरोलॉजी विभागाध्यक्ष (HOD) मणिपाल हॉस्पिटल - डायरेक्टर, गैस्ट्रोएंटरोलॉजी नवंबर 2025

डॉ. भारती मल्होत्रा माइक्रोबायोलॉजी वरिष्ठ आचार्य महात्मा गांधी मेडिकल कॉलेज - सीनियर प्रोफेसर दिसंबर 2025

डॉ. विनय कपूर सर्जरी वरिष्ठ विशेषज्ञ सीके बिड़ला (RBH) हॉस्पिटल - सीनियर कंसल्टेंट, जनरल सर्जरी जनवरी 2026

डॉ. प्रहलाद धाकड़ पीडियाट्रिक्स (JK Lon) वरिष्ठ आचार्य फोर्टिस एस्कॉर्ट्स हॉस्पिटल - एडिशनल डायरेक्टर, पीडियाट्रिक्स फरवरी 2026

डॉ. आशा वर्मा गाइनोकोलॉजी वरिष्ठ विशेषज्ञ इटरनल हॉस्पिटल (EHCC) - सीनियर कंसल्टेंट, प्रसूति एवं स्त्री रोग

प्रमुख बदलावों का विश्लेषण

इटरनल हॉस्पिटल (EHCC) : एसएमएस के पूर्व दिग्गजों के लिए इटरनल हॉस्पिटल सबसे पसंदीदा ठिकाना बना हुआ है। हाल ही में यहाँ कार्डियोलॉजी और क्रिटिकल केयर विभाग में एसएमएस के सेवानिवृत्त फैकल्टी की एंट्री से टीम काफी मजबूत हुई है।

अनुभव का लाभ : इन डॉक्टरों की नियुक्ति से निजी अस्पतालों में जटिल ऑपरेशनों (जैसे लिवर ट्रांसप्लांट और जटिल कार्डिएक सर्जरी) की सफलता दर बढ़ी है।

इस्तीफे और स्विच : पिछले 6 महीनों में यह भी देखा गया है कि कुछ डॉक्टर जो पहले नारायणा हॉस्पिटल में थे, उन्होंने अब मणिपाल या सीके बिड़ला का रुख किया है।

विशेष नोट : सवाई मानसिंह मेडिकल कॉलेज राजस्थान का सबसे बड़ा टीचिंग संस्थान है, इसलिए यहाँ से रिटायर होने वाले डॉक्टर्स की मांग दिल्ली और मुंबई के बड़े कॉर्पोरेट अस्पतालों में भी रहती है।

मशहूर न्यूरोसर्जन डॉ पाखमोडे की मौत बताती है कि ईसीजी सही होना ही सबकुछ नहीं

नागपुर के न्यूरोसर्जन डॉक्टर चंद्रशेखर पाखमोडे का बीते हफ़्ते अस्पताल ले जाने से पहले निधन हो गया।

महज 53 साल की उम्र में उनके अचानक निधन पर शोक जताने वालों में बड़ी संख्या में मरीज़ और मेडिकल क्षेत्र के लोग शामिल हैं ।

उनके निधन पर केंद्रीय मंत्री नितिन गडकरी और महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस ने भी शोक व्यक्त किया। डॉक्टर पाखमोडे ने तीन दिन पहले ही ईसीजी या इलेक्ट्रोकार्डियोग्राम टेस्ट कराया था, जो नॉर्मल था । हालाँकि हार्ट रोग विशेषज्ञों का कहना है कि ईसीजी का सही होना हार्ट से जुड़ी बीमारियों का एकमात्र पैमाना नहीं है ।

ईसीजी एक सामान्य टेस्ट है, जो हार्ट की इलेक्ट्रिकल एक्टिविटी की रिकॉर्डिंग होती है. इसकी मदद से डॉक्टर हार्ट रिद्म और इलेक्ट्रिक सिग्नल की जांच कर सकते हैं ।

ईसीजी में इलेक्ट्रोड नाम के एक सेंसर को सीने और हाथ के आस-पास लगाया जाता है, जिसकी मदद से दिल की धड़कन से उत्पन्न होने वाले इलेक्ट्रिक सिग्नल का पता चल पाता है ।

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

बजट प्रदेश की स्वास्थ्य सेवाओं के लिए एक 'ब्लूप्रिंट' की तरह देखा जा रहा

राजस्थान की वित्त मंत्री दीया कुमारी द्वारा 11 फरवरी 2026 को पेश किया गया बजट प्रदेश की स्वास्थ्य सेवाओं के लिए एक 'ब्लूप्रिंट' की तरह देखा जा रहा है। 6.11 लाख करोड़ रुपये के कुल व्यय वाले इस बजट में चिकित्सा एवं स्वास्थ्य क्षेत्र के लिए आवंटन में उल्लेखनीय वृद्धि की गई है।

इस बजट की कुछ सबसे बड़ी और विस्तृत खबरें निम्नलिखित हैं:

'राज-सुरक्षा' और बिना दस्तावेज मुफ्त इलाज

सरकार ने स्वास्थ्य सेवाओं के लोकतंत्रीकरण की दिशा में 'राज-सुरक्षा' (RAJ-SURAKSHA) नामक एक महत्वाकांक्षी योजना की घोषणा की है। इसके तहत अब राजस्थान में किसी भी व्यक्ति को दस्तावेजों (जैसे आधार या जन-आधार) के अभाव में इलाज से वंचित नहीं किया जाएगा। आपातकालीन स्थिति में सड़क दुर्घटना, हार्ट अटैक या प्रसव जैसी स्थितियों में तत्काल सहायता के लिए एक 24×7 क्रिटिकल केयर कमांड सेंटर बनाया जाएगा। इसके अलावा, राज्य भर में 250 अत्याधुनिक एम्बुलेंस तैनात की जाएंगी।

जयपुर के अस्पतालों का कायाकल्प

जयपुर को 'मेडिकल हब' बनाने के लिए बजट में भारी निवेश किया गया है:

JK लोन अस्पताल: बच्चों के इस प्रमुख अस्पताल में 75 करोड़ रुपये की लागत से 500 बेड का नया आईपीडी (IPD) टावर बनाया जाएगा। साथ ही, यहाँ एक विशिष्ट पीडियाट्रिक न्यूरोलॉजी विभाग भी स्थापित होगा।

SMS अस्पताल: मानसिक स्वास्थ्य के प्रति संवेदनशीलता दिखाते हुए यहाँ सेंटर ऑफ एक्सीलेंस इन मेंटल हेल्थ की स्थापना होगी। इसके अलावा, सर्जरी की प्रतीक्षा सूची कम करने के लिए प्रमुख अस्पतालों में 12 नए मॉड्यूलर ऑपरेशन थिएटर विकसित किए जाएंगे।

क्राास अस्पताल: यहाँ नवजातों और बच्चों के लिए 200 बेड का पीडियाट्रिक आईपीडी और नियोनेटल ICU तैयार किया जाएगा।

'राज-ममता' और मानसिक स्वास्थ्य पर जोर

बजट में मानसिक स्वास्थ्य के लिए 'राज-ममता' (RAJ-MAMTA) कार्यक्रम शुरू किया गया है। इसके अंतर्गत जिला स्तर पर मेंटल हेल्थ केयर सेल बनाए जाएंगे और स्कूलों-कॉलेजों में मनोवैज्ञानिक परामर्श (Counseling) की सुविधा दी जाएगी।

अन्य महत्वपूर्ण बुनियादी ढांचा

स्वास्थ्य सेवाओं को सुदृढ़ करने के लिए सरकार ने फायर सेफ्टी पर 300 करोड़ रुपये और प्रमुख मेडिकल कॉलेजों में मरीजों के परिजनों के ठहरने के लिए आधुनिक विश्राम गृहों पर 500 करोड़ रुपये खर्च करने का प्रस्ताव रखा है। साथ ही, 500 नए दवा वितरण केंद्र **(Drug Distribution Centres)** भी खोले जाएंगे।

यह बजट न केवल बुनियादी ढांचे (Infrastructure) पर केंद्रित है, बल्कि 'राइट टू हेल्थ' की भावना को धरातल पर उतारने के लिए आपातकालीन देखभाल और सुलभता पर भी समान जोर देता है।

रिकॉर्ड ऑपरेशन के 3 दिन बाद वरिष्ठ सर्जन डॉ. बी.एल. यादव का निधन

जयपुर के सवाई मान सिंह (SMS) मेडिकल कॉलेज के लिए फरवरी का पहला सप्ताह बेहद दुःखद रहा। कॉलेज के वरिष्ठ सर्जन डॉ. बी.एल. यादव

का महाराष्ट्र में एक मेडिकल कॉन्फ्रेंस के दौरान दिल का दौरा (कार्डियक अरेस्ट) पड़ने से निधन हो गया।

एक महान उपलब्धि

निधन से महज तीन दिन पहले ही डॉ. यादव ने अपनी चिकित्सकीय कुशलता का लोहा मनवाया था। उन्होंने एक महिला मरीज के पेट से 10 किलो वजनी ट्यूमर को सफलतापूर्वक निकालकर एक नया रिकॉर्ड बनाया था।

अपूरणीय क्षतिः डॉ. यादव न केवल एक कुशल सर्जन थे, बल्कि छात्रों के बीच भी अत्यंत लोकप्रिय थे।

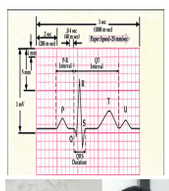
उनके अचानक निधन से राजस्थान के चिकित्सा जगत में शोक की लहर दौड़ गई है।

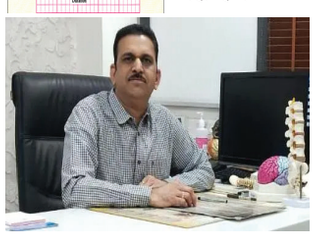
JANGID HOSPITAL
Nawalgarh, Jhunjhunu Distt.
झुंझनु जिले के निवासियों की स्वास्थ्य रक्षा का प्रहरी
Dr. Manish Sharma
Consultant Anaesthesiologist & Intensivist
Mo: 9414402800, Ph: 1594-225500

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

हैल्थ हंगामा





डॉक्टर-कल जो आपको दवाई दी थी वह पी ली थी क्या?
मरीज-नहीं डॉक्टर साहब पीली नहीं सफेद थी।
डॉक्टर-ओह! मेरा मतलब उसे पी लिया था क्या?
मरीज-नहीं डॉक्टर साहब मुझे तो मलेरिया था।

....

मास्टर जी-बताओ, शेर के दांत गिनने का क्या मतलब है?
छात्र-शेर के दांत गिनने का मतलब है खुद को जान-बूझ कर मौत के मुंह में भेजना।

....

नवविवाहित दूल्हा पहली बार ससुराल में भोजन करते-करते जब अचानक रुक गया तो ससुराल वाले असमंजस में पड़ गए।
ससुराल वालों ने हिम्मत जुटा कर पूछा-बेटा, तुम्हें स्कूटर चाहिए।
नहीं-दामाद ने जवाब दिया।
सास-तो क्या फ्रीज चाहिए?
दूल्हा-नहीं।
साला-तो फिर टीवी चाहिए क्या?
दूल्हा-नहीं।
साली-क्या चाहिए आपको?
दूल्हा-पानी! सब्जी में मिर्च बहुत है।

....

एक अभिनेता-फिल्म में मेरी मरने की जबरदस्त एक्टिंग देख कर एक महिला बेहोश हो गई।
दूसरा अभिनेता-यह तो कुछ भी नहीं, मैंने तो मरने की ऐसी एक्टिंग की कि मेरी पत्नी को एक बीमा कंपनी ने मुआवजे का चेक भेज दिया।

जयपुर के एक अस्पताल का ऑर्गन ट्रांसप्लांट रजिस्ट्रेशन रद्द, फर्जी एनओसी मामले में गिरी गाज

अंग प्रत्यारोपण (Organ Transplant) के क्षेत्र में पारदर्शिता और नैतिकता बनाए रखने के लिए राजस्थान स्वास्थ्य विभाग ने एक सख्त कदम उठाया है।

मामला क्या है? जयपुर के एक प्रसिद्ध अस्पताल पर फर्जी अनापत्ति प्रमाण पत्र (NOC) के आधार पर अंग प्रत्यारोपण करने के गंभीर आरोप लगे थे।

जांच में अनियमितताएं पाए जाने के बाद प्रशासन ने अस्पताल का ऑर्गन ट्रांसप्लांट का रजिस्ट्रेशन तत्काल प्रभाव से रद्द कर दिया है।

असर: इस कार्रवाई के बाद अब इस अस्पताल में किसी भी प्रकार का अंग प्रत्यारोपण (किडनी, लिवर आदि) नहीं किया जा सकेगा।

विभाग अब अन्य निजी अस्पतालों की भी गहन जांच कर रहा है ताकि भविष्य में ऐसी धांधली न हो।

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

AI MODEL IDENTIFIES BIOMARKERS TO PREDICT PREDIABETES RISK

Prediabetes describes a health condition that raises the risk of developing type 2 diabetes. It occurs when an individual has higher than average blood glucose levels, but not high enough to be diagnosed as type 2 diabetes.

Evidence suggests that more than two in five U.S. adultsTrusted Source have prediabetes, and diabetes remains a leadingTrusted Source global cause of death. Not only does prediabetes signify a high likelihood of progression to type 2 diabetes, but also increases the riskTrusted Source of other health complications, such as heart disease. Early detection of prediabetes can signal interventions to delay or prevent type 2 diabetes onset and contribute to overall health and well-being.

Epigenetics refers to the study of reversible changesTrusted Source in gene expression that do not involve alterations to the underlying DNA sequence. A person's epigenetics change in response to behavioral and environmental factors. Growing research is highlighting the crucial role that epigenetic factors play in the development of type 2 diabetes, but also offer targets that could lead to more effective prevention and treatment strategies.

A new study from scientists affiliated with the German Center for Diabetes Research (DZD), published in Biomarker Research, suggests that a simple blood test, combined with AI, could help identify individuals at high risk of developing type 2 diabetes and its complications at an early stage.

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

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

इंसानी लालच इंसान की जानलेवा हरकतों पर भी उतारू

संपादकीय

रक्त तस्करी न केवल धन का लालच है बल्कि घिनौना कृत्य है। 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।

RMSCL को राष्ट्रीय सम्मान e-Aushadhi सॉफ्टवेयर का कमाल

राजस्थान के डिजिटल हेल्थ मॉडल को मिला 'टेक्नोलॉजी सभा एक्सीलेंस अवार्ड'; RMSCL की तकनीक ने मारी बाजी

राजस्थान मेडिकल सर्विसेज कॉरपोरेशन लिमिटेड (RMSCL) को हाल ही में प्रतिष्ठित 'टेक्नोलॉजी सभा एक्सीलेंस अवार्ड 2024' से नवाजा गया है। यह पुरस्कार दवाओं के डिजिटल प्रबंधन और पारदर्शिता के लिए दिया गया है।

क्या है 'e-Aushadhi' सॉफ़्टवेयर? यह एक वेब-आधारित इन्वेंट्री मैनेजमेंट सिस्टम है जो राज्य के ड्रग वेयरहाउस से लेकर अस्पतालों के वार्डों तक दवाओं की रियल-टाइम निगरानी करता है।

क्यों मिला पुरस्कार?

जीरो वेस्टेज: सॉफ्टवेयर की मदद से दवाओं की एक्सपायरी डेट को पहले ही ट्रैक कर लिया जाता है, जिससे दवाओं की बर्बादी न्यूनतम हो गई है।

रियल-टाइम ट्रैकिंग: किसी भी जिले या उप-केंद्र पर दवा की कमी होते ही सिस्टम अलर्ट जारी कर देता है, जिससे सप्लाई चेन बाधित नहीं होती।

पारदर्शिता: दवाओं की खरीद से लेकर मरीज को वितरण तक का पूरा रिकॉर्ड ऑनलाइन उपलब्ध है, जिससे भ्रष्टाचार की गुंजाइश खत्म हो गई है।

असर:

राजस्थान का यह मॉडल अब अन्य राज्यों के लिए भी एक 'बेंचमार्क' बन गया है। पुरस्कार प्राप्त करने के बाद अधिकारियों ने कहा कि अब इस सिस्टम में AI (आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस) का उपयोग करने की योजना है ताकि भविष्य में दवाओं की मांग का पहले ही सटीक अनुमान लगाया जा सके।

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 88

॥ सोच बदलनी होगी ॥

डॉ मान सिंह भांवरिया

शांति शांति शांति

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

क्या घूसखोरी ही जीवन का आधार है?

भ्रष्टाचार की जड़ें समाज में कितनी गहरी और खोखली हो चुकी हैं, इसका जीता-जागता प्रमाण हाल ही में झुंझुनू के पुरासर निवासी शुभकरण छीपा के खिलाफ हुई एसीबी (ष्ष्क) की कार्रवाई है।

एक कनिष्ठ सहायक (ख़्ष्ट), जिसकी मासिक तनख्वाह मात्र 35,000 रुपये है, उसके पास से 75 लाख रुपये नकद, 2 किलो सोना और 5 आलीशान मकान बरामद होना न केवल चौंकाने वाला है, बल्कि व्यवस्था पर एक गहरा तमाचा भी है।

15 साल का सफर और भ्रष्टाचार की सीढ़ी

शुभकरण ने अपने करियर की शुरुआत मार्च 2010 में पंचायत समिति में एक साधारण रोजगार सहायक के रूप में की थी। मात्र 15 वर्षों के अंतराल में इतनी अकूत संपत्ति का मालिक बन जाना साफ़ दर्शाता है कि उसने सेवा के नाम पर केवल अपनी जेबें भरीं। यह घटना इस कड़वे सच को उजागर करती है कि कैसे निचले स्तर के पदों पर बैठे लोग भी सिस्टम की खामियों का फायदा

उठाकर राजकोष और आम जनता के हक पर डाका डाल रहे हैं।

आज समाज में एक खतरनाक प्रवृत्ति विकसित हो गई है- 'सफलता का पैमाना केवल पैसा'। जब तक हम ईमानदारी को कमजोरी और भ्रष्टाचार को 'चतुराई' मानेंगे, तब तक यह बीमारी खत्म नहीं होगी।

हमें सोच बदलनी होगी :

क्या आलीशान मकान और सोने के बिस्कुट उस मानसिक शांति की जगह ले सकते हैं जो ईमानदारी की रोटी में होती है?

भ्रष्टाचार का अंत : सबक और चेतावनी

इतिहास गवाह है कि भ्रष्टाचार से खड़ी की गई इमारतें ताश के पत्तों की तरह ढह जाती हैं। जब कानून का शिकंजा कसता है, तो न केवल संपत्ति जब्त होती है, बल्कि वर्षों की कमाई इज्जत भी मिट्टी में मिल जाती है।

संदेशः भ्रष्टाचार और घूसखोरी को रोकने के लिए केवल सख्त कानून काफी नहीं हैं, इसके लिए सामाजिक बहिष्कार और व्यक्तिगत नैतिकता की आवश्यकता है। हमें यह समझना होगा कि भ्रष्टाचार का अंत हमेशा अंधकारमय होता है।

ईमानदारी केवल एक गुण नहीं, बल्कि एक सुरक्षित और सम्मानित भविष्य की गारंटी है।

डॉ. मान सिंह सांवरिया
मो. 9672777737

फार्मा रिटेलिंग : लाभ के पीछे छिपती चुनौतियाँ

टुल्लू : यह फार्मास्युटिकल सप्लाई चेन में एक गंभीर और कड़वी सच्चाई है। रिटेलर, जो स्वास्थ्य सेवा की अंतिम कड़ी है, अक्सर चक्की के दो पाटों के बीच पिसता नजर आता है : दीपक बंसल, महासचिव श्री गंगानगर केमिस्ट एसोसिएशन सिटी

(हैल्थ व्यू)। आज के दौर में दवा निर्माता कंपनियाँ और सीएंडएफ (CXF) एजेंट्स कागजों पर तो बड़ी योजनाएं (Schemes) दिखाते हैं, लेकिन धरातल पर वे अक्सर डीलर और रिटेलर के बीच के 'कम्युनिकेशन गैप' की भेंट चढ़ जाती हैं। जब डीलर रिटेलर तक उचित स्कीम नहीं पहुँचाते, तो बाजार में रेट्स का अंतर (Rate Variation) पैदा होता है। इसका सीधा असर ग्राहक के भरोसे पर पड़ता है, जिसे संतुष्ट करना एक रिटेलर के लिए सबसे कठिन चुनौती बन जाता है।

एक्सपायरी और क्रेडिट नोट की समस्या

रिटेलर्स के लिए सबसे बड़ा 'सिरदर्द' एक्सपायरी प्रबंधन है। यदि कोई डॉक्टर अचानक किसी विशेष ब्रांड को लिखना बंद कर दे, तो रिटेलर के पास स्टॉक जमा हो जाता है। इसमें रिटेलर का कोई दोष नहीं होता, फिर भी उसे भारी वित्तीय नुकसान उठाना पड़ता है। 30% से 50% जैसी भारी कटौती (Deduction) स्वीकार करने के बाद भी, क्रेडिट नोट मिलने में 6 माह से लेकर 2 साल का विलंब होना व्यापारिक नैतिकता के विरुद्ध है। यह कार्यशील पूंजी (Working Capital) को बाधित करता है और छोटे व्यवसायों की कमर तोड़ देता है।

निष्कर्ष- फार्मा सेक्टर को एक पारदर्शी 'डिजिटल ट्रैकिंग सिस्टम' की आवश्यकता है, जहाँ स्कीम सीधे रिटेलर तक दिखे। साथ ही, कंपनियों को एक्सपायरी और रिफंड पॉलिसी को अधिक मानवीय और त्वरित बनाना चाहिए। जब तक सप्लाई चेन के हर स्तर पर जवाबदेही तय नहीं होगी, तब तक रिटेलर इसी तरह हाशिए पर रहेगा।

संपर्क सूत्र
दीपक बंसल
मो +8890675000

ड्रग कंट्रोल ऑर्गेनाइजेशन (DCO) और नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो (NCB) ने मिलकर

अवैध दवाओं और नशीले पदार्थों के खिलाफ एक बड़ा अभियान चलाया

(हैल्थ व्यू)

राजस्थान में पिछले दो सप्ताह के दौरान ड्रग कंट्रोल ऑर्गेनाइजेशन (DCO) और नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो (NCB) ने मिलकर अवैध दवाओं और नशीले पदार्थों के खिलाफ एक बड़ा अभियान चलाया है। राज्य सरकार के 'जीरो टॉलरेंस' नीति के तहत फार्मा सेक्टर में शुद्धता और सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए कई कड़े कदम उठाए गए हैं।

गुणवत्ता मानकों पर बड़ी कार्रवाई (NSQ रिपोर्ट)

राजस्थान ड्रग कंट्रोल विभाग ने अपनी ताज़ा गुणवत्ता जांच रिपोर्ट (16 से 31 जनवरी) जारी की है, जिसमें राज्य के विभिन्न हिस्सों से लिए गए दवा के नमूनों में से कई को 'अमानक' (Not of Standard Quality - NSQ) घोषित किया गया है।

प्रमुख कार्रवाई: विभाग ने इन दवाओं के संबंधित बैचों की बिक्री पर तत्काल रोक लगा दी है और स्टॉक को बाजार से वापस (Recall) लेने के आदेश दिए हैं।

प्रभावः इसमें एंटीबायोटिक्स और दर्द निवारक जैसी सामान्य दवाएं शामिल थीं, जिनका निर्माण मानकों के अनुरूप नहीं पाया गया।

विभाग ने स्पष्ट किया है कि बार-बार नियम तोड़ने वाली फार्मा कंपनियों के लाइसेंस रद्द किए जाएंगे।

'ऑपरेशन प्रयोगशाला': नशीली दवाओं का नेटवर्क ध्वस्त

नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो (NCB) और राजस्थान पुलिस ने सांचौर में एक बड़ी सफलता हासिल की है। 'ऑपरेशन प्रयोगशाला' के तहत एक अवैध लैब का भंडाफोड़ किया गया, जहाँ दवाओं के नाम पर नशीले पदार्थ बनाए जा रहे थे।

बरामदगीः टीम ने 4 किलोग्राम से अधिक मेफेड्रोन (MD) ड्रग्स और भारी मात्रा में दवा बनाने के उपकरण जब्त किए हैं।

अन्य कार्रवाई: हनुमानगढ़ और श्रीगंगानगर बेल्ट में प्रतिबंधित कोडीन आधारित कफ सिरप की एक बड़ी खेप पकड़ी गई है। पुलिस ने मेडिकल स्टोर्स की आड़ में नशीली दवाएं बेचने वाले गिरोहों पर शिकंजा कस दिया है।

फार्मा सेक्टर का डिजिटलीकरण (ABDM)

स्वास्थ्य विभाग ने राज्य के सभी फार्मेसी संस्थानों और मेडिकल स्टोर्स के लिए आयुष्मान भारत डिजिटल मिशन (ABDM) को अनिवार्य रूप से अपनाने के निर्देश जारी किए हैं।

उद्देश्य: इसका मुख्य लक्ष्य दवाओं की 'ट्रैकिंग और ट्रेसिंग' को बेहतर बनाना है। डिजिटल रिकॉर्ड होने से नकली दवाओं की सप्लाई चेन को तोड़ना आसान होगा।

कड़े निर्देश: विभाग ने चेतावनी दी है कि जो संस्थान अपनी इन्वेंट्री और रिकॉर्ड्स को डिजिटल प्लेटफॉर्म पर अपडेट नहीं करेंगे, उनके खिलाफ प्रशासनिक कार्रवाई की जाएगी।

इन कार्रवाइयों से राजस्थान के फार्मा सेक्टर में हड़कंप मचा हुआ है, लेकिन इससे आम जनता को गुणवत्तापूर्ण और सुरक्षित दवाएं मिलने की उम्मीद जगी है।

16 दवाइयों के सैंपल हुए फेल (NSQ घोषित)

(हैल्थ व्यू)

राजस्थान औषधि नियंत्रण संगठन (Drug Control Organization) ने अपनी जांच रिपोर्ट के आधार पर प्रदेश में दवाइयों की गुणवत्ता को लेकर एक बड़ा अलर्ट जारी किया है। विभाग की इस कार्रवाई से न केवल फार्मा जगत में हड़कंप मचा है, बल्कि आम जनता के लिए भी यह एक गंभीर चेतावनी है।

ड्रग कंट्रोल विभाग ने जनवरी 2026 के शुरुआती दिनों में राज्य भर से दवाइयों के नमूने लिए थे। प्रयोगशाला जांच के बाद 16 दवाओं के विशिष्ट बैच मानक गुणवत्ता पर खरे नहीं उतरे। इन्हें आधिकारिक तौर पर 'नॉट ऑफ स्टैंडर्ड क्वालिटी' (ह्स्क्त) घोषित किया गया है।

कौन सी दवाइयां और क्यों हुई फेल? - जांच में पाया गया कि इन दवाओं में या तो सक्रिय औषधीय तत्व (Active Ingredients) की मात्रा निर्धारित मानकों से बहुत कम थी, या वे शरीर में सही तरीके से घुल (Dissolution) नहीं पा रही थीं।

सामान्य बीमारियाँ : फेल होने वाली दवाओं में सबसे अधिक वे हैं जो रोजमर्रा में इस्तेमाल होती हैं, जैसे बुखार, खांसी, दर्द, और संक्रमण (Antibiotics) की दवाएं।

विशिष्ट सॉल्टः इनमें Rabeprazole और Domperidone (एसिडिटी), Doxycycline (इन्फेक्शन), और Amoxycillin (बच्चों के लिए एंटीबायोटिक) जैसी दवाएं शामिल हैं।

अन्य उत्पादः दवाओं के अलावा, जांच में कुछ ब्रांड की मेहंदी (जैसे पुष्प और नाजिया

गोल्ड) के नमूनों को भी घटिया पाया गया है।

विभाग के सख्त निर्देश और कार्रवाई स्टॉक रिकॉलः ड्रग कंट्रोलर ने प्रदेश के सभी औषधि नियंत्रकों को आदेश दिया है कि इन 16 दवाओं के प्रभावित बैचों को तुरंत बाजार से वापस (Recall) लिया जाए।

बिक्री पर रोकः इन विशिष्ट बैच नंबर वाली दवाओं की बिक्री और उपयोग पर तत्काल प्रभाव से रोक लगा दी गई है।

कानूनी कदमः दोषी कंपनियों के खिलाफ 'ड्रग्स एंड कॉस्मेटिक्स एक्ट, 1940' के तहत कानूनी कार्रवाई शुरू कर दी गई है।

प्रदेश में सुदृढ़ होंगी अंगदान एवं प्रत्यारोपण की प्रक्रियाएं

प्रदेश में अंगदान एवं अंग प्रत्यारोपण सेवाओं को सुदृढ़ एवं पारदर्शी बनाने के लिए प्रक्रिया को पूरी तरह ऑनलाइन संचालित किया जाएगा। इसके लिए नव विकसित लाइव पोर्टल जल्द शुरू किया जाएगा। अंगदान एवं प्रत्यारोपण करने वाले सभी अस्पतालों को इस पोर्टल से जोड़ा जाएगा, ताकि अंगदान एवं प्रत्यारोपण की पूरी प्रक्रिया पारदर्शी रहे और सभी जानकारियां इस पर उपलब्ध हों।

चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विभाग की प्रमुख शासन सचिव गायत्री राठौड़ ने स्वास्थ्य भवन में आयोजित समीक्षा बैठक में इस संबंध में निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि अंगदान एवं अंग प्रत्यारोपण जीवन रक्षा से जुड़ा महत्वपूर्ण विषय है। प्रदेश में इससे जुड़ी सेवाओं को सुचारू रूप से संचालित करने के लिए मानक प्रक्रियाओं को पूरी तरह ऑनलाइन करने के साथ ही विजिलेंस सिस्टम को सुदृढ़ बनाया जाएगा।

राठौड़ ने कहा कि अंगदान एवं प्रत्यारोपण के कार्यों के लिए निदेशालय स्तर पर गठित प्रकोष्ठ को और सुदृढ़ किया जाएगा। यह प्रकोष्ठ नियमित रूप से अस्पतालों का निरीक्षण करेगा और यह सुनिश्चित करेगा कि सभी अस्पतालों में अंगदान एवं प्रत्यारोपण की प्रक्रियाएं एसओपी के अनुरूप हों और उन अस्पतालों में इन कार्यों के लिए पर्याप्त संसाधन उपलब्ध हो। साथ ही,सभी महत्वपूर्ण जानकारियां पोर्टल पर अपडेट हों।

सीएचसी स्तर तक स्वास्थ्यकर्मियों को किया जाए प्रशिक्षित - प्रमुख शासन सचिव ने कहा कि अंगदान को प्रोत्साहित करने के लिए मेडिकल कॉलेज से लेकर ट्रोमा सेंटर एवं सीएचसी स्तर तक स्वास्थ्यकर्मियों एवं एम्बुलेंसकर्मियों को प्रशिक्षित किया जाए। साथ ही, आमजन एवं स्वास्थ्यकर्मियों में इस पुनीत कार्य के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए व्यापक प्रचार-प्रसार किया जाए।

जनसमस्या निस्तारण को सर्वोच्च प्राथमिकता दें - प्रमुख शासन सचिव ने अधिकारियों से कहा कि वे जनसमस्याओं के समाधान को सर्वोच्च प्राथमिकता दें। जनसुनवाई, सम्पर्क पोर्टल, 181 हेल्पलाइन, मुख्यमंत्री कार्यालय या अन्य माध्यमों से प्राप्त परिवेदनाओं का त्वरित एवं समयबद्ध निस्तारण सुनिश्चित करें। साथ ही, शिकायतकर्ता से बात कर समस्या समाधान का फीडबैक भी प्राप्त करें। उन्होंने ग्रिवांस रिडरेसल सिस्टम को मजबूत बनाने और इसके लिए तकनीकी नवाचारों को अपनाने पर भी बल दिया।

बेहतर सर्विस डिलीवरी पर करें फोकस - राठौड़ ने कहा कि अधिकारी स्वयं के स्टाफ की समस्याओं का भी समय पर निस्तारण कर उन्हें राहत प्रदान करें। कार्यालय परिसर में साफ-सफाई, रंग-रोगन एवं नियमित मेंटीनेंस के कार्यों पर विशेष ध्यान दें। उन्होंने कहा कि सभी अधिकारी एवं कार्मिक बेहतर सर्विस डिलीवरी पर फोकस करते हुए आमजन को विभिन्न स्वास्थ्य योजनाओं एवं कार्यक्रमों का पूरा लाभ दिलाना सुनिश्चित करें।

बैठक में राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के मिशन निदेशक डॉ. अमित यादव, अतिरिक्त मिशन निदेशक डॉ. टी. शुभमंगला, राजस्थान स्टेट हैल्थ एश्योरेंस एजेंसी की अतिरिक्त मुख्य कार्यकारी अधिकारी डॉ. निधि पटेल उपस्थित थे।

मुख्यमंत्री निशुल्क दवा योजना: अब कैंसर और त्वचा रोगों का इलाज होगा और भी आसान

राजस्थान सरकार का बड़ा फैसला: निशुल्क दवा योजना में शामिल होंगी कैंसर और डर्मेटोलॉजी की महंगी दवाएं। राजस्थान की 'मुख्यमंत्री निशुल्क दवा योजना' (MNDY) को और अधिक प्रभावी बनाने के लिए स्वास्थ्य विभाग ने इसकी दवाओं की सूची (Essential Drug List - EDL) के विस्तार की तैयारी पूरी कर ली है।

महंगी दवाओं से राहत: कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों के इलाज में इस्तेमाल होने वाली कीमोथेरेपी और टारगेटेड थेरेपी की दवाएं बाजार में अत्यंत महंगी मिलती हैं। विभाग अब कुछ ऐसी विशिष्ट दवाओं को शामिल कर रहा है जिनकी कीमत हजारों में होती है।

त्वचा रोगों पर फोकस: डर्मेटोलॉजी (त्वचा विज्ञान) से संबंधित दवाओं, विशेष रूप से सोरायसिस और पुराने चर्म रोगों के लिए इस्तेमाल

होने वाले महँगे ऑइंटमेंट्स और टैबलेट्स को भी निशुल्क सूची में जोड़ा जा रहा है।

उद्देश्य: इस विस्तार का मुख्य उद्देश्य मध्यम और गरीब वर्ग के मरीजों पर पड़ने वाले आर्थिक बोझ को कम करना है। स्वास्थ्य विभाग के अनुसार, इन दवाओं का स्टॉक जल्द ही प्रदेश के सभी सरकारी अस्पतालों और मेडिकल कॉलेजों के 'निशुल्क दवा केंद्रों' पर उपलब्ध करा दिया जाएगा।

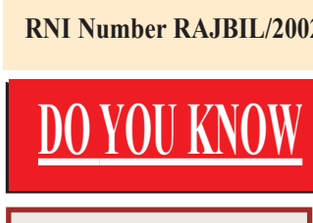
शिवरात्रि की हार्दिक शुभकामनाएं
YASH BATTERY SERVICE
Authorised Sales & Service Dealer
EXIDE | BOSCH
Yash Pal Bhatia Mob - 9414066535
Vaibhav Bhatia Mob -8851730213
Shop No. 6-7, Baraf Khana, Adarsh Nagar Jaipur

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

DO YOU KNOW

चमगादड़ अलग क्यों होते हैं?

जीवाश्मों का अध्ययन करने से पता चला है कि चमगादड़ लगभग छह करोड़ साल पहले भी पृथ्वी पर थे। वैज्ञानिकों के अनुसार इस समय भी पृथ्वी पर चमगादड़ों की दो हजार से अधिक प्रजातियां उपलब्ध है। पंख फैलाए हुए चमगादड़ों का आकार 15 सेमी से लेकर दो मीटर तक होता है। चमगादड़ उड़ने वाले जीव होने के बाद भी पक्षी नहीं होते हैं, बल्कि स्तनपायी होते हैं। चमगादड़ अन्य पक्षियों की तरह कीड़े-मकोड़े खाते हैं, लेकिन कुछ ऐसे भी होते हैं, जो



दूसरे जीवों का खून पीते हैं। ऐसे चमगादड़ों को वैम्पायर वैट कहते हैं। वैम्पायर बैट का आकार 30 सेमी तक होता है। ये अपने नुकीले दाँत किसी की भी खाल में चुभोकर जीभ की सहायता से खून पीते हैं। चमगादड़ की दूसरी विशेषता इसके शरीर की बनावट है, जिस कारण यह सीधा खड़ा नहीं रह सकता है, बल्कि अपने पंजो के सहारे उल्टा लटकता है। चमगादड़ अन्य पक्षियों की अपेक्षा रात में सरलता में उड़ सकता है।

सावधान! बिना डॉक्टरी सलाह के ऑनलाइन सेक्स वर्धक दवाइयां लेना पड़ सकता है भारी : डॉ. जौली अरोड़ा

जयपुर (हैल्थ व्यू)

यौन रोगों के उपचार को लेकर बढ़ती लापरवाही और ऑनलाइन दवाओं के बढ़ते चलन पर जयपुर के सुप्रसिद्ध फिजिशियन एवं सेक्स रोग विशेषज्ञ डॉ. जौली ने गंभीर चिंता व्यक्त की है। उन्होंने चेतावनी दी है कि बिना विशेषज्ञ के परामर्श के इंटरनेट या ई-कॉमर्स प्लेटफॉर्म से दवाइयां मंगवाना स्वास्थ्य के साथ खिलवाड़ करने जैसा है।

डॉ. जौली ने बताया कि मरीज की 'प्रकृति' और 'हिस्ट्री' है जरूरी - एक विशेषज्ञ डॉक्टर केवल बीमारी नहीं देखता, बल्कि मरीज की प्रकृति, स्वभाव और मेडिकल हिस्ट्री का गहन अध्ययन करता है।

ऑनलाइन दवाओं के खतरे

नकली माल और गलत पोटेंसी

डॉ. अरोड़ा के अनुसार, ऑनलाइन बाजार में दवाओं की शुद्धता और प्रभावकारिता (क्क्श्हृद्रह्ष्4) की कोई गारंटी नहीं होती। अक्सर इन दवाओं में निर्धारित मात्रा से कम या ज्यादा साल्ट होता है, जो शरीर के अंगों पर विपरित प्रभाव डालता है। उन्होंने बताया कि बाजार में 'नकली माल' की भरमार है, जो फायदे की जगह जानलेवा साबित हो सकता है।

डॉ. जौली अरोड़ा

डॉ. अरोरा ने स्पष्ट किया कि यदि मरीज को पहले से कोई अन्य बीमारी (जैसे शुगर या

बीपी) है, तो दवा देने का तरीका पूरी तरह बदल जाता है। बिना जांच के ली गई सेक्स वर्धक दवाइयां हृदय घात (Heart Attack) या किडनी की समस्या का कारण बन सकती हैं।

विशेषज्ञ की सलाह ही एकमात्र विकल्प - डॉ. जौली ने युवाओं और मरीजों को सलाह दी है कि वे विज्ञापनों के झांसे में न आएं। सेक्स स्वास्थ्य एक संवेदनशील विषय है, जिसके लिए एक योग्य चिकित्सक ही सही मार्गदर्शन दे सकता है। 'दवाई तभी लें जब वह आपकी शारीरिक स्थिति के अनुसार कस्टमाइज्ड हो,' उन्होंने जोर देकर कहा।

संदेश : यौन समस्याओं के समाधान के लिए शॉर्टकट न अपनाएं। हमेशा किसी विशेषज्ञ चिकित्सक से व्यक्तिगत परामर्श के बाद ही उपचार शुरू करें ताकि दुष्प्रभावों से बचा जा सके।

संपर्क सूत्र डॉक्टर जौली अरोड़ा
मो 9414048353

धन्वंतरी हॉस्पिटल ने दी नई जिंदगी हारी हुई जंग जीती

महिला को विशेषज्ञ उपचार और वेंटिलेटर सपोर्ट के जरिए नई जिंदगी दी गई

जयपुर (हैल्थ व्यू)

चिकित्सा विज्ञान के क्षेत्र में आधुनिक तकनीक और अनुभवी चिकित्सकों का संगम किसी चमत्कार से कम नहीं होता। हाल ही में धन्वंतरी हॉस्पिटल ने एक ऐसा ही असंभव कार्य कर दिखाया है, जहाँ मौत के मुहाने पर खड़ी एक महिला को विशेषज्ञ उपचार और वेंटिलेटर सपोर्ट के जरिए नई जिंदगी दी गई।

डॉ. आरपी सैनी

बेहद चुनौतीपूर्ण था 'ज्ञानेश्वरी देवी' का मामला - अस्पताल के मैनेजिंग डायरेक्टर डॉ. आरपी सैनी ने बताया कि हाल ही में ज्ञानेश्वरी देवी नामक मरीज को गंभीर अवस्था में

भर्ती किया गया था। उनकी स्थिति अत्यंत चिंताजनक थी।

फेफड़ों की विफलता : उनके फेफड़े लगभग पूरी तरह खराब हो चुके थे, जिससे उन्हें सांस लेने में अत्यधिक कठिनाई हो रही थी।

मल्टी-ऑर्गन समस्या : फेफड़ों के साथ-साथ उनके हृदय (Heart) और गुर्दे (Kidney) भी प्रभावित हो चुके थे।

गंभीर स्थिति : ऑक्सीजन का स्तर लगातार गिर रहा था, जिससे जान बचाना एक बड़ी चुनौती थी।

विशेषज्ञ मार्गदर्शन और वेंटिलेटर की भूमिका – डॉ. सैनी ने इस सफलता का श्रेय अस्पताल की जीवन रक्षक प्रणाली और चिकित्सकों की योग्यता को दिया। उन्होंने कहा, 'उचित देखभाल, सही चिकित्सक मार्गदर्शन और सघन वेंटिलेटर सपोर्ट, जिसमें जीवन रक्षक मापदंडों का बारीकी से ध्यान रखा जाता है, किसी भी मरीज को मौत के मुंह से बाहर ला सकता है।'

'बच सकती है जान' - MD का संदेश - डॉ. आरपी सैनी ने समाज को संदेश देते हुए कहा कि अक्सर लोग गंभीर स्थिति में उम्मीद छोड़ देते हैं, लेकिन धन्वंतरी हॉस्पिटल की विशेषज्ञ टीम और अत्याधुनिक सुविधाओं के कारण आज ज्ञानेश्वरी देवी सुरक्षित हैं। यह मामला साबित करता है कि यदि सही समय पर वेंटिलेटर और विशेषज्ञ डॉक्टर की सेवा मिले, तो शरीर के कई अंग खराब होने के बावजूद मरीज को नया जीवन मिल सकता है।

अस्पताल की इस उपलब्धि से न केवल परिजनों में खुशी की लहर है, बल्कि यह चिकित्सा क्षेत्र में गहन देखभाल (Critical Care) की महत्ता को भी रेखांकित करता है।

संपर्क सूत्र डॉक्टर आरपी सैनी
मो - 98290 55760

HBOT थेरेपी बेहतर नींद और सेहत के लिए वरदान : डॉ रमेश अग्रवाल

(HBOT) एक प्रभावी समाधान के रूप में उभर रही है।

जयपुर (हैल्थ व्यू)। आज की तनावपूर्ण जीवनशैली में नींद न आना (Insomnia) एक गंभीर समस्या बन गई है। उपरोक्त समस्या पर एच बी ओ टी विशेषज्ञ डॉक्टर रमेश अग्रवाल ने कहा कि ऐसे में हाइपरबेरिक ऑक्सीजन थेरेपी (HBOT) एक प्रभावी समाधान के रूप में उभर रही है। यह थेरेपी न केवल शरीर को पुनर्जीवित करती है, बल्कि गहरी और सुकून भरी नींद लाने में भी सहायक है।

डॉ. रमेश अग्रवाल

नींद की समस्या में HBOT कैसे करता है मदद ? - HBOT के दौरान व्यक्ति को एक विशेष चैम्बर में सामान्य वायुमंडलीय दबाव से अधिक दबाव पर 100% शुद्ध ऑक्सीजन दी जाती है।

मस्तिष्क को राहत: अतिरिक्त ऑक्सीजन मस्तिष्क के ऊतकों तक पहुँचकर सूजन को कम करती है और 'लिम्बिक सिस्टम' को शांत करती है, जो नींद को नियंत्रित करता है।

तनाव में कमी: यह शरीर में 'कोर्टिसोल' (तनाव हार्मोन) के स्तर को कम कर 'मेलाटोनिन' के उत्पादन में मदद करती है, जिससे प्राकृतिक रूप से नींद आने लगती है।

गहरी नींद (Deep Sleep): शोध बताते हैं कि ॥ब्ध्ह्र के सत्रों से 'स्लीप साइकिल' बेहतर होती है, जिससे व्यक्ति सुबह अधिक ऊर्जावान महसूस करता है।

किन लोगों को लेनी चाहिए ऑक्सीजन थेरेपी ? - यह थेरेपी विशेष रूप से उन लोगों के लिए फायदेमंद है जो निम्नलिखित स्थितियों से जूझ रहे हैं।

क्रोनिक फटीग और अनिद्रा : जो लोग लंबे समय से थकान और नींद की कमी से परेशान हैं।

न्यूरोलॉजिकल समस्याएं : स्ट्रोक, ऑटिज्म या अल्जाइमर के शुरुआती लक्षणों में।

खिलाड़ी: मांसपेशियों की रिकवरी और चोट को जल्दी ठीक करने के लिए।

सावधानी: HBOT हमेशा विशेषज्ञ डॉक्टर की देखरेख में ही लेनी चाहिए, क्योंकि फेफड़ों या कान की कुछ समस्याओं में यह वर्जित हो सकती है।

संपर्क सूत्र डॉक्टर रमेश अग्रवाल
मो 9829017133

बच्चों के रोग में व्याप्त भ्रांतिया

हमारे देश में बच्चों के रोग में भ्रांतिया व्याप्त है जिनके बारे में जानना और उसका उचित समाधान जरुरी है। इस बार भ्रांतियो जवाब दे रहे है हेल्थ हॉस्पिटल के डॉ गिरिश शर्मा।

डॉ. गिरिश शर्मा

भ्रांति- इन्हेलर देने से आदत पड़ जाती है।

तथ्य- आदत नहीं प्रभावी तरीके से रोग को काबू किया जाता है। यह एक टारगेटेड थेरेपी है इससे अन्य अंगों को दुष्प्रभाव से बचाया जा सकता है।

भ्रांति- आंखों में काजल लगाने से ठीक रहती है।

तथ्य- आंखे ठीक नहीं खराब हो सकती है आजकल काजल की गुणवत्ता पर भरोसा नहीं और एप्लाई करना आसान नहीं संक्रमण के पूरे चांस रहते है।

भ्रांति- काजल लगाने से आंखे लंबी व कजरारी बनती है।

तथ्य- आंखे कुदरती उपहार है जो बनावट भगवान ने दी है वही रहेगी जब तक कि प्लास्टिक सर्जरी की सहायता न लें।

भ्रांति-1-2 साल के बच्चे की समस्याओं के बारे में हर बार यह सोचना कि दांत निकल रहे है इसलिए ऐसा है। **तथ्य**- नहीं हर समस्या को दांत से जोड़ना ठीक नहीं। उचित जांच व परामर्श के बाद इलाज लेना चाहिए।

भ्रांति— कानों में तेल डालने से कान बढ़िया रहते है।

तथ्य-नहीं बल्कि संक्रमण के चांस रहते है। यदि कोई मवाद वैगरह पहले से हो तो क्या होगा सोचिए ऐसा न करें।

संपर्क सूत्र डॉ. गिरिश शमा
मो 9214955220

बच्चे को मोबाइल देने के बजाय उसे छोटे सुरक्षित काम दें। | **यदि माता-पिता सारा दिन फोन पर रील देखते रहेंगे, तो बच्चा भी वही करेगा।**

बच्चों को मोबाइल की लत से बचाने के लिए व्यावहारिक 'डिजिटल डिटॉक्स' : डॉ अनिल तांबी

हैल्थ व्यू

'नो मोबाइल ज़ोन' और नियम तय करें

भोजन के समय नो स्क्रीन: खाना खाते समय कोई भी सदस्य (बच्चे और माता-पिता दोनों) मोबाइल का उपयोग नहीं करेगा। यह बच्चों में 'माइंडफुल ईटिंग' की आदत डालता है।

सोने से 1 घंटा पहले : सोने से कम से कम एक घंटा पहले मोबाइल का उपयोग बंद कर दें। नींद अच्छी आएगी।

रचनात्मक विकल्पों का चुनाव (Creative Alternatives) सेंसरी टॉयज (Sensory Toys) : ढाई साल के बच्चों को मिट्टी (Play-Doh), रेत, या पानी से खेलने दें। यह उनके स्पर्श और संवेदी अंगों के विकास के लिए बेहतरीन है।

डॉ. अनिल तांबी

ब्लॉक बिल्डिंग और पहेलियाँ : रंगीन ब्लॉक्स और बड़े टुकड़ों वाली पहेलियाँ (Puzzles) उनके तर्क और समस्या सुलझाने के कौशल को बढ़ाती हैं।

चित्रकारी और रंग : उन्हें ऊँगली से पेंट करने (Finger Painting) या बड़े क्रयॉन से कागज पर आड़ी-तिरछी लकीरें खींचने दें।

'मिररिंग' व्यवहार सुधारें – बच्चे वही करते हैं जो वे देखते हैं। यदि माता-पिता सारा दिन फोन पर रील देखते रहेंगे, तो बच्चा भी वही करेगा। उनके सामने खुद किताब पढ़ने या घर के काम करने की आदत डालें।

घरेलू कार्यों में शामिल करें - बच्चे को मोबाइल देने के बजाय उसे छोटे सुरक्षित काम दें।

जैसे- 'सब्जियां टोकरी में रखना' या 'कपड़े तह करने में मदद करना'। इससे उन्हें 'उपयोगी' होने का अहसास होगा और स्क्रीन की याद नहीं आएगी।

सम्पर्क सूत्र
डॉक्टर अनिल तांबी
मो 9314601439

समय पर जांच क्यों है जीवनरक्षा के लिए जरूरी ? - डॉ सुनील जैन

डॉ. सुनील जैन

हैल्थ व्यू

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी और बदलते खान-पान के बीच हृदय रोग (Heart Disease) एक बड़ी चुनौती बनकर उभरा है। अक्सर लोग इसे बुढ़ापे की बीमारी मानते हैं, लेकिन वर्तमान में युवाओं में भी इसके मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। जयपुर के प्रसिद्ध कार्डियोलॉजिस्ट डॉक्टर सुनील जैन का मानना है कि 'बचाव ही सबसे बेहतर उपचार है।'

किन लोगों के लिए जांच अनिवार्य है ? - वैसे तो हर किसी को स्वास्थ्य के प्रति सजग रहना चाहिए, लेकिन निम्नलिखित श्रेणियों के लोगों को नियमित जांच करानी चाहिए।

पारिवारिक इतिहास : जिनके परिवार में किसी को दिल की बीमारी रही हो।

जीवनशैली संबंधी बीमारियाँ : मधुमेह (Diabetes), उच्च रक्तचाप (Hypertension) और मोटापे से ग्रस्त लोग।

बुरी आदतें : धूम्रपान या अत्यधिक शराब का सेवन करने वाले।

समय पर जांच के बड़े फायदे प्रारंभिक पहचान : कोलेस्ट्रॉल या ब्लॉकेज का शुरुआती स्तर पर पता चलने से इसे दवाओं और डाइट से ठीक किया जा सकता है।

हार्ट अटैक का जोखिम कम: समय पर ईसीजी (श्वष्टत्र) या टीएमटी (ञ्जरूञ्ज) जैसे टेस्ट अचानक होने वाले खतरों को टाल सकते हैं।

मानसिक शांति : अपनी सेहत की सही स्थिति जानकर आप तनावमुक्त रहते हैं।

बचाव ही है असली समाधान : हृदय रोगों से बचने के लिए संतुलित आहार लें, रोजाना कम से कम 30 मिनट पैदल चलें और तनाव कम करें। याद रखें, एक छोटी सी जांच आपको बड़े अस्पताल के खर्च और शारीरिक कष्ट से बचा सकती है।

संपर्क सूत्र डॉक्टर सुनील जैन
मो - 94140 63035

स्ट्रक्चरल हार्ट इंडिया समिट 2026

आधुनिक तकनीक और रूमेटिक फीवर पर मंथन

जयपुर (हैल्थ व्यू)। राजधानी में आयोजित 'स्ट्रक्चरल हार्ट इंडिया समिट 2026' के पहले दिन चिकित्सा जगत के दिग्गजों ने हृदय रोगों के आधुनिक उपचार और भारत में बढ़ते रूमेटिक फीवर के खतरों पर विस्तार से चर्चा की। कांफ्रेंस की कोर्स डायरेक्टर डॉ. प्रशांत द्विवेदी ने बताया कि इस आयोजन का मुख्य उद्देश्य हृदय वाल्व की जटिलताओं के लिए नवीनतम तकनीकों को साझा करना है।

TAVI तकनीक और वाल्व रिप्लेसमेंट - देश के प्रसिद्ध कार्डियोलॉजिस्ट डॉ. समीर शर्मा ने समिट में TAVI (Transcatheter Aortic Valve Implantation) तकनीक पर विशेष सत्र लिया। उन्होंने बताया कि बिना चीर-फाड़ के वाल्व बदलने की यह तकनीक बुजुर्गों और उच्च जोखिम वाले मरीजों के लिए जीवनदान साबित हो रही है।

डॉ. शर्मा ने इस प्रक्रिया के सफल परिणामों और रिकवरी की गति पर डेटा प्रस्तुत किया।

वहीं, वरिष्ठ कार्डिएक सर्जन डॉ. अजीत बाना ने 'एनिमल हार्ट' के माध्यम से वाल्व की प्राकृतिक संरचना और सर्जिकल प्रोसीजर की बारीकियों को समझाया, जिससे युवा डॉक्टरों को व्यावहारिक जानकारी मिली।

रूमेटिक फीवर : एक गंभीर चुनौती - सम्मेलन में इस बात पर गहरी चिंता व्यक्त की गई कि भारत जैसे विकासशील देशों में रूमेटिक फीवर बचपन की एक साधारण बीमारी से बढ़कर दिल की गंभीर समस्या बनता जा रहा है।

शुरुआत : यह बीमारी अक्सर गले के साधारण संक्रमण (Strep Throat) से शुरू होती है।

असर : यदि समय पर एंटीबायोटिक्स से इलाज न मिले, तो यह धीरे-धीरे हृदय के वाल्वों को स्थाई रूप से क्षतिग्रस्त कर देती है।

समाधान : विशेषज्ञों ने जोर दिया कि प्रारंभिक लक्षणों की पहचान और सही समय पर इलाज से दिल की सर्जरी और असमय मृत्यु के जोखिम को टाला जा सकता है।

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

Silver Queen JEWELLERS
SINCE 1984
Gold - Polki - Diamond
Ruby - kundan - jadau
पक्का सोना-पक्का विश्वास अटूट सम्बन्ध
Seth Srilal Market, Siliguri Ph. 2430964, 2533898
Email - silverqueenjewellers1984@gmail.com

Mahendra Jain
Suman Jain
Jain Electronics
MITSUBISHI HEAVY INDUSTRIES · SAMSUNG · VOLTAS · IFB · LLOYD · DAIKIN · Godrej · GENERAL · LG · SUJATA · HAVELLS · BLUE STAR · HITACHI · Livpure · Crompton
Shop No 2, A-165 Shika Vihar
Near Mahima Palace Hotel
SKIT Road Jagatpura, Jaipur
Mob.: 9829017646, 9887068010
E-mail : jain_mahendra38@yahoo.in

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

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

स्वत्वाधिकारी, प्रकाशक, मुद्रक रमन अग्रवाल द्वारा 170/ 3, रामगली राजापार्क के लिए जयपुर से प्रकाशित एवं मोहन शर्मा एंड कंपनी प्रा. लि., ए-10, सुदर्शनपुरा इंडस्ट्रियल एरिया, जयपुर से मुद्रित। सम्पादक : रमन अग्रवाल, सह सम्पादक - मीना अग्रवाल, 9829066272