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

If undelivered, Pl. return to
रमन अग्रवाल (संपादक)
हैल्थ व्यू : 170/3, रामगली, राजापार्क
जयपुर-302004
मो. 98290-66272
राष्ट्रस्तरीय पाक्षिक पत्रिका
मार्च 18, 2026

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 3 हिन्दी/अंग्रेजी पृष्ठ 4 प्रति-2 रु., जयपुर 18 मार्च, 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

किडनी कैंसर की बढ़ती दर और आधुनिक उपचार तकनीक

संदेश

किडनी कैंसर अब लाइलाज नहीं है, बशर्ते इसकी पहचान 'पहले चरण' में हो जाए। पेट के किनारे दर्द या पेशाब में खून आने जैसे लक्षणों को नजरअंदाज न करें।

डॉक्टर अनिल गुप्ता

विश्व किडनी कैंसर दिवस

नई दिल्ली/जयपुर। आधुनिक जीवनशैली और बढ़ते प्रदूषण के बीच 'किडनी कैंसर' एक गंभीर वैश्विक स्वास्थ्य चिंता बनकर उभरा है। 2026 के नवीनतम आंकड़ों के अनुसार, भारत सहित दुनिया भर में इसके मामलों में 20-25त्न की वृद्धि देखी गई है। विशेषज्ञों का मानना है कि यदि समय रहते सावधानी नहीं बरती गई, तो यह आंकड़ा और भी भयावह हो सकता है।

क्यों बढ़ रही है किडनी कैंसर की दर?

कैंसर के मामलों में वृद्धि का मुख्य कारण बदलती जीवनशैली है। भगवान महावीर कैंसर हॉस्पिटल के कैंसर रोग विशेषज्ञ डॉक्टर अनिल गुप्ता ने निम्नलिखित कारकों को मुख्य रूप से जिम्मेदार ठहराया है :

मोटापा और उच्च रक्तचाप : शरीर का बढ़ा हुआ वजन और अनियंत्रित ब्लड प्रेशर किडनी पर अतिरिक्त दबाव डालते हैं, जो कोशिकाओं के असामान्य विभाजन का कारण बनता है।

धूम्रपान और टॉक्सिन्स : तंबाकू के सेवन से घातक रसायन रक्त के माध्यम से किडनी तक पहुँचते हैं। इसके अलावा, औद्योगिक रसायनों (जैसे कैडमियम) का बढ़ता एक्सपोजर भी एक बढ़ा कारण है।

प्रसंस्कृत भोजन (Processed Food) : नमक और प्रिजर्वेटिव्स का अत्यधिक उपयोग किडनी के फिल्टरिंग तंत्र को प्रभावित कर रहा है।

बचाव के साधन

किडनी कैंसर से बचाव के लिए स्वास्थ्य विशेषज्ञ '3-S फॉर्मूला' अपनाने की सलाह देते हैं :

Stop Smoking : धूम्रपान पूरी तरह छोड़ दें।

Stay Active : सप्ताह में कम से कम 150 मिनट व्यायाम करें। नमक और चीनी का सेवन सीमित करें ताकि वजन और रक्तचाप नियंत्रित रहे।

नवीनतम तकनीक और उपचार (2026)

आज के समय में चिकित्सा विज्ञान ने क्रांतिकारी प्रगति की है, जिससे रिकवरी दर 85-90% तक पहुँच गई है :

रोबोटिक सर्जरी (Robotic Nephrectomy) : अब पूरे गुर्दे को निकालने के बजाय रोबोटिक आर्म्स की मदद से केवल 'ट्यूमर' को निकाला जाता है, जिससे बाकी किडनी सुरक्षित रहती है।

इम्यूनोथेरेपी (Immunotherapy) : यह तकनीक शरीर की अपनी रोग प्रतिरोधक प्रणाली को कैंसर कोशिकाओं को पहचानकर नष्ट करने के लिए प्रशिक्षित करती है। यह 'चेकप्वाइंट इनहिबिटर्स' के रूप में उपलब्ध है।

लिक्विड बायोप्सी (Liquid Biopsy) : अब केवल खून की जांच से किडनी कैंसर के शुरुआती लक्षणों और पुनरावृत्ति (Recurrence) का पता लगाया जा सकता है।

संपर्क सूत्र डॉक्टर अनिल गुप्ता
98290 52417

किडनी और हृदय का अटूट संबंध : क्यों किडनी रोगियों के लिए दिल की सेहत है जरूरी? : डॉ सुनील जैन

डॉ. सुनील जैन

शरीर के ये दो अंग–किडनी और हृदय–एक-दूसरे के 'बेस्ट फ्रेंड' की तरह काम करते हैं। जब एक बीमार पड़ता है, तो दूसरे पर असर पड़ना तय है। एस एम एस मेडिकल कॉलेज के प्रोफेसर प्रसिद्ध हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ सुनील जैन बताते है कि चिकित्सा विज्ञान में इस स्थिति को 'कार्डियो-रीनल सिंड्रोम' कहा जाता है। हालिया शोध बताते हैं कि किडनी की बीमारी से जूझ रहे मरीजों में हृदय रोग का खतरा सामान्य लोगों की तुलना में कहीं अधिक होता है।

एक-दूसरे पर निर्भरता

हृदय का काम पूरे शरीर में ऑक्सीजन युक्त रक्त पंप करना है, जिसमें किडनी भी शामिल है। वहीं, किडनी रक्त को फिल्टर कर अपशिष्ट पदार्थों और अतिरिक्त तरल को बाहर निकालती है, जिससे रक्तचाप (Blood Pressure) नियंत्रित रहता है। यदि किडनी ठीक से काम न करे, तो शरीर में तरल जमा होने लगता है और रक्तचाप बढ़ जाता है, जो सीधे हृदय पर दबाव डालता है।

किडनी रोगियों को क्यों रहना चाहिए सावधान?

उच्च रक्तचाप: किडनी की खराबी शरीर में नमक और पानी का संतुलन बिगाड़ देती है, जिससे हाइपरटेंशन होता है।

खून की कमी (Anemia): किडनी 'एरिथ्रोपोइटिन' हार्मोन बनाती है। इसकी कमी से एनीमिया होता है, जिससे दिल को शरीर तक ऑक्सीजन पहुँचाने के लिए अधिक मेहनत करनी पड़ती है।

विषाक्त पदार्थों का जमाव : रक्त में जमा गंदगी हृदय की धमनियों को सख्त बना सकती है।

सावधानी ही सुरक्षा है

किडनी के मरीजों को हृदय रोगों से बचने के लिए नियमित रूप से ECHO और ECG जैसे टेस्ट करवाने चाहिए। कम नमक वाला आहार, नियमित व्यायाम और रक्त शर्करा (Sugar) पर नियंत्रण रखना अनिवार्य है। याद रखें, स्वस्थ किडनी ही एक मजबूत हृदय की नींव है।

डॉ. सुनील जैन
मो. +919414063035

जयपुर के सीतापुरा स्थित जयपुर एग्जीबिशन एंड कन्वेंशन सेंटर (JECC) में ऑल इंडिया आप्थाल्मालॉजिकल सोसायटी (AIOS) की ओर से आयोजित 84वीं वार्षिक कॉन्फ्रेंस 'AIOC 2026' का भव्य आयोजन हुआ। इस सम्मेलन में देश-दुनिया के हजारों नेत्र रोग विशेषज्ञ भविष्य की उन तकनीकों पर चर्चा की, जो आंखों के इलाज की तस्वीर पूरी तरह बदलने देंगे।

जयपुर में नेत्र विशेषज्ञों का महाकुंभ, तकनीक से बदलेगी आंखों के इलाज की दुनिया

AIOC 2026

कॉन्फ्रेंस के आयोजन अध्यक्ष डॉ. वीरेंद्र अग्रवाल और सचिव डॉ. मुकेश शर्मा

जयपुर। गुलाबी नगरी के जैक (JECC) सेंटर में आयोजित चार दिवसीय ऑल इंडिया आप्थाल्मालॉजिकल कॉन्फ्रेंस (AIOC 2026) का शुभारंभ राजस्थान के मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने किया। मुख्यमंत्री ने अपने संबोधन में विश्वास जताया कि यह सम्मेलन न केवल अनुभवी डॉक्टरों के लिए, बल्कि युवा डॉक्टरों के लिए भी मील का पत्थर साबित होगा। उन्होंने कहा कि चिकित्सा के क्षेत्र में हो रहे ये नवाचार 'विकसित भारत' के संकल्प को सिद्ध करने में सहायक होंगे।

क्या होंगे क्रांतिकारी परिवर्तन?

इस कॉन्फ्रेंस का मुख्य केंद्र 'ग्रीन विजन' और 'आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (AI) रहा। विशेषज्ञों के अनुसार, आने वाले समय में निम्नलिखित तकनीकें आंखों के इलाज में नई क्रांति लाएंगी:

3D इमेजिंग और डिजिटल सर्जरी: अब सर्जन माइक्रोस्कोप के बजाय बड़ी 3ष्ठ स्क्रीन पर देखकर सर्जरी कर सकेंगे। इससे सर्जरी में सटीकता (Precision) बढ़ेगी और जटिल से जटिल ऑपरेशन भी कम समय में सुरक्षित तरीके से पूरे होंगे।

संदेश

AIOC 2026 **ने यह स्पष्ट कर दिया है कि आने वाले समय में आंखों का इलाज केवल दवा और चश्मे तक सीमित नहीं रहेगा। 3D तकनीक, AI और सस्टेनेबल मेडिकल प्रैक्टिस** (Eco-friendly surgeries) **मिलकर अंधेपन के खिलाफ भारत की लड़ाई को और मजबूत बनाएंगे।**

AI द्वारा जांच : भविष्य में 'आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस' ग्लूकोमा (काला मोतिया) और डायबिटिक रेटिनोपैथी जैसी बीमारियों की पहचान उनके लक्षण प्रकट होने से पहले ही कर लेगा। AI एल्गोरिदम आंखों के स्कैन का विश्लेषण कर यह बता सकेंगे कि भविष्य में किस बीमारी का खतरा है।

ग्लूकोमा का सटीक प्रबंधन: विशेषज्ञों ने 'नैनो-टेक्नोलॉजी' और 'स्मार्ट कॉन्टैक्ट लेंस' पर चर्चा की, जो न केवल आंखों के दबाव (IOP) को मापेंगे, बल्कि जरूरत पड़ने पर खुद दवा भी रिलीज कर सकेंगे।

रोबोटिक सर्जरी का आगमन : ऐसी मशीनों का प्रदर्शन किया गया जो डॉक्टर के हाथों की सूक्ष्म कंपन को नियंत्रित कर रेटिना जैसे बेहद संवेदनशील हिस्सों की सर्जरी को त्रुटिहीन बनाती हैं।

युवा डॉक्टरों के लिए अवसर

मुख्यमंत्री ने इस बात पर जोर दिया कि नई तकनीकों के आने से ग्रामीण क्षेत्रों में नेत्र चिकित्सा की पहुंच बढ़ेगी। कॉन्फ्रेंस में मौजूद देश-विदेश के विशेषज्ञों ने बताया कि भविष्य में टेली-आप्थाल्मोलॉजी के माध्यम से बड़े शहरों के डॉक्टर गांवों में बैठे मरीजों की आंखों की जांच xD इमेजिंग के जरिए रियल-टाइम में कर सकेंगे। तीसरे दिन पूरी तरह से आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (AI) और प्रिवेंटिव हेल्थकेयर के नाम रहा।

अर्ली डिटेक्शन : ऐसे AI सॉफ्टवेयर का अनावरण किया जो केवल एक फोटो के जरिए यह बता सकता है कि अगले 5 वर्षों में मरीज को डायबिटिक रेटिनोपैथी होने का कितना जोखिम है।

ग्रीन ऑप्थाल्मोलॉजी : 'इको-फ्रेंडली ओटी' (OT) मॉडल पर जोर दिया गया, जिसका उद्देश्य सर्जिकल कचरे को कम करना और चिकित्सा उपकरणों को रिसाइकिल करना है।

'10th BM Ortho-con'
बोन कैंसर उपचार में रोबोटिक्स और बायो-इंजीनियरिंग पर मंथन

जयपुर में तीन दिवसीय '10th BM Ortho-con' कॉन्फ्रेंस आयोजित हुई। भगवान महावीर कैंसर हॉस्पिटल (BMCHRC) और इंडियन मस्कुलोस्केलेटल ऑन्कोलॉजी सोसाइटी (IMSOS) के संयुक्त तत्वाधान में आयोजित इस सम्मेलन की अध्यक्षता प्रसिद्ध ऑर्थोपेडिक ऑन्को सर्जन डॉ. प्रवीण गुप्ता ने की।

बहु-विषयक चिकित्सा (Multidisciplinary Approach) पर केंद्रित चर्चा

सम्मेलन में बोन कैंसर के सटीक निदान और उपचार में पैथोलॉजी, रेडियोलॉजी, मेडिकल ऑन्कोलॉजी और रेडिएशन ऑन्कोलॉजी की भूमिका पर विस्तार से चर्चा की गई। डॉ. प्रवीण गुप्ता ने बताया कि हड्डी कैंसर एक जटिल बीमारी है, जिसके लिए विभिन्न विशेषज्ञताओं का एक साथ आना अनिवार्य है। इस कॉन्फ्रेंस में भारत के 150 से अधिक विशेषज्ञ डॉक्टर हिस्सा ले रहे हैं।

डॉ. प्रवीण गुप्ता

विदेश से प्रमुख डॉक्टर

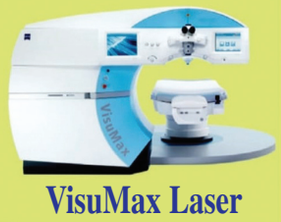
डॉ. राव पलक (यूके)
डॉ. फिलिप (ऑस्ट्रिया)
डॉ. विवेक अजीत (मलेशिया)
डॉ. गुरपाल सिंह (सिंगापुर)
शामिल हुए

अत्याधुनिक तकनीक और उपचार की नई राहें

सम्मेलन में बोन कैंसर के क्षेत्र में क्रांतिकारी बदलाव लाने वाली तकनीकों पर जोर दिया गया, जिनमें प्रमुख हैं:

3D प्रिंटिंग और बायो-इंजीनियरिंग : इसके माध्यम से मरीज की हड्डी के सटीक आकार का कृत्रिम हिस्सा तैयार करना संभव हुआ है।

रोबोटिक्स : सर्जरी में सटीकता (Precision) लाने के लिए रोबोटिक तकनीक का उपयोग।



इम्यूनोथेरेपी और कीमोथेरेपी : आधुनिक दवाओं के माध्यम से कैंसर कोशिकाओं को लक्षित करना।

बच्चों में बढ़ते मामले और रिकवरी की उम्मीद

डॉ. गुप्ता ने महत्वपूर्ण तथ्य साझा किया कि हालांकि कुल कैंसर मामलों में बोन कैंसर की हिस्सेदारी केवल 2 से 3 प्रतिशत है, लेकिन यह बच्चों में अधिक पाया जाता है। राहत की बात यह है कि यदि सही समय पर निदान हो और इलाज पूरा किया जाए, तो 80% मरीजों के पूरी तरह स्वस्थ होने और सामान्य जीवन जीने की संभावना होती है।

सम्पर्क सूत्र डॉ. प्रवीण गुप्ता
मो. +919413196265

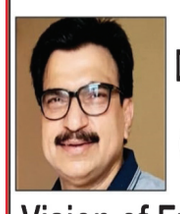
सोनोग्राफी का भविष्य
आगामी दशक की नई दिशाएँ : डॉ. मनोज जैन

डॉ. मनोज जैन

महावीर डायग्नोस्टिक सेंटर के वरिष्ठ सोनोलॉजिस्ट डॉ. मनोज जैन के अनुसार, आने वाला दशक सोनोग्राफी (अल्ट्रासाउंड) के क्षेत्र में एक क्रांतिकारी बदलाव लेकर आएगा। अब यह तकनीक केवल 'छवि देखने' तक सीमित नहीं रहेगी, बल्कि सटीक उपचार का आधार बनेगी।

प्रमुख बदलाव और नवाचार

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (AI) का एकीकरण : आगामी वर्षों में AI सोनोलॉजिस्ट का सबसे बड़ा सहायक होगा। यह स्वतः ही अंगों में विसंगतियों की पहचान करने, ट्यूमर के विश्लेषण और माप लेने में मदद करेगा, जिससे मानवीय त्रुटि की संभावना न्यूनतम हो जाएगी।



हैंडहेल्ड और पोर्टेबल डिवाइस : भारी-भरकम मशीनों की जगह अब स्मार्टफोन के आकार के अल्ट्रासाउंड उपकरण लेंगे। डॉ. जैन के अनुसार, यह 'पॉइंट-ऑफ-केयर' (POCUS) तकनीक ग्रामीण क्षेत्रों और आपातकालीन चिकित्सा में गेम-चेंजर साबित होगी।

4D और 5D इमेजिंग: भ्रूण की जांच और हृदय रोगों के निदान में अब और भी अधिक स्पष्टता होगी। 5D तकनीक वास्तविक समय में अंगों की कार्यप्रणाली का सूक्ष्म विवरण प्रस्तुत करेगी।

इलास्टोग्राफी और कंट्रास्ट अल्ट्रासाउंड : भविष्य में बायोप्सी की आवश्यकता कम हो सकती है, क्योंकि अल्ट्रासाउंड के माध्यम से ऊतकों की कठोरता (Elastography) को मापकर कैंसर का सटीक पता लगाया जा सकेगा। 'सोनोग्राफी केवल निदान का उपकरण नहीं, बल्कि प्रिवेंटिव हेल्थकेयर का मुख्य स्तंभ होगी। हम महावीर डायग्नोस्टिक सेंटर में इन अत्याधुनिक तकनीकों को अपनाने के लिए तरह तैयार हैं।'

डॉ. मनोज जैन मो. 94144 60959

उपचार से बेहतर है रोकथाम, स्वस्थ शरीर के लिए व्यायाम

''विचार'' मेरी नजर में तो राम आज भी है

पंकज अंबा

महात्मा का नाम आते ही सामने एक चेहरा घूमने लगता है पीले कपड़ों में लिपटा सफेद ढ़ाढ़ी वाला एक बुजुर्ग सन्यासी, पर मेरी नजर में ऐसा नहीं है (शायद में गलत हूँ), मेरी नजर में महात्मा वो है जो बिना पीले कपड़े पहने हुये भी, बिना मालिक के नाम लिये हुये भी, महान् सच्चे कर्म करता है। वो बड़ा नास्तिक भी हो सकता है।

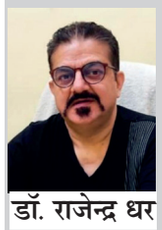
समय बदल गया युग बदल गया पर आज भी हमारी नजर में तपस्वी, महात्मा का मतलब होता है गुफाओं में छुपा हुआ महान् बुजुर्ग पुजारी पर उससे कहीं बड़ा महात्मा मुझे तो मजदूर लगता है जो भरी गर्मी में भी सुबह से शाम काम करके अपने बच्चों का पेट पालता है तो गलत काम करने की भी नहीं सोचता चाहे तो दिन भर फावड़ा चलाने की जगह चाकू चला कर बड़ी वारदात करके अपने बच्चों को ऐश करवा सकता है पर आज कल उलटा दिखता है जो ऐसे सच्चे महात्मा है लोग उनको पागल समझते हैं कहते है सारी उम्र पिसता रहा, सच्चाई पर चलता रहा, क्या किया अपने परिवार के लिये पर जो काली कमाई कर रहे है वो बड़े आदमी बन गये, महात्मा बन गये है उनके लिये जिनके मन्दिरों, आश्रमों के लिये बड़ी-बड़ी रसीदें काटते हैं, उनके लिये जिनके एन.जी.ओ. के लिये बड़ा दान देते हैं।

आज कितना समय हो गया रावण, कंश, दुष्शासन को गये हुये पर के आज भी दिखते है, हमारे समाज में सब पापी दिखते है (बस रूप नाम बदल गया है) लड़कियों को उठाते हुये उनको बेचते हुये उनका चीर हरण करते हुये, नहीं दिखता तो बस वो कृष्ण और राम। कहीं कोई भूले से दिख भी जाता है तो मजाक बन जाता है।

पर ऐसा नहीं है, मेरी नजर में तो राम आज भी है पर हमारा राम बेचारा आत्मा राम बन कर ही रह गया है (आज नई पीढ़ी के कई लोगों को आत्मा राम के बारे में पता नहीं होगा अपने बुजुर्गों से पूछे) आत्मा में ही है, शरीर में प्रकट ही नहीं हो पाता। हमने खुद ही अपने राम को आत्मा राम बना लिया है। क्यूँ नही हम उसको अपने शरीर में लाते राम और कृष्ण बनकर सामने आते है, उन रावणों को मारने। बुरा ना मानना आप केमिस्ट हो जानते हो पर्ची पर लिखी दवाईया कैसी है सब समझते हो 1500 रू. की कीमत पर कितना कमीशन बटेगा पर हम बोलते नहीं जरा ध्यान से देखना उस मरीज की आंखों में उसकी लाचारी को जिसकी मेहनत की कमाई को ऐसा लूटा जा रहा है।

भगवान रूपी डाक्टर होने के बाद भी क्यूं ऐसी जाँचे करवाते हो जिसकी जरूरत उस मरीज को नहीं है (यह तुम अच्छी तरह जानते हो) पर ध्यान रखना आगे तुम्हारी भी जाँच होगी तब ऊपर वाले के सामने क्या जवाब दोगे। आज भी अभी भी समय है अपनी आत्मा में साये राम को जगाओ। हमारी आंखों के ही सामने सब गलत हो रहा है पर हम शायद किसी दूसरे के भरोसे आँख बंद कर लेते है। अगर वाकई महात्मा बनना है तो अपनी सोई आत्मा को जगाओं आवाज बुलंद करो ऐसे लोगों के खिलाफ - देखों फिर कोई माने या ना माने तुम खुद की नजर में और ऊपर वाले की नजर में महात्मा कहलाओगे।

संपर्क सूत्र : पंकज अम्बा
मो 9829353757



स्वास्थ्य अलर्ट

CRP पॉजिटिव और टाइफाइड के लक्षण होने पर बरतें सावधानी

डॉ. राजेन्द्र धर

जयपुर। बदलते मौसम के साथ बढ़ते संक्रमण के बीच यदि आपकी CRP (C-Reactive Protein) रिपोर्ट पॉजिटिव आई है और साथ में टाइफाइड, खांसी, जुकाम व बुखार जैसे लक्षण हैं, तो यह शरीर में गंभीर सूजन और संक्रमण का संकेत है। निम्स मेडिकल कॉलेज के वरिष्ठ प्रोफेसर और प्रसिद्ध फिजिशियन डॉ. राजेंद्र धर के अनुसार, ऐसी स्थिति में लापरवाही जानलेवा हो सकती है।

प्राथमिक उपचार और सावधानिया - डॉ. धर का कहना है कि छ्त्रक्ष का बढ़ना यह दर्शाता है कि शरीर संक्रमण से लड़ रहा है। प्राथमिक तौर पर रोगी को पूर्ण विश्राम करना चाहिए और शरीर में पानी की कमी न होने दें।

तरल पदार्थ : ओआरएस (ORS), नारियल पानी और गुनगुने पानी का अधिक सेवन करें।

आहारः हल्का और सुपाच्य भोजन लें। टाइफाइड में आंतें संवेदनशील हो जाती हैं, इसलिए मिर्च-मसाले और बाहर के खाने से पूरी तरह परहेज करें।

हाइजीनः खांसी-जुकाम होने पर मास्क का प्रयोग करें और बार-बार हाथ धोएं।

दवाइयों में सावधानी - डॉ. राजेंद्र धर विशेष रूप से आगाह करते हैं कि मरीज बिना डॉक्टरी सलाह के स्टेरॉयड्स या भारी एंटीबायोटिक्स शुरू न करें। बुखार के लिए केवल पैरासिटामोल का उपयोग सुरक्षित है, लेकिन दर्द निवारक (Painkillers) दवाओं से बचें क्योंकि ये आंतों और किडनी पर दुष्प्रभाव डाल सकती हैं।

एडवांस उपचार - यदि लक्षण गंभीर हैं, तो डॉ. धर के अनुसार निम्नलिखित कदम उठाए जाने चाहिएः

Blood Culture : सटीक एंटीबायोटिक के चयन के लिए।

IV फ्लूइड और इंजेक्टेबल एंटीबायोटिक्सः यदि मरीज को तेज उल्टी या पेट में असहनीय दर्द हो।

नियमित निगरानीः ऑक्सीजन लेवल और छाती का एक्स-रे (यदि कफ अधिक हो)।

संपर्क सूत्र डॉ. राजेन्द्र धर
मो.9414073962

FMGs के लिए बड़ी राहत : NMC ने खोली 43, 250 सीटें, इंटर्नशिप के साथ मिलेगा स्टाइपेंड

कुल 43,250 सीटों पर एफएमजी छात्र अपनी अनिवार्य इंटर्नशिप पूरी कर सकेंगे

हैल्थ व्यू

विदेश से एमबीबीएस (MBBS) की पढ़ाई कर भारत लौटने वाले छात्रों (Foreign Medical Graduates) के लिए नेशनल मेडिकल कमीशन (NMC) ने राहत भरा फैसला सुनाया है।

अब देश के 797 मेडिकल कॉलेजों में कुल 43,250 सीटों पर एफएमजी छात्र अपनी अनिवार्य इंटर्नशिप पूरी कर सकेंगे। इस कदम से उन हजारों छात्रों का इंतजार खत्म होगा जिनकी डिग्री इंटर्नशिप के अभाव में अटकी हुई थी।

सरकारी और निजी कॉलेजों में मौका - एनएमसी के नए निर्देशों के अनुसार, इन सीटों में सरकारी और निजी दोनों तरह के मेडिकल कॉलेज शामिल किए गए हैं। यह अवसर विशेष रूप से उन छात्रों को मिलेगा जिन्होंने सत्र 2021-22 में विदेशी कॉलेजों में प्रवेश लिया था। भारत में डॉक्टर के रूप में प्रैक्टिस करने की पात्रता हासिल करने के लिए इन छात्रों को 'फॉरेन मेडिकल ग्रेजुएट एग्जामिनेशन' (स्नस्त्रश्व) पास करने के बाद एक साल की इंटर्नशिप करनी अनिवार्य होती है।

स्टाइपेंड का भी प्रावधान

छात्रों के लिए एक और उत्साहजनक खबर यह है कि इंटर्नशिप के दौरान उन्हें स्टाइपेंड भी दिया जाएगा।

हालांकि, स्टाइपेंड की राशि एकसमान नहीं होगी; इसे प्रत्येक राज्य सरकार अपने मौजूदा नियमों के आधार पर तय करेगी।

प्रमुख राज्यों में सीटों का विवरण - इंटर्नशिप के लिए राजस्थान सहित **कई राज्यों में बड़ी संख्या में सीटें आवंटित की गई हैं:**

उत्तर प्रदेश: 5034 सीटें
तेलंगाना: 4871 सीटें
राजस्थान: 2944 सीटें
मध्य प्रदेश: 1942 सीटें
बिहार: 1302 सीटें

विशेषज्ञों का मानना है कि इस निर्णय से मेडिकल इंफ्रास्ट्रक्चर को मजबूती मिलेगी, हालांकि सीटों की संख्या बढ़ने के बावजूद अभी भी कुछ छात्रों को अपनी बारी का इंतजार करना पड़ सकता है।

राजस्थान में बदलेंगे ICU के नियम गंभीर मरीजों के बेहतर इलाज के लिए बनेगी 'स्टैंडर्ड गाइडलाइन'

जयपुर (हैल्थ व्यू)

जयपुर। प्रदेश के अस्पतालों में अब गंभीर मरीजों (Critical Care) के इलाज की गुणवत्ता और सुरक्षा में बड़ा सुधार देखने को मिलेगा। राज्य सरकार अब इंटेंसिव केयर यूनिट्स (IC) के लिए एक विशेष 'स्टैंडर्ड गाइडलाइन' तैयार करने जा रही है।

चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विभाग की प्रमुख सचिव गायत्री राठौड़ की अध्यक्षता में शुक्रवार को हुई एक उच्चस्तरीय वीडियो कॉन्फ्रेंस में इस महत्वपूर्ण निर्णय पर चर्चा की गई। विभाग ने प्रदेशभर के मेडिकल कॉलेजों के विशेषज्ञों, CMHOs और ICU प्रभारियों से इस संबंध में सुझाव आमंत्रित किए हैं।

इन मुख्य बिंदुओं पर रहेगा फोकस :

बैठक में तय किया गया कि नई गाइडलाइन में निम्नलिखित सेवाओं को अनिवार्य बनाया जाएगा।

उपकरणों की उपलब्धताः वेंटिलेटर, डीफिब्रिलेटर और ऑक्सीजन सिलेंडर जैसे जीवन रक्षक उपकरणों की 24×7 क्रियाशीलता।

संक्रमण रोकथामः

संक्रमण (Infection Control) को रोकने के लिए कड़े प्रोटोकॉल।

प्रशिक्षित स्टाफः

आईसीयू में तैनात नर्सिंग और मेडिकल स्टाफ की विशेष ट्रेनिंग।

डिजिटल मॉनिटरिंगः

प्रत्येक मरीज की मल्टी-पैरा मॉनिटरिंग और तत्काल उपचार की उपलब्धता।

इन सुझावों को संकलित कर केंद्र सरकार को भेजा जाएगा, जिसके आधार पर अंतिम मानक तय होंगे।

बैठक में स्स्न्न अस्पताल के विभागाध्यक्षों सहित IMA और निजी अस्पतालों के प्रतिनिधि भी मौजूद रहे।

हैल्थ हंगामा

जिस हॉस्पिटल के हम डॉक्टर हैं,
हमारी पत्नी वहां की नर्स है!
क्या अजीब जुल्म सहना पड़ता हैं,
अपनी बीबी को सिस्टर कहना पड़ता है!

मरीज - डॉक्टर साहब,
ओपरेशन के बाद मेरा हार्ट बराबर चलेगा न ?
डॉक्टर - हा, आप चिंता मत कीजिए...
जब तक आप जिंदा हो, तब तक आपका हार्ट बराबर चलेगा

मरीज - मुझे बीमारी है कि खाने के बाद भूख नहीं लगती, सोने के बाद नींद नहीं आती,
काम करूं तो थक जाता हूं।
डॉक्टर - सारी रात धूत में बैठो ठोक हो जाओगे।

डॉक्टर - तुम्हारा दांत निकालना पड़ेगा।
मरीज - कितने पैसे लगेंगे ?
डॉक्टर दो सौ रुपए।
मरीज यह लो पचास रुपए..
ढीला कर देना, निकाल मैं खुद लूंगा।

महिला - डॉक्टर साहब, मेरे पति ने नींद में बातें करना शुरू कर दिया है, क्या करुं।
डॉक्टर - उन्हें दिन में बात करने का मौका दीजिए।

एक महिला का चेक-अप करने के बाद डॉक्टर ने कहा,
आपको कोई बीमारी नहीं है, बस आराम की जरुरत है।
महिला - पर डॉक्टर आपने मेरी जीभ तो देखी ही नहीं ?
डॉक्टर - उसे ही तो आराम की जरुरत है।

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।

एलोपैथी की किताब पढ़कर मरीजों का इलाज

झोलाछाप डॉक्टर हमारी सेहत से किस तरह खिलवाड़ कर रहे हैं, यह गुरुवार को मूसाखेड़ी क्षेत्र में प्रशासन की कार्रवाई में सामने आया। यहां मालिश करने वाला हड्डी रोग विशेषज्ञ का बोर्ड लगाकर लोगों का इलाज कर रहा था।

वहीं, एक महिला डॉक्टर यूनानी डिग्रीधारी होने के बावजूद एलोपैथी की किताब पढ़कर मरीजों का इलाज कर रही थी। प्रशासन ने वहां छापे मारकर 10 दवाखाने बंद करवाए। मयूर नगर में 10 बेड का अस्पताल गीताश्री गुर्जर अस्पताल सील कर दिया। अस्पताल संचालक और डॉक्टरों को कलेक्टोरेट आकर डिग्री व अन्य वैधानिक दस्तावेज दिखाने के लिए कहा है।

कलेक्टर पी. नरहरि के आदेश पर एडीएम अजय देव शर्मा ने एसडीएम शालिनी श्रीवास्तव को जांच का जिम्मा सौंपा। शाम को जब डॉक्टरों के दवाखाने खोलने का समय होता है, तब एसडीएम ने टीम के साथ वहां छापे मारे। गीताश्री गुर्जर अस्पताल में नर्सों के पास डिग्री नहीं मिली।

कई नर्स पढ़ाई ही कर रही थीं। डॉक्टरों के बारे में पूछा तो जवाब मिला कि वे बुलाने पर आते हैं। कोई तय डॉक्टर नहीं है। ओटी का फ्यूमिगेशन होने की कोई जानकारी रजिस्टर में दर्ज नहीं थी। बाद में प्रशासन की टीम डॉ. कहकशा खान के यहां गई। डॉक्टर यूनानी डिग्रीधारी थीं। उनके यहां ऐलोपैथी किताबें थी। एसडीएम ने बताया डॉक्टर ये किताबें पढ़कर इलाज करती थी।

प्रशासन ने वहां छापे मारकर 10 दवाखाने बंद करवाए। मयूर नगर में 10 बेड का अस्पताल गीताश्री गुर्जर अस्पताल सील कर दिया।

वहीं, मालिश करने वाले राजेंद्र सिलावट हड्डी रोग विशेषज्ञ बन गए थे। कार्रवाई के दौरान टीम कहकशा खान के अक्स-ए-हयात क्लिनिक भी पहुंची और वहां कागजात की जांच की।

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

मरीज खुद न बनें डॉक्टर

आजकल लोगों में बीमार होने पर अपने आप दवा लेने की प्रवृत्ति बढ़ रही है, जिससे वे ठीक होने के बजाय कई बीमारियों के शिकार हो रहे हैं। हाल ही में देश में किए गए अध्ययनों के अनुसार बीमारी ठीक न होना, संक्रमण, दवा के साइड इफेक्ट, प्रतिरोधक क्षमता में कमी आदि से पीड़ित कुल मरीजों में से पांच से दस प्रतिशत लोग सेल्फ मेडीकेशन के कारण तकलीफ झेलते हैं।

कई परिस्थितियों में लोग अपने आप दवा ले लेते हैं। जैसे उन्हें पहले कभी बुखार आया हो और डॉक्टर ने कुछ दवाएं लिख कर दी हैं, तो दोबारा बुखार आने पर मरीज डॉक्टर द्वारा पहले दी गई दवाओं को उनसे कोई सलाह लिए बगैर खा लेते हैं। जरूरी नहीं कि दूसरी बार भी उसी वायरस या बैक्टीरिया की वजह से बुखार हो, जिसकी वजह से पहली बार हुआ था। ऐसे में पहले वाली दवा कारगर साबित नहीं होती और व्यक्ति लंबे समय तक बीमार ही रहता है। कई बार रोगी किसी एक बीमारी के लिए एक दवा ले रहे होते हैं और दूसरी बीमारी होने पर अपने आप ही दूसरी दवा शुरू कर देते हैं, जो कि बहुत घातक सिद्ध होता है।

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

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

क्या है ये बीमारी मायोसाइटिस, जिसमें उठना-चलना होता मुश्किल

एक्टर वरुण धवन ने बताया कि सामंथा शूटिंग के दौरान बेहोश होकर गिर गई थीं। उन्हें सांस लेने में दिक्कत हुई तो सेट पर ही ऑक्सीजन टैंक मंगवाया गया था। सामंथा को मायोसाइटिस नाम की बीमारी है। इसमें इम्यून सेल्स शरीर की मसल्स पर हमला करने लगती हैं। इसके कारण क्रॉनिक इंफ्लेमेशन हो सकता है, जो कभी बढ़ जाता है और कभी कम हो जाता है। इंफ्लेमेशन के कारण मसल्स कमजोर होने लगती हैं। इससे उठना-बैठना मुश्किल हो जाता है। लक्षण गंभीर होने पर सांस लेना और कुछ खाना तक मुश्किल हो जाता है।

मायोसाइटिस क्या है? - मायोसाइटिस एक ऐसी बीमारी है, जो इम्यून सिस्टम को शरीर की मसल्स पर हमला करने के लिए मजबूर करती है। इसके कारण मसल्स में क्रॉनिक और प्रोग्रेसिव इंफ्लेमेशन हो जाता है। इसका मतलब है कि इंफ्लेमेशन लंबे समय तक बना रहता है और इस दौरान घटता-बढ़ता रहता है। कई बार इसके कारण स्किन पर लाल या बैंगनी रंग के चकत्ते पड़ जाते हैं।

मायोसाइटिस के लक्षण क्या हैं? - मायोसाइटिस से प्रभावित व्यक्ति में आमतौर पर शुरुआत में कोई लक्षण नहीं नजर आता है। समय के साथ इसके लक्षण बढ़ते जाते हैं। ज्यादातर मामलों में इसके कारण शरीर में सूजन हो जाती है। इसके बाद मसल्स में कमजोरी और दर्द की समस्या हो सकती है। इसके अलावा और क्या लक्षण हो सकते हैं। मायोसाइटिस को लक्षण और प्रभावित मसल्स के आधार पर डाइग्नोज किया जाता है। इसके आधार पर ही इन्हें पांच कैटेगरीज में बांटा गया है। यह मायोसाइटिस का एकमात्र ऐसा प्रकार है, जो महिलाओं की अपेक्षा पुरुषों में अधिक देखने को मिलता है। इसके कारण चलने-फिरने में मुश्किल होने लगती है। अगर व्यक्ति बैठा हुआ है तो उठने में बहुत समस्या होती है। कुछ निगलने में और बात करने में मुश्किल होती है।

जुवेनाइल मायोसाइटिस- अगर किसी 18 साल से कम उम्र के बच्चे में मायोसाइटिस डाइग्नोस किया जाता है तो इसे जुवेनाइल मायोसाइटिस कहते हैं। इसमें स्किन में सूजन हो जाती है और पूरे शरीर में बैंगनी रंग के चकत्ते पड़ जाते हैं। पेट में दर्द होता है, सिर में शैंपू करने या कंघी करने में समस्या होती है। गर्दन की मसल्स इतनी कमजोर हो जाती हैं कि सिर उठाने या हिलाने-डुलाने में समस्या होती है।

पॉली मायोसाइटिस- इसमें शुरुआत में कमर के ऊपर की मसल्स कमजोर हो जाती हैं। इसके बाद यह धीरे-धीरे पूरे शरीर में फैल जाता है। पॉलीमायोसाइटिस के सभी केस अलग-अलग होते हैं और इससे पीड़ित ज्यादातर लोगों को दूसरी ऑटोइम्यून डिजीज भी होती हैं।

इसके कारण मसल्स में सूजन हो जाती है और दर्द बना रहता है। इसमें लोगों को अक्सर बुखार बना रहता है और वजन घटने लगता है। आवाज भारी हो जाती है और थकान बढ़ जाती है।

टॉक्सिक मायोसाइटिस - यूं तो मायोसाइटिस रेयर डिजीज है, लेकिन टॉक्सिक मायोसाइटिस उससे भी अधिक रेयर प्रकार है। यह अक्सर कुछ दवाओं के साइड इफेक्ट्स या टॉक्सिन्स के कारण होता है। कोलेस्ट्रॉल लेवल कम करने वाली दवाओं के कारण इसका जोखिम बढ़ सकता है। इसके लक्षण आमतौर पर अन्य मायोसाइटिस जैसे ही होते हैं।

मायोसाइटिस होने की वजह क्या है? - अभी तक यह पता नहीं लगाया जा सका है कि मायोसाइटिस क्यों होता है। यह कभी-कभी अन्य मेडिकल कंडीशंस के कारण भी हो सकता है। यह एक ऑटोइम्यून बीमारी है। कई मामलों में देखा गया है कि अगर किसी व्यक्ति को अन्य ऑटोइम्यून बीमारियां हैं तो उसे मायोसाइटिस विकसित होने की संभावना अधिक होती है। निम्न ऑटोइम्यून बीमारियों में मायोसाइटिस का जोखिम अधिक है।

मायोसाइटिस का इलाज क्या है?- मायोसाइटिस का कोई इलाज उपलब्ध नहीं है। हालांकि कुछ दवाओं और एक्सरसाइज की मदद से इसके लक्षण कम किए जा सकते हैं। इसमें मसल्स की सूजन कम करने की कोशिश की जाती है और सुस्ती या कमजोरी भी दूर की जाती है। इसके इलाज में कुछ स्टेरॉइड्स, इम्यूनो सप्रेसेंट और इंट्रावेनस इम्यूनोग्लोबुलिन दिए जाते हैं।

डॉक्टर प्रभावित मसल्स को फ्लेक्सिबल और मजबूत बनाने के लिए स्ट्रेचिंग और एक्सरसाइज करने की सलाह दे सकते हैं। इससे जोड़ों के दर्द और जकड़न को कम करने में मदद मिल सकती है। इसके अलावा डॉक्टर इस बीमारी से निपटने के लिए खास डाइट फॉलो करने की सलाह दे सकते हैं।

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

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

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

दवा गुणवत्ता का संकट और फैक्ट्री स्तर पर जवाबदेही

संपादकीय

बाजार में निम्न गुणवत्ता (Substandard) की दवाओं का बढ़ता चलन न केवल सार्वजनिक स्वास्थ्य के लिए गंभीर खतरा है, बल्कि यह पूरी औषधि वितरण प्रणाली के लिए एक बड़ी चुनौती बन गया है। जब भी कोई दवा जांच में विफल होती है, तो इसका सीधा खामियाजा खुदरा (Retailer) और थोक विक्रेताओं (Wholesaler) को भुगतना पड़ता है। कानूनी कार्रवाई, आर्थिक नुकसान और सामाजिक प्रतिष्ठा पर आंच आने से ये वर्ग आज मानसिक और व्यवसायिक दबाव में है।

यहाँ एक यक्ष प्रश्न खड़ा होता है: निगरानी की सुई सिर्फ वितरण श्रृंखला पर ही क्यों टिकी है?

असली समाधान दवा फैक्ट्री के निर्माण स्तर पर ही छिपा है। यदि दवा के बैच को बाजार में भेजने से पहले ही उत्पादन इकाई (Manufacturing Unit) पर सख्त चेकिंग और 'क्वालिटी कंट्रोल' सुनिश्चित किया जाए, तो खराब दवाएं सप्लाई चेन का हिस्सा ही नहीं बन पाएंगी। प्राथमिक स्तर पर प्रभावी चेकिंग से न केवल नकली और घटिया दवाओं पर लगाम लगेगी, बल्कि निर्दोष विक्रेताओं को भी बेवजह की प्रताड़ना से बचाया जा सकेगा।

सरकार और औषधि नियंत्रण विभाग (Drug Control Department) को चाहिए कि वे 'प्रिवेंटिव चेकिंग' पर जोर दें। फैक्ट्रियों में नियमित ऑडिट, कच्चे माल की जांच और उत्पादन के दौरान कड़े मानकों का पालन अनिवार्य होना चाहिए।

संदेश – आमजन की सेहत से खिलवाड़ और विक्रेताओं की परेशानी तभी समाप्त होगी जब जिम्मेदारी का केंद्र फैक्ट्री का गेट होगा, न कि दवा की दुकान। गुणवत्ता नियंत्रण की शुरुआत जड़ से होनी चाहिए, न कि फल से।

अब बिना लाइसेंस नहीं बेच पाएंगे दूध, नई एडवाइजरी जारी

नई दिल्ली। देशभर में अब कोई भी व्यक्ति और संस्था बिना लाइसेंस या पंजीकरण के लिए दूध और डेयरी का कारोबार नहीं कर सकेगा। भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआइ) ने दूध और डेयरी उत्पादों में बढ़ती मिलावट की शिकायतों के बाद दूध उत्पादन और उसकी बिक्री के लिए लाइसेंस या पंजीकरण अनिवार्य कर दिया है। इसके लिए एफएसएसएआइ ने सभी राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों के राज्य खाद्य आयुक्तों को एडवाइजरी जारी की है। नियमों का उल्लंघन करने पर कड़ी कार्रवाई की जाएगी।

राहतः डेयरी सहकारी समितियों के सदस्यों को लाइसेंस नहीं लेना होगा यानी जो किसान या पशुपालक किसी रजिस्टर्ड सहकारी समिति से जुड़े हैं और उन्हें दूध देते हैं, उन्हें व्यक्तिगत रूप से अलग लाइसेंस लेने की आवश्यकता नहीं होगी।

एफएसएसएआइ की ओर से कहा गया कि कुछ दूध उत्पादक और दूध विक्रेता बिना लाइसेंस कारोबार कर रहे हैं। इसके लिए खाद्य सुरक्षा अधिकारियों को जांच के निर्देश दिए गए हैं।

जांच के निर्देश – प्राधिकरण ने अधिकारियों को समय-समय पर दूध ठंडा करने वाले उपकरणों के भी निरीक्षण के निर्देश दिए हैं ताकि दूध भंडारण का तापमान सुनिश्चित किया जा सके। प्राधिकरण ने कहा कि अधिकारी अपने-अपने क्षेत्र में विशेष जांच और पंजीकरण अभियान चलाएं ताकि लोगों को सेहत से खिलवाड़ न हो। गौरतलब है कि हाल में आंध्र प्रदेश में संक्रमित दूध पीने से 13 लोगों की मौत हो गई थी, कई अस्पताल में भर्ती 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 90

‖ 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।

महिला शक्ति और बदलती सामाजिक सोच

समाज की प्रगति का पैमाना अक्सर जीडीपी और कार्यालयों में काम करने वाले घंटों से मापा जाता है, लेकिन इस चमक-धमक के पीछे एक 'अदृश्य अर्थव्यवस्था' है, जिसे स्त्रियाँ अपने पसीने और ममता से सींचती हैं। महिलाओं द्वारा किया जाने वाला घरेलू कार्य कोई 'खाली समय की गतिविधि' या निष्क्रियता नहीं है, बल्कि यह देश के आर्थिक और सामाजिक ढांचे की सबसे मजबूत नींव है।

घरेलू प्रबंधन : एक कुशल कॉर्पोरेट रणनीति – एक महिला जब घर संभालती है, तो वह केवल खाना नहीं बनाती या सफाई नहीं करती, बल्कि वह एक 'चीफ ऑपरेटिंग ऑफिसर' की तरह काम करती है। बजट बनाना, संसाधनों का प्रबंधन, बच्चों का सर्वांगीण विकास और बुजुर्गों की स्वास्थ्य देखभाल—ये सभी कार्य किसी भी बड़े व्यापारिक साम्राज्य को चलाने जितनी दक्षता की मांग करते हैं। वास्तव में, पारिवारिक कारोबार की सफलता और पुरुषों की कार्यक्षमता के पीछे उस महिला का हाथ होता है, जो घर के मोर्चे को बिना किसी शिकायत के संभाले रखती है।

दोहरी जिम्मेदारी का संघर्ष और सामर्थ्य – आज के दौर में शहरों की महिलाएं 'दोहरी जिम्मेदारी' की मिसाल पेश कर रही हैं। वे बाहर जाकर आर्थिक योगदान भी दे रही हैं और घर आकर मातृत्व व गृह-प्रबंधन का उत्तरदायित्व भी निभा रही हैं। यह कोई मजबूरी नहीं, बल्कि उनकी अतुलनीय मानसिक और शारीरिक शक्ति का परिचायक है।

सोच बदलने का समय – अब समय आ गया है कि हम अपनी दृष्टि बदलें। घरेलू काम को 'मुफ्त की सेवा' समझना बंद कर उसे 'आर्थिक मूल्य' के रूप में देखना होगा। सम्मान केवल ऊंचे पदों पर आसीन महिलाओं को ही नहीं, बल्कि उस गृहणी को भी मिलना चाहिए जिसके कारण एक परिवार 'घर' बनता है।

संदेश : जब हम महिलाओं के इस अदृश्य श्रम को पहचानेंगे और उन्हें बराबर का सम्मान देंगे, तभी हम एक विकसित और न्यायपूर्ण समाज की ओर बढ़ पाएंगे। उनकी शक्ति को स्वीकार करना केवल औपचारिकता नहीं, बल्कि हमारी नैतिक जिम्मेदारी है।

संपर्क सूत्र
डॉ. मान सिंह भांवरिया
मो. 9672777737

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।

स्वास्थ्य व सौंदर्य के लिए तेजपत्ता फायदेमंद

तेजपत्ता भारतीय मसालों में प्रमुखता से शामिल है। यह न सिर्फ जायके को बढ़ाता है, बल्कि स्वास्थ्य व सौंदर्य वृद्धि के लिए भी कई तरह से फायदेमंद है। सर्दी-खांसी से राहत पाने के लिए पानी में 2-3 तेजपत्ते डालकर उसे उबालें, इसमें 10 मिनट तक भाप बनने दें।

फिर इस पानी में एक कपड़ा भिगोएं और यह कपड़ा सीने पर रखें। इससे फ्लू, सर्दी व खांसी कम हो जाती है।

इसी प्रकार तेजपत्ता टाइप 2 मधुमेह के इलाज में भी प्रभावी होता है। यह रक्त में ग्लूकोज, कोलेस्ट्रॉल व ट्राइग्लिसराइड के स्तर में कमी करता है। तेजपत्ते की पत्तियों के पाउडर का एक महीने तक सेवन किया जा सकता है। वहीं यह तेजपत्ता दांतों की चमक व सफेदी बढ़ाता है।

इसके लिए सप्ताह में दो बार तेजपत्ते के पाउडर से मंजन करें। सोते समय तेजपत्ते के थोड़े से पाउडर को पानी के साथ मिलाकर सेवन करने से नींद अच्छी आती है।

इतना ही नहीं तेजपत्ता आपकी त्वचा में भी निखार लाता है। यह त्वचा की झुर्रियों व क्षति को रोकता है। इसके लिए तेजपत्ते के पांच सूखे पत्तों को दो कप पानी में दो मिनट तक ढक कर उबालें। अब ढक्कन हटा कर दो मिनट खुला उबालें। इसके बाद इस पानी से अपने चेहरे पर भाप लें।

संपर्कः डॉ. अशोक शर्मा
मो. 9314512311

उपरोक्त नुस्खे चिकित्सक की सलाह से ही लें।

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

शुद्ध के लिए युद्ध' और 'ईट राइट ड्राइव' जैसे अभियानों के तहत कई बड़ी कार्रवाइयां

राजस्थान में पिछले 10 दिनों (मार्च 2026 की शुरुआत) में स्वास्थ्य विभाग, खाद्य सुरक्षा और औषधि नियंत्रण विभाग ने मिलावटखोरों और नकली दवाओं के खिलाफ एक व्यापक अभियान चलाया है। इस दौरान 'शुद्ध के लिए युद्ध' और 'ईट राइट ड्राइव' जैसे अभियानों के तहत कई बड़ी कार्रवाइयां देखने को मिली हैं।

खाद्य सुरक्षा विभाग : जयपुर में एक्सपायरी उत्पादों का भंडाफोड़

1.5 लाख किलो एक्सपायरी उत्पाद नष्ट : जयपुर के खो-नागोरियान इलाके में एक गोदाम पर छापा मारकर करीब 1.5 लाख किलोग्राम एक्सपायरी अमूल उत्पाद (जैसे घी, पनीर, और अन्य नॉन-डेयरी आइटम) जब्त किए गए।

धोखाधड़ी का तरीका : वितरक रसायनों (थिनर और एसीटोन) का उपयोग करके पुरानी एक्सपायरी डेट मिटा रहा था और नए कार्टन में पैक करके उन्हें बाजार में बेचने की तैयारी कर रहा था।

कार्यवाहीः 27 ट्रकों में भरकर इस सामग्री को कचरा डिपो में नष्ट किया गया। गोदाम को सील कर दिया गया है और वितरक का लाइसेंस रद्द करने की प्रक्रिया शुरू कर दी गई है।

औषधि नियंत्रण विभाग : दवाओं पर अलर्ट

औषधि नियंत्रण विभाग ने गुणवत्ता मानकों पर खरी न उतरने वाली दवाओं के खिलाफ 'अलर्ट नोटिस' जारी किए हैं।

घटिया दवाए : हाल ही में जयपुर की लैब रिपोर्ट के आधार पर पेरासिटामोल और विटामिन ष्ठ3 सस्पेंशन जैसे कई बैचों को 'गंभीर रूप से अवमानक' घोषित किया गया है।

बाजार से वापसीः विभाग ने पूरे राज्य में इन दवाओं की बिक्री पर तुरंत रोक लगाने और स्टॉक को वापस मंगवाने के निर्देश जारी किए हैं।

नकली दवाओं पर नजरः ड्रग इंस्पेक्टरों को निर्देश दिए गए हैं कि वे उन फार्मेसियों और वितरकों की जांच करें जो प्रतिबंधित या घटिया दवाओं का व्यापार कर रहे हैं।

'ईट राइट ड्राइव' के नतीजे – रिपोर्ट के अनुसार, प्रदेश भर में खाद्य पदार्थों की गुणवत्ता की जांच की गई :

सैंपल फेल होने की दरः जांच में पाया गया कि राजस्थान में लगभग 11% खाद्य उत्पाद मानकों पर खरे नहीं उतरे।

स्ट्रीट फूड सबसे खराबः सबसे ज्यादा कमी स्ट्रीट फूड और रेडी-टू-ईट श्रेणी में पाई गई, जहाँ 41.3% सैंपल फेल हुए।

अन्य श्रेणियांः पेय पदार्थों में 30.7% और बेकरी उत्पादों (केक, पेस्ट्री) में 24% कमियां

पाई गईं।

स्वास्थ्य विभाग और पुलिस की संयुक्त कार्रवाई – नशा मुक्ति अभियानः पश्चिमी राजस्थान (बाड़मेर, जालोर और प्रतापगढ़) में पुलिस और नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो के साथ मिलकर कई अवैध ड्रग लैब का भंडाफोड़ किया गया, जहाँ भारी मात्रा में एमडी और अन्य प्रतिबंधित रसायनों को जब्त किया गया।

विभाग ने इस बार 'नो फार्मासिस्ट, नो सेल' नीति के तहत सख्त रुख अपनाया है

'बिना फार्मासिस्ट' के चल रही दुकानों और 'नशीली/प्रतिबंधित दवाओं' की अवैध बिक्री पर ध्यान केंद्रित

राजस्थान के औषधि नियंत्रण विभाग द्वारा पिछले 10-12 दिनों में की गई कार्रवाई के तहत कई मेडिकल स्टोर पर कड़े कदम उठाए गए हैं।

विभाग ने विशेष रूप से 'बिना फार्मासिस्ट' के चल रही दुकानों और 'नशीली/प्रतिबंधित दवाओं' की अवैध बिक्री पर ध्यान केंद्रित किया है।

ताजा रिपोर्टों के अनुसार कार्रवाई का विवरण इस प्रकार है:

किन दुकानों पर छापा मारा गया और लाइसेंस सस्पेंड हुए?

विभाग ने जयपुर, जोधपुर, कोटा और बीकानेर जैसे बड़े शहरों के साथ-साथ ग्रामीण इलाकों में भी सघन जांच अभियान चलाया है।

निलंबन :

प्रदेश भर में पिछले 10 दिनों में लगभग 45 से अधिक दवा दुकानों के लाइसेंस निलंबित किए गए हैं।

इनमें से अधिकांश कार्रवाई जयपुर (मानसरोवर, झोटवाड़ा, और सोडाला क्षेत्र) और जोधपुर संभाग में हुई है।

लाइसेंस रद्द :

करीब 8-10 दुकानों के लाइसेंस स्थायी रूप से रद्द करने की प्रक्रिया शुरू की गई है, जहाँ गंभीर अनियमितताएं (जैसे बिना रिकॉर्ड के नशीली दवाएं बेचना) पाई गई थीं।

प्रमुख कारण :

रिकॉर्ड में हेराफेरी, स्टॉक रजिस्टर का मिलान न होना और फ्रीज का रखरखाव न करना।

बिना फार्मासिस्ट के दवा विक्रय पर कार्रवाई

औषधि एवं प्रसाधन सामग्री अधिनियम के तहत बिना फार्मासिस्ट के दवा बेचना एक गंभीर अपराध है। इस संबंध में निम्नलिखित कार्रवाई की गई है।

मौके पर सीलिंग :

जिन दुकानों पर निरीक्षण के समय

फार्मासिस्ट अनुपस्थित पाया गया, उन दुकानों को तुरंत प्रभाव से 15 से 30 दिनों के लिए निलंबित कर दिया गया है।

नोटिस जारीः

विभाग ने ऐसी दुकानों को 'कारण बताओ नोटिस' जारी किया है।

यदि संतोषजनक जवाब नहीं मिलता है, तो लाइसेंस रद्द करने की चेतावनी दी गई है।

जुर्माना और कानूनी कार्रवाई :

कुछ मामलों में, जहाँ बार-बार उल्लंघन पाया गया, वहां औषधि निरीक्षकों ने संबंधित कोर्ट में परिवाद दायर करने की तैयारी भी की है।

घटिया दवाओं पर कार्रवाई

पिछले 10 दिनों में विभाग ने 18 दवाओं के बैच को 'नॉट ऑफ स्टैंडर्ड क्वालिटी' घोषित किया है। इन दवाओं को बेचने वाली दुकानों को स्टॉक फ्रीज करने के आदेश दिए गए हैं।

इनमें मुख्य रूप से एंटीबायोटिक्स और कैल्शियम की दवाएं शामिल हैं।

बिना फार्मासिस्ट कार्रवाई का विशेष विवरण

विभाग ने इस बार 'नो फार्मासिस्ट, नो सेल' नीति के तहत सख्त रुख अपनाया है:

औचक निरीक्षणः

औषधि निरीक्षकों ने औचक छापेमारी की। यदि काउंटर पर फार्मासिस्ट नहीं मिला और दवा बेची जा रही थी, तो उसे Section 18(c) का उल्लंघन मानकर तुरंत निलंबन नोटिस थमाया गया।

किराए के सर्टिफिकेट : विभाग उन दुकानों की भी पहचान कर रहा है जहाँ फार्मासिस्ट का केवल सर्टिफिकेट लगा है लेकिन वह मौजूद नहीं रहता। ऐसी 12 दुकानों के लाइसेंस इस सप्ताह 'कारण बताओ नोटिस' के दायरे में हैं।

झालावाड़: अवैध रूप से चल रहे निजी अस्पताल पर प्रशासन का शिकंजा, किया सील

राजस्थान के झालावाड़ जिले के चौमहला कस्बे में स्वास्थ्य विभाग ने एक बड़ी कार्रवाई करते हुए कुंडला रोड पर अवैध रूप से संचालित 'मां पीताम्बरा मल्टीस्पेशियलिटी हॉस्पिटल' को सील कर दिया है। यह कार्रवाई मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी (CMHO) डॉ. साजिद खान के निर्देश पर की गई।

कार्रवाई का मुख्य कारण – रिपोर्ट के अनुसार, रतलाम के सेवानिवृत्त CMHO डॉ. एस.आर. चौहान ने विभाग को लिखित शिकायत दर्ज कराई थी। शिकायत में आरोप लगाया गया था कि यह अस्पताल उनकी अनुमति के बिना उनके नाम का उपयोग कर अवैध और अप्रत्यक्ष रूप से संचालित किया जा रहा था। विशेष बात यह है कि इस अस्पताल का उद्घाटन अभी महज एक महीने पहले (15 फरवरी) ही हुआ था।

जांच में मिली गंभीर कमियां – जब ब्लॉक चिकित्सा अधिकारी (BCMO) डॉ. राजकुमार बाघेला की टीम ने अस्पताल पर दबिश दी, तो वहां की स्थिति चौंकाने वाली थी:

स्टाफ का अभावः मौके पर कोई भी योग्य डॉक्टर, लैब टेक्नीशियन या फार्मासिस्ट मौजूद नहीं मिला।

नियमों का उल्लंघनः अस्पताल में संचालित लैब नियमों के विरुद्ध पाई गई और पूरे परिसर में गंदगी का अंबार लगा था।

अवैध दस्तावेजः टीम ने मौके से ओपीडी रजिस्टर और कई दवाइयां जब्त की हैं। कार्रवाई के दौरान अस्पताल के संचालक मौके से फरार हो गए और फोन पर संपर्क करने के बावजूद कोई जवाब नहीं दिया।

संबंधित अपडेटः वर्तमान स्थिति - ताजा जानकारी के अनुसार, स्वास्थ्य विभाग ने अस्पताल के खिलाफ तथ्यात्मक रिपोर्ट तैयार कर ली है।

विभाग अब अस्पताल संचालकों के विरुद्ध धोखाधड़ी और अवैध संचालन की धाराओं के तहत कानूनी कार्रवाई करने की तैयारी में है। जिले के अन्य छोटे कस्बों में भी इसी तरह के फर्जी अस्पतालों की जांच के लिए विशेष टीमों का गठन किया जा सकता है।

क्या कहते हैं नियम? - भारत में 'क्लिनिकल एस्टेब्लिशमेंट (रजिस्ट्रेशन एंड रेगुलेशन) एक्ट 2010' और राजस्थान के संबंधित नियमों के तहत किसी भी अस्पताल को चलाने के लिए निम्नलिखित अनिवार्य हैं।

पंजीकरणः प्रत्येक निजी अस्पताल का राज्य स्वास्थ्य परिषद के पास पंजीकरण होना अनिवार्य है। बिना वैध लाइसेंस के ओपीडी या आईपीडी चलाना अपराध है।

योग्य स्टाफः 'मल्टीस्पेशियलिटी' शब्द का उपयोग करने के लिए अस्पताल में विशेषज्ञ डॉक्टरों (स्ठ्ठ/स्ल्र) और प्रमाणित नर्सिंग स्टाफ का होना आवश्यक है।

न्यूनतम मानकः अस्पताल में बायो-मेडिकल वेस्ट मैनेजमेंट, पर्याप्त जगह, साफ-सफाई और आपातकालीन उपकरणों के लिए निर्धारित मानकों का पालन करना होता है।

दवा और लैब : फार्मेसी और लैब के लिए अलग से ड्रग लाइसेंस और तकनीशियन की डिग्री होना अनिवार्य है।

चेतावनीः बिना पंजीकरण या फर्जी नाम से अस्पताल चलाना भारी जुर्माने और जेल की सजा का कारण बन सकता है।

सावधान! राजस्थान में 8 दवाएं जांच में फेल

सरकार ने लगाया प्रतिबंध, बाजार से स्टॉक जब्त करने के आदेश

जयपुर। राजस्थान स्वास्थ्य विभाग की सरकारी लैब में हुई हालिया जांच में 8 महत्वपूर्ण दवाएं अमानक (Not of Standard Quality) पाई गई हैं। प्रदेश के ड्रग कंट्रोलर ने इन दवाओं की गुणवत्ता पर गंभीर चिंता जताते हुए इनके निर्माण, बिक्री और वितरण पर तत्काल प्रभाव से रोक लगा दी है।

चिंता का विषयः आम बीमारियों की दवाएं भी शामिल। हैरानी की बात यह है कि अमानक पाई गई दवाओं में वे दवाएं भी शामिल हैं जो आमतौर पर बुखार, दर्द और खांसी के लिए उपयोग की जाती हैं। इनके सेवन से मरीजों के स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव पड़ने का खतरा बढ़ गया है।

इन दवाओं और बैच नंबर पर लगी रोकः ड्रग कंट्रोलर ने औषधि नियंत्रण अधिकारियों को निर्देश दिए हैं कि निम्नलिखित बैच की दवाओं का स्टॉक तुरंत बाजार से हटाकर जब्त किया जाए।

ड्रग कंट्रोलर के अनुसार – निर्माता कंपनी गेगल की पार्थ फार्मूलेशन की आईबूप्रोफेन एंड पैरासिटामॉल टैबलेट (बैच नंबर टीआईसी-47, एक्सपायरी डेट सितंबर-27), इंदौर की सिपको - लिमिटेड की एम्ब्रोसोल एचसीएल टरबूट्लीन सल्फेट एंड गुएनफेनसीन के 3 बैच अमानक मिले। इनके - बैच नंबर एटी 251325, एटी231325 एटी315325 - है। हरियाणा की एस्टोनिया लैब

की एक्लोफेनिक एंड - पैरासिटामॉल (बैच नंबर एडीटी24078सी), जम्मू की एथीकेयर लैबोरेट्री की प्रोपोक्सर सल्फेनिलएमाइड एंड सेट्रीमाइड पाउडर (बैच नंबर ईई-240603, - एक्सपायरी डेट मई-26), रानीपुर की जेनिका - हैल्थकेयर की हाइड्रोक्सी जीन एचसीएल एसआर टैबलेट (बैच नंबर जेटू-2411149, एक्सपायरी डेट अक्टूबर-26) और जयपुर की विवेकफार्माकेम की पैरासिटामॉल टैबलेट (बैच नंबर पीसीटी 25057, एक्सपायरी डेट मार्च-27)

मुस्कान फ्लोट ग्लास हाउस
सभी प्रकार के आधुनिक डिजाइनों के कांच उपलब्ध
दिनेश अग्रवाल
शोरूम – ऑफिस – घर – बंगले आदि हेतु।
गोविन्द मार्ग रामगली – 6 राजापार्क जयपुर मो. 9314299327

प्रवीण इन्टिग्रेटेड हॉस्पिटल
24 घंटे इमरजेन्सी सेवायें उपलब्ध
डॉ. प्रवीण भालोठिया
चर्म एवं एलर्जी रोग विशेषज्ञ
संगम कॉलोनी, न्यू लोहा मंडी रोड़, बाईपास पुलिया के पास वी.के.आई. एरिया, जयपुर-302013 मो. 9529119055

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

बचाव और जागरूकता ही स्वस्थ जीवन की कुंजी - डॉ. नवनीत सक्सेना

वर्तमान में विश्व स्तर पर लगभग 85 करोड़ लोग किडनी की बीमारियों से ग्रसित हैं, जो एक गंभीर चेतावनी है।

हैल्थ व्यू (जयपुर)

डॉ नवनीत सक्सेना

विश्व किडनी दिवस के अवसर पर निम्स हॉस्पिटल के प्रोफेसर एवं प्रसिद्ध किडनी रोग विशेषज्ञ डॉ. नवनीत सक्सेना ने गुर्दा रोगों के प्रति बढ़ती वैश्विक चिंताओं पर प्रकाश डाला। 'टाइम्स ऑफ इंडिया' में प्रकाशित अपने लेख के माध्यम से उन्होंने बताया कि वर्तमान में विश्व स्तर पर लगभग 85 करोड़ लोग किडनी की बीमारियों से ग्रसित हैं, जो एक गंभीर चेतावनी है।

डॉ. सक्सेना के अनुसार, दुनिया भर में हर 10 में से एक वयस्क क्रोनिक किडनी डिजीज

(CKD) से जूझ रहा है। उन्होंने इस बात पर चिंता व्यक्त की कि उपचार केंद्रों की कमी और देखभाल तक सार्वभौमिक पहुंच न होने के कारण कई मरीज समय पर इलाज नहीं पा पाते। भारत जैसे देश में एंड-स्टेज किडनी डिजीज (ESKD) का बढ़ता बोझ एक बड़ी चुनौती है।

स्वस्थ किडनी के लिए '8 गोल्डन नियम'

डॉ. नवनीत सक्सेना ने किडनी को सुरक्षित रखने के लिए आठ सरल लेकिन प्रभावी जीवनशैली सुझाव दिए हैं।

सक्रिय रहें : नियमित शारीरिक व्यायाम करें।

स्वस्थ आहार : संतुलित भोजन का सेवन करें और वजन नियंत्रित रखें।

ब्लड शुगर और बीपी नियंत्रण : मधुमेह और उच्च रक्तचाप किडनी खराब होने के मुख्य कारण हैं।

तरल पदार्थ का सेवन : पर्याप्त मात्रा में पानी और तरल पदार्थ लें।

धूम्रपान से बचें : धूम्रपान किडनी तक रक्त के प्रवाह को कम करता है।

दवाओं का सीमित प्रयोग : बिना डॉक्टरी सलाह के 'पेन-किलर्स' (दर्द निवारक) न लें।

नियमित जांच : यदि आपको शुगर या बीपी है, तो समय-समय पर किडनी फंक्शन टेस्ट करवाएं।

पारिवारिक इतिहास : यदि परिवार में किडनी रोग का इतिहास है, तो अतिरिक्त सावधानी बरतें।

डॉ. सक्सेना ने अंत में जोर देते हुए कहा कि किडनी रोग एक 'साइलेंट किलर' हो सकता है, लेकिन सही जागरूकता और शुरुआती जांच के जरिए इसे बढ़ने से रोका जा सकता है।

संपर्क सूत्र डॉक्टर नवनीत सक्सेना
मो-9414046305

साठ वर्षीय मरीज का बोन मैरो ट्रांसप्लांट

Dr. Vishnu Sharma
MBBS, MD (medicine), DM Clinical Hematology (AIIMS Delhi), FRCP

हैल्थ व्यू (जयपुर)- एसएमएस के क्लिनिकल अस्पताल हेमेटोलॉजी विभाग के चिकित्सकों ने मायलोडिस्प्लास्टिक सिंड्रोम से ग्रस्त एक मरीज का सफल एलोजेनिक बोन मैरो ट्रांसप्लांट कर महत्वपूर्ण उपलब्धि हासिल की है। विभागाध्यक्ष डॉ. विष्णु शर्मा के अनुसार 60 वर्षीय मरीज का बोन मैरो ट्रांसप्लांट सफलतापूर्वक किया गया।

मायलोडिस्प्लास्टिक सिंड्रोम (MDS) क्यों होता है? - MDS को अक्सर 'प्री-ल्यूकेमिया' कहा जाता है। यह तब होता है जब अस्थि मज्जा

डॉ. विष्णु शर्मा

(Bone Marrow) में स्थित हेमटोपोइएटिक स्टेम सेल्स में जेनेटिक म्यूटेशन (DNA डैमेज) हो जाता है। इसके मुख्य वैज्ञानिक कारण निम्नलिखित हैं।

उम्र का प्रभाव : जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है, कोशिकाओं के विभाजन में त्रुटियां होने की संभावना बढ़ जाती है। 60 वर्ष से अधिक आयु के व्यक्तियों में यह अधिक देखा जाता है।

पर्यावरणीय कारक : बेंजीन जैसे हानिकारक रसायनों या कीटनाशकों के लंबे समय तक संपर्क में रहने से बोन मैरो डैमेज हो सकता है।

पिछला कैंसर उपचार : जिन मरीजों की पहले कीमोथेरेपी या रेडियोथेरेपी हुई हो, उनमें 'ट्रीटमेंट-रिलेटेड स्ड्स' होने का जोखिम बढ़ जाता है।

धूम्रपान : तंबाकू में मौजूद कार्सिनोजेन्स रक्त कोशिकाओं के ष्ठ्ठ्न को नुकसान पहुँचाते हैं।

बचाव और सतर्कता: MDS को पूरी तरह रोकना हमेशा संभव नहीं होता, लेकिन जोखिम को कम करने और प्रारंभिक पहचान के लिए निम्नलिखित कदम उठाए जा सकते हैं।

केमिकल एक्सपोजर से बचें : औद्योगिक रसायनों और सॉल्वेंट्स के साथ काम करते समय सुरक्षा उपकरणों का अनिवार्य रूप से उपयोग करें।

नियमित रक्त जांच (CBC) : यदि आपको बिना कारण थकान, सांस फूलना या शरीर पर नीले निशान (Bruising) दिखाई दें, तो तुरंत रक्त जांच करवाएं।

स्वस्थ जीवनशैली : धूम्रपान का पूर्ण त्याग और एंटीऑक्सीडेंट युक्त आहार कोशिकाओं को डैमेज होने से बचाने में मदद करते हैं।

प्रारंभिक उपचार : चूंकि MDS एक्यूट मायलॉइड ल्यूकेमिया (रूरु) में बदल सकता है, इसलिए शुरुआती लक्षणों पर ही विशेषज्ञ (Hematologist) की सलाह लेना जीवन रक्षक साबित होता है।

सम्पर्क सूत्र डॉ विष्णु शर्मा
मो - 98285 35706

किडनी स्वास्थ्य के लिए नई उम्मीद : क्या 'HBOT' बन सकती है जीवन रक्षक थेरेपी?

हैल्थ व्यू (जयपुर)

जयपुर : बदलती जीवनशैली और बढ़ते मधुमेह के कारण किडनी (वृक्क) रोगों के मामलों में तेजी से वृद्धि हुई है। इस पर चिंता व्यक्त करते हुए एच बी ओ टी स्पेशलिस्ट डॉक्टर रमेश चंद्र अग्रवाल का कहना है कि हाइपरबेरिक ऑक्सीजन थेरेपी (।।क्व्हृञ) एक प्रभावी सहायक उपचार के रूप में उभर कर सामने आ रही है।

डॉ रमेश अग्रवाल

क्या है ।।क्व्हृञ और यह कैसे काम करती है?

।।क्व्हृञ एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें रोगी को एक विशेष चैंबर में बिठाकर 100% शुद्ध ऑक्सीजन दी जाती है। यहाँ वायुमंडलीय दबाव सामान्य से दो से तीन गुना अधिक होता है।

किडनी के लिए इसके मुख्य लाभ: ऊतकों की मरम्मत: उच्च दबाव

वाली ऑक्सीजन रक्तप्रवाह के माध्यम से किडनी की क्षतिग्रस्त कोशिकाओं (ह्ृश्चद्धह्लश्ठ्ठह्य) तक पहुँचती है, जिससे उनके पुनर्जीवित होने की गति बढ़ जाती है।

सूजन और 'इन्फ्लेमेशन' में कमी: क्रोनिक किडनी डिजीज (छ्यष्ठ) में किडनी में होने वाली सूजन को कम करने में यह थेरेपी अत्यंत सहायक है।

एंजियोजेनेसिस: यह प्रक्रिया शरीर में नई रक्त वाहिकाओं के निर्माण में मदद करती है, जिससे किडनी में रक्त का संचार बेहतर होता है।

विषाक्त पदार्थों से बचाव: यह थेरेपी ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस को कम कर किडनी को आगे होने वाले नुकसान से बचाती है।

चिकित्सकों का मानना है कि यद्यपि ।।क्व्हृञ पारंपरिक डायलिसिस का विकल्प नहीं है, लेकिन शुरुआती चरणों में यह किडनी की कार्यक्षमता सुधारने और रिकवरी तेज करने में एक 'गेम-चेंजर' साबित हो सकती है। विशेषज्ञ सलाह देते हैं कि इस थेरेपी को केवल प्रमाणित केंद्रों पर और डॉक्टर की निगरानी में ही अपनाना चाहिए।

संपर्क सूत्र डॉक्टर रमेश अग्रवाल
मो - 98290 17133

खांसी-सांस फूलना समझ रहे टीबी का संक्रमण

HRCT व स्पाइरोमैट्री जैसी जांचों से ही सही व सटीक इलाज संभव

हैल्थ व्यू (जयपुर)

डॉ. एम.के. गुप्ता

'ब्रीथकॉन-2026' में चेस्ट रोग विशेषज्ञ डॉ. एम. के. गुप्ता ने बताया कि स्पाइरोमैट्री जांच कर ही गंभीर बीमारी का सही एवं पटीक इलाज संभव है। मरीज लंबे पमय तक खांसी और सांस फूलने की समस्या को नजरअंदाज कर देते हैं, जबकि उन्हें फेफड़ों की बीमारी हो सकती है। ऐसे में स्पाइरोमैट्री स्कैन, फेफड़ों की कार्यक्षमता की जांच (नजरअंदाज और डीएलसीओ) की जांच करके पकड़ा जा सकता है। मौजूदा हालात में प्रदूषण, धूल और पर्यावरणीय कारणों के चलते फेफड़ों की बीमारियों का ग्राफ बढ़ा है। किसी व्यक्ति को लंबे समय तक खांसी, सांस फूलना या थकान जैसी दिक्कत होने पर तुरन्त डॉक्टर से परामर्श ले। आंच ब्रीथकॉन-2026 कॉन्फ्रेंस में देशभर के डॉक्टरों ने फेफड़ों की जटिल बीमारियों पर अनुभव साझा किए।

संपक्र सूत्र - डॉ एम के गुप्ता मो -9950808583

मेडिकल मिरेकल

धनवन्तरी हॉस्पिटल के डॉक्टरों ने युवक को दी नई जिंदगी नसों की ब्लॉकेज खोल टाली अपंगता

हैल्थ व्यू (जयपुर) । राजधानी के मानसरोवर स्थित धनवन्तरी हॉस्पिटल के चिकित्सकों ने एक 34 वर्षीय युवक को स्थाई अपंगता का शिकार होने से बचाकर चिकित्सा क्षेत्र में अपनी उत्कृष्टता साबित की है। बीकानेर निवासी सुन्दरलाल, जो पेशे से एक कुक हैं, अचानक नसों में ब्लॉकेज के कारण लकवाग्रस्त स्थिति में पहुँच गए थे।

डॉ आर पी सैनी

हाथ-पैर हुए थे सुन्न, छूट गया था काम - सुन्दरलाल बीकानेर के एक होटल में कार्यरत थे, जब अचानक उनके हाथों ने काम करना बंद कर दिया और पकड़ा हुआ सामान गिर पड़ा। धीरे-धीरे यह सुन्नता उनके पैरों तक फैल गई और वे चलने-फिरने में पूरी तरह असमर्थ हो गए। स्थानीय स्तर पर उपचार न मिलने के कारण वे बिस्तर पर पड़ गए थे।

डॉ. आर.पी. सैनी और टीम की त्वरित कार्रवाई - परिजनों की सलाह पर मरीज को जयपुर के धनवन्तरी अस्पताल लाया गया। यहाँ डॉ. आर.पी. सैनी और उनकी टीम ने गहन जाँच के बाद पाया कि मरीज की नसों में गंभीर ब्लॉकेज है और उन्हें सेंसरी लॉस हो चुका है। डॉक्टरों ने बिना समय गंवाए ऑपरेशन का निर्णय लिया।

परिणाम: मरीज के हाथों और पैरों की ताकत वापस आ गई और सेंसरी लॉस ठीक हो गया।

डॉक्टर का कथन: डॉ. सैनी ने बताया कि यदि ऑपरेशन में थोड़ी भी देरी होती, तो मरीज को स्थाई रूप से अपंगता का सामना करना पड़ सकता था।

संदेश : यह मामला संदेश देता है कि नसों से जुड़ी समस्याओं में देरी जानलेवा या अपंगता का कारण हो सकती है।

संपर्क सूत्र डॉक्टर आरपी सैनी
मो - 98290 55760

वेट लॉस इंजेक्शन : क्या यह मोटापे का सही समाधान है ? डॉ रक्षिता पंवार की राय

हैल्थ व्यू (जयपुर)

आजकल मोटापे और डायबिटीज जैसी समस्याओं से निपटने के लिए वेट लॉस इंजेक्शन एक लोकप्रिय विकल्प बनकर उभरे हैं।

डॉ रक्षिता पंवार

ये मुख्य रूप से शरीर के मेटाबॉलिज्म को प्रभावित करते हैं और भूख को नियंत्रित कर कैलोरी इनटेक कम करने में मदद करते हैं।

हालांकि, क्लीनिकल न्यूट्रिशन एक्सपर्ट रक्षिता पंवार के अनुसार, इन्हें 'जादुई शॉर्टकट' समझने के बजाय एक मेडिकल सपोर्ट की तरह देखना चाहिए।

डाइट और पोषण का महत्व - इंजेक्शन के दौरान केवल कम खाना पर्याप्त नहीं है, बल्कि सही पोषण अनिवार्य है।

प्रोटीन की प्राथमिकता : मसल लॉस (मांसपेशियों की हानि) को रोकने के लिए पर्याप्त प्रोटीन लें।

फाइबर युक्त आहार : फल, सब्जियां और सलाद पाचन को बेहतर रखते हैं।

हाइड्रेशन : दिन भर पर्याप्त पानी पीना बेहद जरूरी है।

परहेज : प्रोसेस्ड फूड, अत्यधिक चीनी और जंक फूड से पूरी तरह दूरी बनाएं।

जीवनशैली में बदलाव : सिर्फ दवा के भरोसे वजन घटाना स्थायी नहीं होता। इसके लिए नियमित स्ट्रेंथ ट्रेनिंग और व्यायाम जरूरी है ताकि शरीर टोंड रहे। साथ ही, तनाव प्रबंधन और 7-8 घंटे की गहरी नींद हार्मोनल संतुलन बनाए रखने के लिए आवश्यक है।

डॉक्टर की सलाह है अनिवार्य : बिना डॉक्टरी परामर्श के इन इंजेक्शनों का उपयोग स्वास्थ्य के लिए जोखिम भरा हो सकता है। आपकी मेडिकल हिस्ट्री और शरीर की जरूरतों के आधार पर ही इनका निर्धारण होना चाहिए।

एक क्वालिफाइड डाइटीशियन से कस्टमाइज्ड डाइट प्लान लेना ही सुरक्षित और लंबे समय तक टिकने वाले परिणाम सुनिश्चित करता है।

सम्पर्क सूत्र डॉ रक्षिता पंवार
मो +919680780825

चिकित्सा और कानून के संगम पर जयपुर में मंथन

डॉक्टर-मरीज के बीच बढ़ते 'ट्रस्ट डेफिसिट' पर चर्चा

जयपुर। गुलाबी नगरी के जे.एम.ए. (जयपुर मेडिकल एसोसिएशन) हॉल में चिकित्सा और कानूनी बारीकियों पर केंद्रित एक दिवसीय राष्ट्रीय सेमिनार 'Imleacon' का भव्य आयोजन किया गया।

डॉ. रजनीश कुमार

इस सेमिनार का मुख्य उद्देश्य वर्तमान समय में चिकित्सा क्षेत्र में बढ़ती कानूनी जटिलताओं (Medico-legal issues) और डॉक्टर-मरीज के बीच विश्वास के रिश्ते को पुनर्जीवित करना था।

कानूनी सावधानियाँ और पारदर्शिता - सेमिनार की अध्यक्षता कर रहे डॉ. अतुल भार्गव और सचिव डॉ. अनुराग तोमर के नेतृत्व में देश भर से आए विशेषज्ञों ने इस बात पर जोर दिया कि आज के दौर में हॉस्पिटल्स और क्लीनिक्स को किन कानूनी प्रक्रियाओं का पालन करना अनिवार्य है। विशेषज्ञों ने बताया कि

दस्तावेजीकरण (Documentation): उपचार के दौरान हर छोटी-बड़ी प्रक्रिया का लिखित रिकॉर्ड रखना डॉक्टर की सबसे बड़ी सुरक्षा है।

पारदर्शिता: बीमारी के निदान, इलाज के संभावित परिणामों और खर्चों के बारे में मरीज के परिजनों को शुरुआत में ही स्पष्ट जानकारी दी जानी चाहिए।

आक्रोश और सुरक्षा: जब इलाज के दौरान हो जाए मृत्यु सेमिनार में एक गंभीर विषय पर चर्चा हुई कि अक्सर जांच या उपचार के दौरान मरीज की मृत्यु होने पर परिजन आक्रोशित होकर अस्पताल और डॉक्टरों पर हमला या आरोप लगाते हैं। विशेषज्ञों ने सलाह दी कि ऐसी स्थिति से बचने के लिए 'इन्फॉर्म्ड कंसेंट' (Informed Consent) यानी सूचित सहमति सबसे प्रभावी हथियार है। मरीज के जोखिम की जानकारी पहले ही लिखित में देना और संकट के समय सहानुभूति पूर्ण संवाद बनाए रखना हिंसा की घटनाओं को कम कर सकता है।

विश्वास का रिश्ता और पेशेंट काउंसलिंग - वक्ताओं ने कहा कि डॉक्टर और मरीज के बीच 'विश्वास' ही चिकित्सा का आधार है। यदि डॉक्टर उपचार की प्रक्रिया में पूर्ण पारदर्शिता रखते हैं, तो कानूनी विवादों की संभावना स्वतः कम हो जाती है। मरीज के हितों की रक्षा के लिए जागरूकता बढ़ाना और उन्हें उपचार की सीमाओं से अवगत कराना आज के समय की मांग है। **डॉ रजनीश कुमार शर्मा फैकल्टी**
IMLEACON 2026
मो - 98976 18594

स्मार्टफोन और सोशल मीडिया बच्चों के जीवन का अभिन्न हिस्सा बना

डिजिटल मकड़जाल में उलझा बचपन

सोशल मीडिया और मोबाइल का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रहार

यह डिजिटल क्रांति बच्चों के कोमल मानस पर गहरा दुष्प्रभाव भी डाल रही है।

हैल्थ व्यू (जयपुर)
हिमांशु अग्रवाल, विशेष संवाददाता

एसएमएस मेडिकल कॉलेज के प्रोफेसर और प्रसिद्ध मनोचिकित्सिक डॉक्टर अनिल तांबी ने कहा कि आज के दौर में स्मार्टफोन और सोशल मीडिया बच्चों के जीवन का अभिन्न हिस्सा बन चुके हैं। लेकिन, यह डिजिटल क्रांति बच्चों के कोमल मानस पर गहरा दुष्प्रभाव भी डाल रही है। हालिया आंकड़ों के अनुसार, भारत में 15-24 वर्ष के युवा डिजिटल एडिक्शन के सबसे बड़े शिकार हैं। विशेषज्ञों का मानना है कि मोबाइल की यह लत न केवल शारीरिक स्वास्थ्य बल्कि बच्चों के मानसिक संतुलन को भी बिगाड़ रही है।

डॉ अनिल तांबी

मानसिक स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव- लगातार रील्स और सोशल मीडिया फीड्स देखने से बच्चों में 'इंस्टेंट ग्रैटिफिकेशन' (तुरंत संतुष्टि) की आदत बढ़ रही है, जिससे उनकी एकाग्रता की क्षमता कम हो गई है। साइबर बुलिंग, दूसरों से तुलना और 'लाइक्स' की होड़ ने बच्चों में तनाव, एंग्जाइटी (घबराहट) और अवसाद (डिप्रेशन) के मामलों में भारी वृद्धि की है।

कैसे रखें बच्चों को तंदुरुस्त ? बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए माता-पिता और शिक्षकों को मिलकर प्रयास करने होंगे।

डिजिटल डिटॉक्स: सोने से कम से कम एक घंटे पहले मोबाइल का उपयोग पूरी तरह बंद कर दें।

नो-फोन ज़ोन: घर में खाने की मेज और बेडरूम को 'नो-फोन ज़ोन' घोषित करें।

शारीरिक गतिविधियाँ: बच्चों को मैदानी खेलों और रचनात्मक कार्यों जैसे पेंटिंग या संगीत के लिए प्रेरित करें।

स्वयं उदाहरण बनें: अभिभावक खुद मोबाइल का सीमित उपयोग कर बच्चों के लिए आदर्श प्रस्तुत करें।

काउंसलिंग का महत्व और फायदे

जब स्थिति नियंत्रण से बाहर होने लगे, तो पेशेवर काउंसलिंग एक वरदान साबित हो सकती है। काउंसलिंग के मुख्य लाभ निम्नलिखित हैं।

भावनाओं की समझ: बच्चे अपनी उलझनों और डर को खुलकर व्यक्त करना सीखते हैं।

आत्मविश्वास में वृद्धि : यह बच्चों को सोशल मीडिया की आभासी दुनिया से बाहर निकलकर वास्तविक दुनिया में आत्मविश्वास के साथ रहना सिखाती है।

व्यवहार में सुधार: काउंसलर बच्चों को स्क्रीन एडिक्शन के मनोवैज्ञानिक कारणों को समझने और व्यवहारिक बदलाव लाने में मदद करते हैं।

समय रहते सही कदम और उचित मार्गदर्शन ही हमारे भविष्य यानी बच्चों को इस डिजिटल अंधकार से बाहर निकाल सकता है।

संपर्क सूत्र डॉक्टर अनिल तांबी
मो 9314601439

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

Dr. Pushkar Gupta
MD (Med.), DM, DNB (Neuro)
Consultant
Neurologist
C.K. BIRLA Hospital
Resi : A-13, Jai Jawan-1, Tonk Road,
Durgapura. Jaipur
Mo : 9828020015

SMILE CRAFT
Pediatric Dental Clinic
Dr Simran Vangani
BDS gold medalist
MDS (pediatric and preventive dentistry)
L-24 Income Tax Colony
Durgapura Tonk Road
Jaipur Mo. 7976929423

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