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

अप्रेल 04, 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

सरकारी विज्ञापनों के लिए
मान्यता प्राप्त

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

कैंसर एवं गंभीर बीमारियों की रोकथाम में प्रयासरत संस्थान

वर्ष 25 अंक 4 हिन्दी/अंग्रेजी पृष्ठ 4 प्रति-2 रु., जयपुर 04 अप्रेल, 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

राजस्थान के पहले 'हार्ट एंड लंग फेलियर क्लीनिक' का आगाज

जयपुर में चिकित्सा क्रांति

जयपुर। गुलाबी नगरी के चिकित्सा इतिहास में आज एक स्वर्णिम अध्याय जुड़ा। चेन्नई के विश्वविख्यात एमजीएम (MGM) हेल्थकेयर और जयपुर के प्रियंका हॉस्पिटल एंड कार्डिएक सेंटर (PHCC) ने साझा पहल करते हुए राजस्थान के पहले समर्पित 'हार्ट एंड लंग फेलियर क्लीनिक' का भव्य शुभारंभ किया। सुप्रसिद्ध हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. जी एल शर्मा ने कहा इस साझेदारी का उद्देश्य प्रदेश के गंभीर हृदय और फेफड़ों के रोगियों को विश्वस्तरीय उपचार की सुविधा स्थानीय स्तर पर उपलब्ध कराना है।

हार्ट और लंग ट्रांसप्लांट के लिए आने वाले निर्धन मरीजों को सरकार की ओर से विशेष अनुदान की मांग :

समारोह के मुख्य अतिथि विधानसभा अध्यक्ष वासुदेव देवनानी का ध्यान इस ओर आकर्षित किया गया कि हार्ट और लंग ट्रांसप्लांट के लिए आने वाले निर्धन मरीजों को सरकार की ओर से विशेष अनुदान मिले। भाजपा की राष्ट्रीय प्रवक्ता शाड़िया इल्मी ने अंगदान (Organ Donation) के प्रति जागरूकता पर बल देते हुए भावुक संदेश दिया। उन्होंने कहा, 'ब्रेन डेड मरीज के परिजनों को जागरूक करना होगा, ताकि किसी की मृत्यु के बाद भी उनका अंग किसी को नया जीवन दे सके। मरकर भी आप किसी के काम आएं, तो आप वास्तव में जीवित हैं।'

अनुभव की जुबानी : 75 वर्ष की उम्र में ट्रांसप्लांट के बाद 4000 किमी ड्राइविंग समारोह में जीवंत उदाहरण पेश करते हुए 75 वर्षीय राम रावत ने सबको चकित कर दिया। 5 साल पहले हार्ट ट्रांसप्लांट कराने वाले रावत ने बताया कि वे आज पूर्णतः स्वस्थ हैं और स्वयं गाड़ी चलाकर यहां आए हैं। उन्होंने हाल ही में 4000 किमी ड्राइव की है, जो चिकित्सा विज्ञान की सफलता का प्रमाण है। वहीं, विधायक बहादुर सिंह कोली ने डॉक्टरों को 'भगवान का दूसरा रूप' बताते हुए डॉ. जी. एल. शर्मा के प्रति आभार व्यक्त किया।

ECMO : जीवन बचाने वाली आधुनिक तकनीक

कार्यक्रम में बताया गया कि ECMO (एक्स्ट्राकोरपोरियल मेम्ब्रेन ऑक्सीजनेशन) और LVAD जैसी तकनीकें उन मरीजों के लिए 'संजीवनी' हैं जिनका दिल या फेफड़े काम करना बंद कर देते हैं। यह तकनीक ट्रांसप्लांट होने तक मरीज के शरीर में रक्त और ऑक्सीजन का प्रवाह बनाए रखती है, जिससे जीवित रहने की संभावना कई गुना बढ़ जाती है।

डॉ. जी.एल. शर्मा

डॉ. जी.एल. शर्मा 9829011567

तकनीक और जीवनशैली का संगम

एमजीएम हेल्थकेयर के चेयरमैन और एशिया के दिग्गज सर्जन डॉ. के. आर. बालकृष्णन ने बताया कि उनका संस्थान 800 से अधिक सफल ट्रांसप्लांट का कीर्तिमान रच चुका है। डॉ. जी. एल. शर्मा ने हृदय रोगों के बढ़ते खतरों पर चर्चा करते हुए कहा कि गलत आहार और अत्यधिक चिंता बीमारियों की जड़े है। कार्यक्रम के दौरान बेहतरीन मंच संचालन कर रहे डॉ. मनीष मुंजाल ने पीएचसीसी की दो वर्षों की उपलब्धियों को रेखांकित किया।

बदलते मौसम में बढ़ रहा गले के संक्रमण का खतरा लापरवाही पड़ सकती है भारी : डॉ. पांडे

सर्दी की विदाई और गर्मी के आगमन के साथ ही मौसम में आए अचानक बदलाव ने स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियों को बढ़ा दिया है। इन दिनों अस्पतालों में गले के संक्रमण (Throat Infection) से पीड़ित मरीजों की संख्या में भारी इजाफा देखा जा रहा है।

क्यों हो रहे हैं लोग बीमार?

प्रसिद्ध ई.एन.टी. विशेषज्ञ डॉ. सुधांशु अनंत पांडे के अनुसार, इस 'सर्द-गर्म' मौसम में शरीर का तापमान संतुलन बिगड़ जाता है। संक्रमण का मुख्य कारण केवल ठंडी चीजें खाना नहीं, बल्कि वायरल और बैक्टीरियल इन्फेक्शन, बढ़ता प्रदूषण और अचानक तापमान में बदलाव है।

प्रमुख लक्षण और आम गलतियां: डॉ. पांडे बताते हैं कि गले में खराश, टॉन्सिल में सूजन, बुखार, और निगलने में तकलीफ इसके शुरुआती संकेत हैं।

बचाव और आधुनिक उपचार

हल्के संक्रमण में गुनगुने पानी से गरारे, हल्दी-दूध और तुलसी का सेवन प्रभावी है। लेकिन यदि समस्या गंभीर हो, तो मेडिकल साइंस में इसके सटीक उपचार उपलब्ध हैं :

दवाएं : संक्रमण की प्रकृति के आधार पर विशिष्ट एंटीबायोटिक्स और एंटीसेप्टिक माउथगार्गल।

सर्जरी : बार-बार होने वाले क्रॉनिक टॉन्सिलाइटिस या सांस की रुकावट की स्थिति में टॉन्सिलेक्टॉमी एक सुरक्षित विकल्प है।

डॉ. सुधांशु अनंत पांडे

डॉ सुधांशु की सलाह : 'मसालेदार व अत्यधिक ठंडी चीजों से परहेज करें। यदि लक्षण 2-3 दिन से अधिक रहें, तो तुरंत विशेषज्ञ से परामर्श लें।'

संपर्क सूत्र: डॉ. सुधांशु अनंत पांडे, मो. +91 79766 09972

सबसे बड़ी गलती : लोग अक्सर बिना डॉक्टरी सलाह के मेडिकल स्टोर से एंटीबायोटिक्स लेकर खाना शुरू कर देते हैं। यह 'सेल्फ-मेडिकेशन' शरीर में एंटीबायोटिक रेजिस्टेंस पैदा कर सकता है, जो भविष्य के लिए खतरनाक है।

सावधान! 'नेटवर्थ' बढ़ाने की दौड़ छीन रही है सुकून

डॉ. रविंद्र माथुर ने दी भविष्य की बड़ी चेतावनी

याद रखें: आपकी सबसे बड़ी संपत्ति आपका स्वस्थ शरीर है, न कि आपके बैंक खाते का बैलेंस।

जयपुर। आज की प्रतिस्पर्धी जिंदगी में इंसान 'क्वालिटी ऑफ लाइफ' (जीवन की गुणवत्ता) को नजरअंदाज कर अपनी 'नेटवर्थ' (Networth) बढ़ाने के पीछे अंधाधुंध भाग रहा है। जयपुर के प्रसिद्ध वरिष्ठ फिजिशियन एवं डायबिटीज रोग विशेषज्ञ डॉ. रविंद्र माथुर ने बिगड़ती जीवनशैली पर चिंता जताते हुए एक गंभीर चेतावनी जारी की है। उनके अनुसार, यदि हम अब भी नहीं संभले, तो आने वाले समय में युवा मधुमेह रोगियों की बढ़ती संख्या को संभालना चिकित्सा जगत के लिए बड़ी चुनौती बन जाएगा।

नींद की कमी और डायबिटीज का गहरा संबंध

डॉ. माथुर ने बताया कि देर रात तक जागने और नींद पूरी न होने से शरीर में मेलाटोनिन (Melatonin) हार्मोन का स्राव कम हो जाता है। यह हार्मोन न केवल नींद के लिए जरूरी है, बल्कि शरीर के मेटाबॉलिज्म को भी नियंत्रित करता है। इसकी कमी से शरीर में इंसुलिन रेजिस्टेंस पैदा होता है, जो अंततः व्यक्ति को डायबिटीज (मधुमेह) का शिकार बना देता है।

खर्राटे और फैटी लीवर : कैंसर का बढ़ता खतरा

अध्ययन में यह बात सामने आई है कि मोटापे और खर्राटे लेने वाले लोगों की संख्या तेजी से बढ़ रही है।

डॉ. रविंद्र माथुर

फैटी लीवर : खराब दिनचर्या के कारण लगभग हर चौथा व्यक्ति ओवरवेट / ओबेसिटी और फैटी लीवर की समस्या से जूझ रहा है।

गंभीर बीमारियाँ: फैटी लीवर को नजरअंदाज करना घातक हो सकता है। यह आगे चलकर फाइब्रोसिस, फिर सिरोसिस और अंत में लीवर कैंसर जैसी जानलेवा बीमारियों का रूप ले लेता है।

संदेश

डॉ. माथुर ने जोर देकर कहा कि धन कमाने की होड़ में अपने स्वास्थ्य की बलि न दें। सही समय पर संतुलित आहार, पर्याप्त नींद और व्यायाम और वेट लॉस ही इन बीमारियों से बचने का एकमात्र रास्ता है।

डॉ. रविंद्र माथुर
मो. 94140 71424

प्राथमिक चिकित्सा : दुर्घटना में चोट और पसलियों के दर्द को न करें नजरअंदाज

जयपुर। *सड़क दुर्घटना या गिरने पर हाथ-पैर और घुटने छिलना (Abrasion) सामान्य है, लेकिन यदि पसलियों (Ribs) में दर्द हो, तो यह गंभीर आंतरिक चोट का संकेत हो सकता है। इटरनल हॉस्पिटल के प्रसिद्ध ऑर्थोपेडिक विशेषज्ञ डॉ. राजीव भार्गव ने कहा कि ऐसी स्थिति में लापरवाही खतरनाक साबित हो सकती है।*

तत्काल क्या करें ?

छिले हुए घावों की सफाई : सबसे पहले घाव को साफ पानी या एंटीसेप्टिक लिक्विड (जैसे बीटाडाइन) से साफ करें ताकि संक्रमण न फैले। यदि रेत या गंदगी धंसी हो, तो उसे धीरे से निकालें और एंटीबायोटिक क्रीम लगाकर पट्टी करें।

पसलियों का दर्द और आराम : पसलियों में दर्द होने पर तुरंत हिलना-डुलना बंद करें। प्रभावित हिस्से पर बर्फ से सिकाई (Ice Pack) करें। जोर से खांसने या छींकने से बचें, क्योंकि इससे पसली की चोट बढ़ सकती है।

गंभीर लक्षण और फ्रैक्चर की स्थिति

हड्डियों के डॉक्टर (Orthopedic Surgeon) के अनुसार, पसलियों का फ्रैक्चर तब माना जाता है।

डॉ. राजीव भार्गव

जब: सांस लेने या खांसने पर असहनीय तेज चुभन महसूस हो। चोट वाली जगह पर सूजन या नीलापन आ जाए। हल्का दबाने पर 'कड़क' (Crepitus) जैसी आवाज या हड्डी के हिलने का अहसास हो।

खतरे के संकेत (Red Flags): *यदि सांस लेने में कठिनाई हो, चक्कर आए, या खांसते समय खून आए, तो यह संकेत है कि टूटी हुई पसली ने फेफड़ों (Lungs) को नुकसान पहुँचाया है। ऐसी स्थिति में बिना देरी किए X-ray या CT Scan करवाना अनिवार्य है।*

संपर्क सूत्र *डॉ. राजीव भार्गव*
98290 15752

हार्ट केयर : सही दवाओं का चुनाव डॉ. सुनील जैन की महत्वपूर्ण सलाह

नई दिल्ली। हृदय रोगों के बढ़ते मामलों के बीच, दवाओं का सही चयन और उनके प्रति सतर्कता ही बचाव का सबसे बढ़ा हथियार है। हृदय रोग विशेषज्ञों (Cardiologists) के अनुसार, दवाएं केवल बीमारी को नियंत्रित नहीं करतीं, बल्कि भविष्य में आने वाले बड़े जोखिमों को भी टालती हैं।

प्रमुख दवाएं और उनके कार्य

एंटी-कोआगुलेंट्स (खून पतला करने वाली): जैसे Warfarin Øæ Aspirin, जो स्ट्रोक के खतरे को कम करती हैं।

स्टेटिन्स: जैसे Rosuvastatin, जो धमनियों में जमा प्लाक (Fat) को हटाकर ब्लॉकेज रोकती हैं।

बीटा-ब्लॉकर्स : ये धड़कन को सामान्य रखती हैं, जो एंग्जायटी और हाई बीपी में भी कारगर हैं।

विशेषज्ञों की 3 'गोल्डन' सलाह

प्रसिद्ध हृदय विशेषज्ञों के अनुसार, मरीजों को इन बातों का पालन अनिवार्य रूप से करना चाहिए :

खुद से दवा बंद न करें (Rebound Effect): कई मरीज बीपी सामान्य होते ही दवा छोड़ देते हैं। विशेषज्ञों का कहना है कि अचानक दवा बंद करने से हार्ट अटैक का खतरा 40% तक बढ़ जाता है।

डॉ. सुनील जैन

सप्लीमेंट्स के प्रति सावधानी : बिना बताए हर्बल या अन्य सप्लीमेंट्स न लें, क्योंकि ये हार्ट की दवाओं के असर को कम (Interaction) कर सकते हैं।

साइड इफेक्ट्स को न छिपाएं : यदि मांसपेशियों में अत्यधिक दर्द या सांस लेने में तकलीफ हो, तो तुरंत डॉक्टर को बताएं। वे दवा का 'कॉम्बिनेशन' बदलकर दुष्प्रभाव कम कर सकते हैं।

संदेश विशेषज्ञों का स्पष्ट संदेश है– 'दवाएं आपके दिल की ढाल हैं, इनका सम्मान करें और नियमित रहें।'

सावधानियां और साइड इफेक्ट्स

दवाओं से शुरुआत में सिरदर्द, थकान या पाचन में दिक्कत हो सकती है। विशेषज्ञों का मानना है कि जीवनशैली में सुधार (नमक कम करना और 30 मिनट की सैर) के साथ यदि दवाएं ली जाएं, तो इनके साइड इफेक्ट्स का असर शरीर पर न्यूनतम होता है।

सम्पर्क सूत्र डॉ. सुनील जैन
मो. 94140 63035

GANPATI
COMUNICATION SERVICES

192, SURYA NAGAR, GPBP, JAIPUR-15
VISHAL GOUR
+91-141-2502686 CELL:+91-9829330169
WEB : www.gcsjaipur.com FB : www.facebook.com/gcsjaipur
Products
Telecommunication
Surveillance
Security Systems
Time & Attendance Solutions
Power Management Solutions
Information Technology
Specialised Products & Services
Access Control Systems
DGS & D RATE CONTRACTS
GOVERNMENT APPROVED CONTRACTOR
E-ER-1/E-EAC-1/E-EWSD-1/E-FF1/A-CLASS

Dr. Goyal's
PATH LAB & IMAGING CENTRE

Dr. Piyush Goyal
MBBS, DMRD
Director & Chief Radiologist
• MRI (3 Tesla) • CT SCAN (32 Slice) • 3D/4D ULTRA SONOGRAPHY • COLOUR DOPPLER • CTMT • 2D ECHO • ECG • NCV • EEG • EMG • LABORATORY • DIGITAL X-RAY
B-51, Ganesh Nagar, Near Metro Pillar No. 109-110
New Sanganer Road, Sodala, Jaipur
Ph: 0141-2293346, 4049787, 9887049787

HEARING AIDS

If you are searching hearing aids in best price so Ear Solutions hearing aid clinic SMILE speech centre is the best for you.
This is the trusted hearing center, here range of hearing aids include a choice of advanced technology such as Bluetooth, noise cancellation technology, artificial intelligence and rechargeability.
Dr. K.M. Prasad
Mo. 9414920984
Dr. Shanti Prakash
Mo. 9251196808
SMILE HEARING AIDS CENTRE
C/G/S/ 34, Nehru Place, Tonk Road, Jaipur

CKS HOSPITALS
Warmly Welcomes

DR. SUSHRUT KALRA
MBBS,MS (General Surgery),
MCh (Plastic & Reconstructive Surgery) Fellowship in Hand Surgery and Breast Reconstruction (Chelmsford, UK) Fellowship in Cosmetic Surgery (Cadogan Clinic, UK)
Consultant : Plastic & Reconstructive Surgery
RGHS, CGHS, ECHS, ESIC, Indian Railway, Chiranjeevi & All TPA's
CKSHospitals www.ckshospitals.com
FOR APPOINTMENT 7230001367

उपचार से बेहतर है रोकथाम, स्वस्थ शरीर के लिए व्यायाम

"विचार" समर्पण - मालिक तक पहुचनें का रास्ता

पंकज अंबा

मालिक तक पहुचनें के लिए कई लोगों ने अपने-अपने तरीके बताये हैं, कोई भजन कहता है, कोई साधना, तो कोई मंत्रों का ज्ञान देता है। मेरी नज़र में सबसे आसान तरीका है - समर्पण।

अपने आपको उसको समर्पित कर दो, बस मन से उसको याद करना शुरू कर दो। अपने आप रास्ता दिखना शुरू हो जायेगा, लेकिन याद ऐसा करो कि खुद को भूल जाओ।

अगर भजन करने लगे तो भजन में लीन हो जाओगे, तुम्हारी सीमा बँध जायेगी, मँत्र जपोगे तो एक तरह से जबरदस्ती हो जायेगी मालिक के साथ। मन से याद करो तो वो भी मन से आयेगा। उसको सदा महसूस करना शुरू कर दो जैसे दूर रहते हुये भी मन को तसल्ली रहती है कि मां बाप हैं। देखों कभी किसी पार्टी में या तुम्हारे अपने ही घर में जब कभी कोई शैतान बच्चा आता है तो बड़ी तमीज से पेश आता है, क्योंकि उसके माँ-बाप ने उसको समझाया है कि जब दूसरों के घर जाते है तो तमीज से रहते है, बदतमीजी नहीं करते। यही समझ हमको भी लेनी है, आज हम दूसरे घर में है अपने घर से बाहर है, यह ससाँर हमारा नहीं है, हम भी दूसरे घर आये हैं, तमीज़ से रहेगें तो जाने के बाद भी लोग याद करेंगे

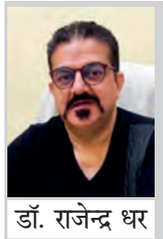
पर क्या करें भूल हो जाती है, समझ लेते है कि यह दुनिया मेरी है में यहाँ का राजा हूँ, मेरा राज्य चलता है यहां पर, बस यह जरा सी भूल ही हमें ले डूबती है, अच्छे कर्म करके जाओगे तो घर (मालिक) वाले भी खुश होगें और बाहर (दुनिया) वाले भी। कर्म अच्छे रहेगें तो ना नगों की जरूरत पड़ेगी ना वास्तुशास्त्र की। भारत का सबसे अमीर शहर बंबई, जहाँ छत मिलना काफी मुशकिल है वहाँ कौन सा शास्त्र काम करता है वहाँ कर्म प्रधान है, काम इतना कि किसी के पास समय नहीं है। अब नई इमारतों में बाजार को देखते हुये इस शास्त्र का प्रयोग हो रहा है। यह अग्नि कोण है, यहाँ ईशान है, यहाँ बाथरूम नहीं होना चाहिए, मकान

के आगे घूंघट निकाल दो। सब टी वाले मकानों के आगे शीशे लगवा दिये इन लोगों ने, बने बनाए मकान तुड़वा देते है यह लोग। हाऊसिंग बोर्ड के मकानों में जाकर देखों ऊपर रहने वाला दुःखों की मार झेल रहा है जबकि सारे कोण, ईशान दोनों के लिए बराबर है। ऐसा क्यूं होता है यह बात शायद उन लोगों को ज्यादा पता हो क्योंकि वो ज्ञानी है।

अब रही नग पहनाने वालों की कहानी तो मंगल, शनि ग्रह जो इतने बड़े है कि पूरी प्रथ्वी उनमे समा जाए, को यह लोग 1-2 रत्ती की अगूंठी पहना कर शांत कर देते है। एक साहब एक नग वाले के साथ गये कि रूपये की काफी परेशानी है पंडित जी ने एक पत्थर पहनने को कहा जो 10 हज़ार रूपये का आया परेशानी थी रूपयों की खर्चा पहले ही आ गया 10 हजार का। जो नग, (खुद पत्थर है) घर में आने के ही 10 हज़ार ले गया वो क्या खुशी देगा। खुशी तो उसकी हो गयी जिसकों 10 हजार मिल गये। इन सबसे बचना अपने को उसके हवाले कर देना सच्चे मन से याद करना इन पंड़ितों की जरूरत नहीं पड़ेगी। यह बात तुमको क्यूँ नहीं समझ आती कि जितने मन से तुम खुद अपने दुखों को मालिक को समझा सकते हो यह ठेकेदार लोग नहीं समझा सकते। संपर्क सूत्र

पंकज अंबा मो 9829353757

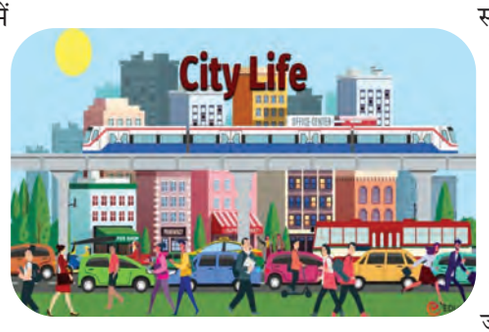
सावधान : बदलती जीवनशैली बन रही है 'फैटी लिवर' का कारण



डॉ. राजेन्द्र धर

निम्स मेडिकल कॉलेज के एचओडी और प्रोफेसर प्रसिद्ध फिजिशियन डॉक्टर राजेंद्र धर का कहना है कि आज की भागदौड़ भरी जिंदगी और खान-पान में लापरवाही के कारण फैटी लिवर एक गंभीर स्वास्थ्य समस्या के रूप में उभर रहा है। जब लिवर की कोशिकाओं में सामान्य से अधिक वसा (Fat) जमा हो जाता है, तो इस स्थिति को फैटी लिवर कहा जाता है।

क्यों और किन्हें है अधिक खतरा ? - फैटी लिवर मुख्य रूप से दो प्रकार का होता है: अल्कोहलिक (शराब के कारण) और नॉन-अल्कोहलिक (गलत खान-पान के कारण)। यह समस्या उन लोगों में अधिक देखी जाती है जो मोटापे या अधिक वजन से ग्रस्त हैं। टाइप-2 डायबिटीज या हाई कोलेस्ट्रॉल से पीड़ित हैं। शारीरिक रूप से सक्रिय नहीं हैं और जंक फूड का अधिक सेवन करते हैं।



बचाव और सावधानियां

इससे बचने के लिए जीवनशैली में बदलाव सबसे प्रभावी उपाय है:

संतुलित आहार: भोजन में हरी सब्जियां, फल और साबुत अनाज शामिल करें। चीनी, मैदा और अत्यधिक तेल-मसाले से परहेज करें।

नियमित व्यायाम: प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट पैदल चलें या योग करें।

वजन नियंत्रण: अपने बॉडी मास इंडेक्स (BMI) को संतुलित रखने का प्रयास करें।

शराब से दूरी: लिवर को सुरक्षित रखने के लिए नशीले पदार्थों का त्याग जरूरी है।

उपचार और परामर्श

वर्तमान में फैटी लिवर के लिए कोई एक विशिष्ट जादुई दवा नहीं है। आमतौर पर विटामिन-ई या इंसुलिन रेजिस्टेंस को कम करने वाली दवाएं देते हैं। हालांकि, लिवर टॉनिक या किसी भी मेडिकेशन का सेवन बिना विशेषज्ञ की सलाह के कतई न करें। समय पर जांच और संयमित दिनचर्या ही इसका सबसे बड़ा उपचार है।

संपर्क सूत्र डॉ. राजेन्द्र धर मो.9414073962

दादी मां के नुस्खे

वैकल्पिक चिकित्सा एवं आयुर्वेद व एक्यूप्रेशर चिकित्सा विशेषज्ञ डॉ. अशोक शर्मा का कहना है कि मानव शरीर के रोगोपचार में कई बार घरेलू नुस्खे बहुत कारगर होते हैं।

हींग बड़ी बीमारियों को करता है दूर

पहले के समय में लोग अपनी किसी बीमारी का इलाज करवाने के लिए दूर दराज के किसी डॉक्टर के पास जाने की बजाय घर पर ही बड़े बुजुर्गों के नुस्खों को अपनाकर आराम पा लेते थे। इनमें से कई नुस्खें तो इतने कारगर होते थे कि उन्हें आजमाते ही चंद मिनटों में पीड़ीत को आराम आ जाता था।

हर कोई जानता है कि घरों में मसालों की तरह इस्तेमाल होने वाली हींग पेट दर्द से लेकर अपच जैसी कई बीमारियों का इलाज करने में बेहद फायदेमंद है लेकिन क्या आप जानते है शरीर की इन बीमारियों तो दूर करने के साथ-साथ ये पुरुषों में ताकत बढ़ाने का काम भी करती है।

हींग खाने से पुरुषों में बढ़ रही इनफर्टिलिटी को दूर किया जा सकता है। बता दें फर्टिलिटी को बढ़ाने में सहायक

हींग में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट फर्टिलिटी को बढ़ाने में मदद करते हैं। रोज़ाना हींग का सेवन बेहद लाभकारी होता है। एक गिलास पानी में एक चुटकी हींग मिलाकर पीने से न सिर्फ पुरुषों की यौन समस्याओं का इलाज होता है बल्कि शरीर में खून का दौरा भी अच्छा होता है। खाने में नियमित हींग का उपयोग करने से अपके शरीर में एंटी-डायबिटीज इफेक्ट दिखेगा। साथ ही आपके ब्लड शुगर का लेवल भी कम होगा।

संपर्कः डॉ. अशोक कुमार शर्मा मो. 9314512311

उपरोक्त नुस्खे चिकित्सक की सलाह से ही लें।

डॉ. वीणा आचार्य को चेन्नई में 'लाइफटाइम अचीवमेंट अवार्ड' से किया गया सम्मानित

सर्वाइकल कैंसर के प्रति जागरूकता फैलाई

जयपुर/चेन्नई। राजस्थान अस्पताल की वरिष्ठ महिला रोग विशेषज्ञ डॉ. वीणा आचार्य को महिला स्वास्थ्य और विशेष रूप से सर्वाइकल कैंसर की रोकथाम के क्षेत्र में उनके अविस्मरणीय योगदान के लिए लाइफटाइम अचीवमेंट अवार्ड से नवाजा गया है। यह सम्मान उन्हें चेन्नई में आयोजित 'इंडियन सोसाइटी ऑफ कोल्पोस्कोपी एंड सर्वाइकल पैथोलॉजी' (ISCCP) के राष्ट्रीय सम्मेलन में प्रदान किया गया।

डॉ. आचार्य को यह प्रतिष्ठित पुरस्कार सर्वाइकल कैंसर के प्रति जागरूकता फैलाने, इसकी समय पर पहचान करने और ग्रामीण क्षेत्रों तक आधुनिक स्वास्थ्य सेवाएं पहुँचाने के उनके दीर्घकालिक समर्पण के लिए दिया गया है।

अनुभव और नेतृत्व का सफर

चिकित्सा के क्षेत्र में डॉ. आचार्य का सफर बेहद प्रेरणादायक रहा है। उन्होंने सवाई मान सिंह मेडिकल कॉलेज, महिला चिकित्सालय (सांगानेरी गेट) और महात्मा गांधी अस्पताल में अधीक्षक एवं विभागाध्यक्ष जैसे उच्च पदों पर रहते हुए चिकित्सा सेवाओं को नई ऊंचाइयां दीं। उनके प्रयासों से ही जनाना अस्पताल में महिला यौन रोगों के उपचार के लिए विशेष क्लिनिक की शुरुआत हुई।

राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय पहचान

प्रमुख पद: वे NARCHI की राष्ट्रीय अध्यक्ष और ICMCH की सीखीं और उन्हें भारतीय ग्रामीण परिवेश के अनुरूप लागू किया।

टीकाकरण अभियान: वर्तमान में डॉ. आचार्य किशोरियों में एचपीवी (HPV) वैक्सीन के प्रचार-प्रसार और जागरूकता शिविरों के माध्यम से हजारों महिलाओं का जीवन सुरक्षित बनाने में जुटी हैं। यह सम्मान न केवल डॉ.

डीन रह चुकी हैं। वर्तमान में वे ट्रस्टी॥ की चेयरपर्सन के रूप में कार्यरत हैं।

वैश्विक प्रशिक्षण: उन्होंने इंग्लैंड और थाईलैंड जैसे देशों से सर्वाइकल कैंसर के उपचार की आधुनिक तकनीकें आचार्य की व्यक्तिगत उपलब्धि है, बल्कि राजस्थान के चिकित्सा जगत के लिए भी गौरव का क्षण है।

प्रस्तुति डॉ दिनेश माथुर मो 9829061176

डॉक्टर प्रीमियर टेनिस लीग सीजन-6 खिलाड़ियों का ऑक्शन संपन्न, जय क्लब में दिखेगा डॉक्टरों का 'एक्शन'

● हैल्थ व्यू

जयपुर। मेडिकोज सोशल एंड वेलफेयर सोसाइटी के तत्वाधान में आयोजित होने वाले 'डॉक्टर प्रीमियर टेनिस लीग' (DPTL) सीजन-6 का बिगुल बज चुका है। यह टूर्नामेंट 1 अप्रैल से 5 अप्रैल तक जयपुर के प्रतिष्ठित जय क्लब में खेला जाएगा।

लीग के संरक्षक डॉ. संदीप निझावन और ऑर्गेनाइजिंग चेयरमैन डॉ. जयंत सेन ने बताया कि इस बार टूर्नामेंट का स्तर पहले से कहीं अधिक भव्य होगा। कुल 400 डॉक्टर खिलाड़ी अपनी टेनिस प्रतिभा का प्रदर्शन करेंगे। जूनियर वर्ग में 5 टीमें और सीनियर वर्ग में रिकॉर्ड 16 टीमें खिताब के लिए मैदान में उतरेंगी।

मैनेजमेंट : आयोजन को सफल बनाने में ऑर्गेनाइजिंग सेक्रेटरी डॉ. अनिल यादव महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं।

ऑक्शन के दौरान गेस्ट ऑफ ऑनर्स डॉ. राकेश शर्मा और डॉ. नवनीत गुप्ता ने टूर्नामेंट को समर्थन देने वाली टीम फ्रेंचाइजियों को सम्मानित किया।

संदेश : फिटनेस और भाईचारा - आयोजन समिति के अनुसार, इस लीग का मुख्य उद्देश्य डॉक्टरों की व्यस्त जीवनशैली के बीच उन्हें फिटनेस के प्रति जागरूक करना और चिकित्सा बिरादरी में आपसी मेलजोल बढ़ाना है। 5 दिनों तक चलने वाले इस खेल उत्सव में डॉक्टरों का सोशल नेटवर्क भी मजबूत होगा।

दिमाग की एन्यूरिज्म का सफल नॉन-सर्जिकल उपचार

डॉ अंकित सिंघवी (सी.के. बिरला)

डॉ. अंकित सिंघवी

● हैल्थ व्यू

जयपुर सीके बिरला हॉस्पिटल्स में तेज और असहनीय सिरदर्द से पीड़ित एक महिला का सफल उपचार किया गया। दर्द के साथ दाई पलक झुकना, दोहरा दिखना और आंख से लगातार पानी आना जैसे लक्षण सामने आए। जांच में सीटी एंजियोग्राफी के जरिए दिमाग की दाई इंटरनल कैरोटिड धमनी में दो विशाल एन्यूरिज्म पाए गए।

न्यूरो एवं वैस्कुलर इंटरवेंशनल रेडियोलॉजी विशेषज्ञ अंकित सिंघवी ने ओपन सर्जरी के बजाय महीन कैथेटर से फ्लो डाइवर्टर स्टेंट और चयनित कॉइलिंग की।

संपर्क सूत्र डॉ. अंकित सिंघवी मो- 9601324288

सेवानिवृत्त होने वाले वरिष्ठ डॉक्टर

हालिया प्रशासनिक अपडेट्स और सेवानिवृत्ति आदेशों के अनुसार, निम्नलिखित प्रमुख नाम चर्चा में हैं(

डॉ. सुधीर मेहता मेडिसिन वरिष्ठ प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष मार्च/अप्रैल 2026 (VRS घोषित)

डॉ. सी. एल. केसवानी मेडिसिन वरिष्ठ प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष अप्रैल 2026 (VRS प्रक्रियाधीन)

डॉ. भारती मल्होत्रा माइक्रोबायोलॉजी वरिष्ठ प्रोफेसर मई 2026

डॉ. आर. के. जेवरिया पीडियाट्रिक्स वरिष्ठ प्रोफेसर जून 2026

डॉ. सुनीता अग्रवाल गाइनोकोलॉजी प्रोफेसर

VRS का प्रभाव : जयपुर के एसएमएस अस्पताल के कई वरिष्ठ डॉक्टरों (जैसे डॉ. सुधीर मेहता और डॉ. केसवानी) ने अपनी नियत सेवानिवृत्ति तिथि से पहले ही स्वैच्छिक सेवानिवृत्ति (VRS) के लिए आवेदन किया है।

DR. NEELESH SINGH BDS, MDS | DR. PAYL SINGH BDS, MIDA
Satguru Dental & Hair Transplant Clinic
Multispeciality Dental Treatment
No. 15, Near Jain Mandir, Bees Dukan, Adarsh Nagar, Jaipur 9024629256

नवरात्रों की हार्दिक शुभकामनाएं
HOTEL SAVOY
Excellence in Hospitality Since 1951
Opp. JKJ Jewellery Show Room M.I. Road, Jaipur
+91-141-4040067, 23730916 +91-9829180074

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

तांडव नृत्य के माध्यम से फिटनेस का अनूठा संदेश

जयपुर में 'ग्लोबल समिट टू एंड डायबिटीज स्टिग्मा' संपन्न

जयपुर के जवाहर सर्कल स्थित एक निजी होटल में आयोजित दो दिवसीय अंतरराष्ट्रीय कॉन्फ्रेंस 'ग्लोबल समिट टू एंड डायबिटीज स्टिग्मा' का सफलतापूर्वक संपन्न हुई।

इस समिट में भारत सहित 40 देशों के लगभग 200 विशेषज्ञों, डॉक्टरों और सामाजिक कार्यकर्ताओं ने शिरकत की।

मुख्य आकर्षण और विचार सामाजिक स्टिग्मा पर प्रहार : विशेषज्ञों ने जोर दिया कि डायबिटीज से अधिक खतरनाक इससे जुड़ा सामाजिक भेदभाव (स्टिग्मा) है। दिल्ली की ज्योत्सना और गाम्बिया के उस्मान जैसे प्रतिभागियों ने अपने निजी अनुभव साझा करते हुए बताया कि कैसे इच्छाशक्ति और सही जानकारी से सामाजिक तानों को पीछे छोड़कर सामान्य जीवन जिया जा सकता है।

फिटनेस का 'तांडव' संदेश : चेन्नई की डॉ. रजनी हरीश ने तांडव नृत्य के माध्यम से फिटनेस का अनूठा संदेश दिया।

उन्होंने बताया कि यह नृत्य रक्त संचार सुधारने, तनाव कम करने और इम्युनिटी बढ़ाने में सहायक है।

भ्रामक इलाज से बचाव : डायबिटीज एजुकेटर महक ढिंगरा ने मरीजों को 'नीम-हकीमों' और अप्रमाणित उपचारों से बचने की सलाह दी।

उन्होंने स्पष्ट किया कि केवल विशेषज्ञ डॉक्टर की सलाह और अनुशासित जीवनशैली ही इस बीमारी पर काबू पाने का सही मार्ग है।

कॉन्फ्रेंस का मूल संदेश रहा कि डायबिटीज से घबराने के बजाय इसे अनुशासन के साथ स्वीकार करना चाहिए।

जागरूकता और सही जानकारी के प्रसार से ही मरीजों के प्रति होने वाले भेदभाव को वैश्विक स्तर पर खत्म किया जा सकता है।

DAYANAND INTEGRETED HOSPITAL
पाइल्स उपचार का केन्द्र
DR. R.N. MAN
BALDEO Ngr 4 (DHANI JHAJORIA) MACHDA OPP. VKI ROAD NO. 14 JAIPUR 9214522799

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

क्या आप भी रोज साफ करते हैं कान?

ईयरवैक्स यानी कान का मैल हमारे कान से निकलने वाला एक नेचुरल रिसाव है, जिसका हमारे शरीर में महत्वपूर्ण काम है। इसके लिए कुछ लोग कान में तेल डालते हैं, कुछ क्यू-टिप्स या नए ईयरबड्स का इस्तेमाल करते हैं।

डॉ. के एम प्रसाद

क्या ईयरवैक्स हानिकारक है? - ईयरवैक्स गंदगी नहीं है, बल्कि यह शरीर का नेचुरल क्लीनर है। इसका काम धूल, बैक्टीरिया और अन्य कणों को रोकना है ताकि वे हमारे नाजुक कान के अंदर न पहुंचें। ज्यादातर मामलों में ईयरवैक्स अपने आप ही कान से बाहर निकल जाता है, जब हम चबाते हैं या बात करते हैं। इसलिए कई लोगों को अपने कानों को साफ करने की जरूरत ही नहीं पड़ती।

कब ईयरवैक्स समस्या बन सकता है ? - हालांकि, कभी-कभी कान में ईयरवैक्स जमा हो जाता है और इसे डॉक्टर 'इम्पैक्शन' कहते हैं। ऐसा होने पर व्यक्ति को कान में दर्द या भारीपन महसूस हो सकता है, कान में घंटी जैसी आवाज सुनाई दे सकती है, सुनने की क्षमता घट सकती है, चक्कर आ सकते है, खांसी हो सकती है या कान से बदबू भी आ सकती है।

ज्यादातर मामलों में यह समस्या उन लोगों में होती है जो हियरिंग एड या इयरप्लग का इस्तेमाल ज्यादा करते हैं, बुजुर्ग या जिनके कान की नली का आकार ऐसा होता है कि वैक्स खुद बाहर नहीं आ पाता।

संपर्क सूत्र डॉ के. एम. प्रसाद मो - 9414920984

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

हैल्थ हंगामा

संता के बेटे का एक्सीडेंट हो गया।
डॉक्टर - आपके बेटे के दोनों पैर काटने पड़ेंगे।
संता ने अपना सिर पकड़ लिया।
डॉक्टर क्या हुआ।
संता - कल ही नालायक को नयी चप्पल दिलवायी थी।

....

पागलो के अस्पताल के एक रूम में सभी पागल डान्स कर रहे थे... बस एक पागल चुपचाप बैठा था . डॉक्टर समझा, वो ठीक हो गया और पूछा तुम डान्स क्यों नहीं कर रहे ?
पागल - अरे बेवकूफ में दूल्हा हूँ...!

....

टीचर =1 औरत 1 घंटे में 50 रोटी बनाती है तो 3 औरतें 1 घंटे में कितनी रोटी बनायेंगी?
बच्चा - एक भी नहीं, क्योंकि अकेली है इसलिए काम कर रही है। तीनो मिलकर सिर्फ पंचायत करेंगी! टीचर बेहोश

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 निःशुल्क एक्यूप्रेशर व रेकी चिकित्सा जिसमें शारीरिक, मानसिक व वर्म से संबंधी रोगों का उपचार होगा।
संपर्क सूत्र
आकृति क्लिनिक
डॉ. पमिला छाबड़ा
मो. : 9829735666
रेकी व एक्यूप्रेशर 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
Tel 2313129, 2310483, 2313281, Mob 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

वैश्विक स्वास्थ्य नीति का नया सवेरा और भारत की डिजिटल धमक

संपादकीय

मार्च 2026 वैश्विक स्वास्थ्य इतिहास में एक ऐसे मोड़ के रूप में दर्ज किया जाएगा, जहाँ दवा नीतियों की आक्रामकता और तकनीकी नवाचार ने पारंपरिक चिकित्सा ढांचे को चुनौती दी है। अमेरिका द्वारा पेश किया गया 'TrumpRx' पोर्टल और भारत की ढ्ढ-संचालित डिजिटल स्वास्थ्य क्रांति इस बदलाव के दो मुख्य स्तंभ बनकर उभरे हैं।

अमेरिकी बाजार में पारदर्शिता का 'TrumpRx' मॉडल - अमेरिकी प्रशासन का 'TrumpRx' पोर्टल केवल एक डिजिटल प्लेटफॉर्म नहीं, बल्कि दवा वितरण प्रणाली पर एक बड़ा प्रहार है। 'डायरेक्ट-टू-कंज्यूमर' (DTC) दृष्टिकोण और 'मोस्ट फेवर्ड नेशन' (MFN) मॉडल को अपनाकर अमेरिका ने यह स्पष्ट कर दिया है कि वह अब दवाओं की उन कीमतों को स्वीकार नहीं करेगा जो अन्य विकसित देशों की तुलना में अधिक हैं। बिचौलियों (PBMs) की भूमिका समाप्त होने से वैश्विक दवा बाजार में कीमतों का नया युद्ध छिड़ना तय है।

भारतीय फार्मा और नवाचार का तालमेल - भारतीय फार्मा जगत के लिए यह स्थिति 'दोधारी तलवार' जैसी है। अमेरिका को 40% जेनेरिक दवाओं की आपूर्ति करने वाले भारत पर कीमतों को कम करने का भारी दबाव होगा। हालांकि, सिप्ला और डॉ. रेड्डीज जैसी कंपनियों के लिए यह सीधा बाजार पहुंच (Direct Access) का एक सुनहरा अवसर भी है। दूसरी ओर, भारत ने अपनी स्वास्थ्य लागतों के बढ़ते बोझ का समाधान आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (ढ्ढ) में खोजा है। दवा की खोज (Drug Discovery) में AI का समावेश न केवल शोध के समय को कम कर रहा है, बल्कि लागत में भी भारी कटौती कर रहा है। आयुष्मान भारत डिजिटल मिशन के साथ मिलकर यह तकनीक ग्रामीण क्षेत्रों में विशेषज्ञ परामर्श को सुलभ बना रही है, जो पहले नामुमकिन था।

निष्कर्ष - आज वैश्विक स्तर पर जहाँ 'ञ्जह्वद्धश्चक्रû' पारदर्शिता और जवाबदेही का प्रतीक बन रहा है, वहीं भारत अपनी तकनीकी कौशल के दम पर इलाज को वहनीय (Affordable) बनाने की दिशा में अग्रणी है।

दवाइयां जांच में फेल

नवीनतम ड्रग अलर्ट

इनमें से कई बैच को बाजार से तुरंत वापस लेने (Recall) के आदेश जारी किए गए हैं:

जांच में विफल प्रमुख दवाएं और उनके बैच नंबर

ब्रांड/दवा का नाम साल्ट (Composition) बैच नंबर निर्माता (Manufacturer)

Pan-D Pantoprazole & omperidone G231502 Alkem Laboratories

Telma-AM Telmisartan & mlodipine 2423015 Glenmark harmaceuticals

Taxim-O 200 Cefixime Tablets T23089 Alkem Health Science

Augmentin 625 Amoxycillin & Potassium Clavulanate 923412 Glaxo SmithKline (GSK)

Calpol 500 Paracetamol Tablets CP2391 GSK Pharmaceuticals

Cipzen-D Diclofenac & erratiopeptidase CZ-4102 Cipla Ltd.

Montair-LC Montelukast & Levocetirizine MLC-982

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 91

‖ 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।

शादी में देरी, भविष्य के लिए कितनी सही ?

आज की युवा पीढ़ी करियर, स्वतंत्रता और व्यक्तिगत पहचान को प्राथमिकता देते हुए विवाह के निर्णय को टाल रही है।

जीवन के प्रति इस बदलते दृष्टिकोण के दूरगामी परिणाम व्यक्तिगत, पारिवारिक और सामाजिक स्तर पर देखने को मिल रहे हैं।

पहलू सोचनीय ?

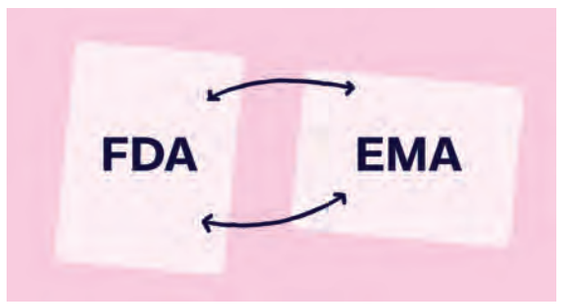
देरी से विवाह करने के पीछे युवा पीढ़ी की सोच एक बड़ा लाभ आर्थिक स्थिरता और परिपक्वता है। लेकिन वैवाहिक जीवन में देरी फिजिकल और मेंटल सही नहीं।

देरी से शादी का पहलू चिंताजनक है। जैविक दृष्टिकोण से, अधिक उम्र में विवाह करने से प्रजनन संबंधी समस्याओं और स्वास्थ्य जटिलताओं का खतरा बढ़ जाता है। पारिवारिक स्तर पर, युवा पीढ़ी और उनके माता-पिता के बीच 'जेनरेशन

गैप' और भी गहरा हो जाता है, जिससे आपसी तालमेल में कमी आती है।

सामाजिक रूप से, घटती जन्म दर और एकल परिवारों की बढ़ती संख्या भविष्य में सामाजिक ढांचे और बुजुर्गों की देखभाल की व्यवस्था को कमजोर कर सकती है।

स्वतंत्रता और करियर निश्चित रूप से महत्वपूर्ण हैं, लेकिन रिश्तों में मिलने वाला संबल और समय पर लिए गए निर्णय जीवन को संतुलित बनाते हैं। करियर का लक्ष्य तय समय में पूरा कर लेना चाहिए।



समाज और परिवार की निरंतरता के लिए युवाओं को आधुनिकता और परंपरा के बीच एक सेतु बनाने की आवश्यकता है।

संपर्क सूत्र
डॉ मान सिंह भांवरिया
मो 96727 77737

प्रमुख नई दवाओं को मंजूरी (FDA और EMA)

हाल ही में अंतरराष्ट्रीय नियामक संस्थाओं द्वारा कई गंभीर बीमारियों के लिए नई दवाओं को हरी झंडी दी गई है:

Awiqli (Insulin Icodec): 26 मार्च, 2026 को FDA ने टाइप 2 डायबिटीज के वयस्कों के लिए हफ्ते में केवल एक बार ली जाने वाली पहली बेसल इंसुलिन को मंजूरी दी है। यह मरीजों को रोज इंजेक्शन लगाने की जरूरत से राहत देगी।

Kresladi (Marnetegragene Autotemcel): यह एक क्रांतिकारी जीन थेरेपी है जिसे 'ल्यूकोसाइट एडहेसन डेफिशिएंसी टाइप-I' (LAD-I) नामक दुर्लभ बीमारी वाले बच्चों के इलाज के लिए मंजूर किया गया है।

Lifyorli (Relacorilant) : ओवेरियन कैंसर (अंडाशय के कैंसर) के उन मरीजों के लिए इसे मंजूरी मिली है जिन पर प्लेटिनम-आधारित कीमोथेरेपी का असर बंद हो गया।

Adstiladrin और Imdylltra: यूरोपीय चिकित्सा एजेंसी (EMA) ने मूत्राशय के कैंसर और फेफड़ों के कैंसर (Small cell lung cancer) के इलाज के लिए इन नई दवाओं की सिफारिश की है।

कैंसर उपचार में बड़ी प्रगति - Hodgkin Lymphoma : FDA ने Nivolumab (Opdivo) को कीमोथेरेपी के साथ मिलाकर 12 वर्ष और उससे अधिक उम्र के उन मरीजों के लिए मंजूरी दी है जिनका पहले इलाज नहीं हुआ।

ट्यूमर का शिकार करने वाले बैक्टीरिया : मार्च के तीसरे सप्ताह में वैज्ञानिकों ने ऐसे प्रोबायोटिक बैक्टीरिया विकसित करने में सफलता हासिल की है जो शरीर के अंदर ट्यूमर को खोजकर उन्हें खत्म कर सकते हैं।

नई दवा Fabhalta (Iptacopan) : नोवार्टिस (Novartis) ने डेटा प्रस्तुत किया है कि यह दवा किडनी की कार्यक्षमता में गिरावट को लगभग 49% तक कम कर सकती है, जो किडनी फेल्योर के मरीजों के लिए बड़ी उम्मीद है।

मोटापे के लिए ओरल पिल : 'Orforglipron' नामक एक नई दवा के क्लिनिकल ट्रायल के नतीजे उत्साहजनक रहे हैं। यह एक ऐसी गोली है जो इंजेक्शन वाले वजन घटाने वाले ड्रग्स (जैसे Ozempic) जैसा ही असर दिखाती है।

Alzheimer's और मानसिक स्वास्थ्य : कीटामाइन (Ketamine) और कुछ साइकेडेलिक दवाओं के अवसाद (Depression) पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों को लेकर नई रिपोर्ट्स सामने आई हैं।

'सक्षम व्यक्ति' (Competent Person) की परिभाषा पर विरोध

हैल्थव्यू @ जयपुर

फेडरेशन ऑफ इंडियन फार्मासिस्ट ऑर्गनाइजेशन (FIPO) और अन्य प्रमुख फार्मासिस्ट संघों ने ड्रग्स एंड कॉस्मेटिक्स रूल्स, 1945 के नियम 64 में प्रस्तावित संशोधन के खिलाफ देशव्यापी विरोध तेज कर दिया है।

सरकार इस नियम के तहत 'सक्षम व्यक्ति' (Competent Person) की परिभाषा को बदलने पर विचार कर रही है, जिससे गैर-फार्मासिस्ट व्यक्तियों को भी दवाओं के रखरखाव और वितरण की अनुमति मिल सकती है।

मुख्य चिंता: फार्मासिस्टों का तर्क है कि यह संशोधन फार्मेसी अधिनियम, 1948 की मूल भावना के खिलाफ है, जो केवल पंजीकृत फार्मासिस्टों को ही दवा वितरण का अधिकार देता है।

प्रभाव: संगठनों ने चेतावनी दी है कि यदि 'सक्षम व्यक्ति' की श्रेणी में अनुभव के आधार पर गैर-तकनीकी लोगों को जोड़ा गया, तो इससे दवा संबंधी त्रुटियां (Medication Errors) बढ़ेंगी और जनस्वास्थ्य को खतरा होगा।

21 मार्च को स्वास्थ्य मंत्रालय को भेजे पत्र में FIPO ने इस संशोधन को तुरंत वापस लेने की मांग की है।

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

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

World TB Day
विश्व क्षय रोग दिवस विशेष

TB को जड़ से मिटाने का महत्वाकांक्षी लक्ष्य

● हैल्थ व्यू

टीबी का खतरा : किसे है सबसे अधिक जोखिम ?

डॉ. मनोज कुमार
(वरिष्ठ पल्मोनोलॉजिस्ट)
मो - 9462299518

क्षय रोग (TB) किसी को भी हो सकता है, लेकिन कुछ विशेष स्थितियों में इसका खतरा काफी बढ़ जाता है। मुख्य रूप से यह उन लोगों को अपना शिकार बनाता है जिनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता (Immunity) कमजोर होती है। कुपोषण से ग्रसित बच्चों और बुजुर्गों में इसका संक्रमण जल्दी फैलता है। इसके अलावा, मधुमेह (Diabetes) के रोगियों में टीबी होने की आशंका सामान्य व्यक्ति से तीन गुना अधिक होती है।

अत्यधिक धूम्रपान, शराब का सेवन और भीड़भाड़ वाले इलाकों में रहने वाले लोग भी इसके सीधे निशाने पर होते हैं। सबसे संवेदनशील श्रेणी में वे मरीज आते हैं जो HIV/AIDS से पीड़ित हैं या जिनकी कैंसर जैसी बीमारियों के कारण कीमोथेरेपी चल रही है। डॉ. मनोज के अनुसार, टीबी केवल फेफड़ों की बीमारी नहीं है; यह हड्डियों, दिमाग और पेट को भी प्रभावित कर सकती है। यदि किसी व्यक्ति को दो हफ्ते से ज्यादा खांसी, शाम को बुखार और वजन में गिरावट महसूस हो, तो उसे तुरंत जांच करानी चाहिए। समय पर पहचान ही इस संक्रमण की चेन को तोड़ने का एकमात्र जरिया है।

वर्तमान परिदृश्य : टीबी उन्मूलन की चुनौतियाँ और सफलता

डॉ.भूपेंद्र सैनी
मो - 8209765944

भारत ने 'टीबी मुक्त भारत' अभियान के तहत 2025 तक इस बीमारी को जड़ से मिटाने का महत्वाकांक्षी लक्ष्य रखा है। वर्तमान परिदृश्य में, भारत में टीबी के मामलों की रिपोर्टिंग में अभूतपूर्व सुधार हुआ है। 'निक्षय पोर्टल' के माध्यम से हर मरीज की निगरानी की जा रही है और उन्हें पोषण के लिए 'निक्षय पोषण योजना' के तहत वित्तीय सहायता भी प्रदान की जा रही है।

हालांकि, मल्टी-ड्रग रेजिस्टेंट टीबी (MDR-TB) आज भी एक बड़ी चुनौती बनी हुई है। आंकड़ों के अनुसार, कई मरीज बीच में ही दवा छोड़ देते हैं, जिससे बैक्टीरिया दवाओं के प्रति प्रतिरोधी हो जाता है। वर्तमान में सरकार का ध्यान सामुदायिक भागीदारी और 'टीबी चैंपियन' बनाने पर है, जो समाज में फैली भ्रांतियों को दूर कर सकें। डॉ. शर्मा बताते हैं कि पिछले कुछ वर्षों में जांच के लिए 'CBNAAT' और 'TrueNat' जैसी आधुनिक मशीनों की उपलब्धता ने ग्रामीण स्तर तक निदान को सुगम बनाया है। वैश्विक स्तर पर भारत की यह पहल अन्य देशों के लिए एक मॉडल के रूप में उभर रही है।

वर्तमान ट्रीटमेंट और भविष्य की चिकित्सा: नई तकनीकें

डॉ. अशोक चारण
(चेस्ट एवं टीबी स्पेशलिस्ट)
मो 9887056464

टीबी का उपचार अब पहले से कहीं अधिक प्रभावी और छोटा हो गया है। पहले जहां मरीजों को 18 से 24 महीने तक दवाएं लेनी पड़ती थीं, वहीं अब नई दवाओं जैसे Bedaquiline और Delamanid के आने से स्थ्रक्र-ञ्जक्र का इलाज भी आसान हो गया है। वर्तमान में 'DOTS' थेरेपी के तहत मरीजों को स्वास्थ्य कर्मियों की निगरानी में दवा दी जाती है, जिससे उपचार की सफलता दर बढ़ी है।

भविष्य की चिकित्सा पर चर्चा करते हुए डॉ. गुप्ता बताती हैं कि अब वैज्ञानिक 'Short-course Regimens' पर काम कर रहे हैं, जिससे इलाज की अवधि को और कम किया जा सके। साथ ही, टीबी की नई वैक्सीन पर भी शोध अंतिम चरणों में है, जो [illegible] से अधिक प्रभावी साबित होगी। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (ढ्ढ) का उपयोग अब एक्सरे स्क्रीनिंग में किया जा रहा है, जिससे मिनटों में संभावित टीबी का पता चल जाता है। आने वाले समय में 'डिजिटल पिल बॉक्स' जैसी तकनीकें यह सुनिश्चित करेंगी कि मरीज एक भी खुराक न चूकें, जो पूर्ण उन्मूलन की दिशा में क्रांतिकारी कदम होगा।

सार्कोइडोसिस और टीबी : भ्रम, अंतर और सटीक उपचार

डॉ. पी आर गुप्ता
(रेस्पिरेटरी मेडिसिन विशेषज्ञ)
मो - 94140 71748

सार्कोइडोसिस एक ऐसी बीमारी है जिसके लक्षण अक्सर टीबी से मिलते-जुलते होते हैं, जिसके कारण कई बार गलत निदान हो जाता है। दोनों ही बीमारियों में फेफड़ों में गांठें (Granulomas), खांसी, सांस फूलना और छाती के एक्सरे में धब्बे नजर आते हैं। लेकिन इनके बीच का अंतर समझना अत्यंत आवश्यक है।

टीबी एक संक्रामक रोग है जो माइकोबैक्टीरियम ट्यूबरकुलोसिस बैक्टीरिया से होता है, जबकि सार्कोइडोसिस एक ऑटो-इम्यून स्थिति है जिसमें शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली स्वस्थ ऊतकों पर हमला करने लगती है।

डॉ. सिंह के अनुसार, सबसे बड़ा अंतर यह है कि टीबी के मरीज को एंटीबायोटिक दवाओं का कोर्स दिया जाता है, जबकि सार्कोइडोसिस में सूजन कम करने के लिए 'स्टेरॉयड' या इम्यूनोसप्रेसेन्ट दवाओं की आवश्यकता होती है। यदि सार्कोइडोसिस के मरीज को गलती से टीबी की दवा दे दी जाए या इसके विपरीत हो, तो स्थिति गंभीर हो सकती है। सटीक पहचान के लिए बायोप्सी और 'ACE' लेवल की जांच की जाती है। सही समय पर सही पहचान ही इन दोनों बीमारियों के प्रबंधन की कुंजी है।

टीबी के इन 6 लक्षणों को न करें नज़रअंदाज़

डॉ. राजीव नारंग
मो - 941-425-0617

भारत में तपेदिक (Tuberculosis) एक गंभीर स्वास्थ्य समस्या बनी हुई है।

टीबी के प्रमुख लक्षण: क्या कहता है विज्ञान ?

यदि आपको निम्नलिखित में से कोई भी लक्षण महसूस हो रहे हैं, तो यह टीबी का संकेत हो सकते हैं ।

लगातार खांसी -
यदि 2-3 सप्ताह से अधिक समय से खांसी बनी हुई है, तो यह साधारण जुकाम नहीं हो सकता।

थूक में खून -
खांसी के साथ खून (॥द्गद्वश्रश्चह्य4ह्यद्बह्य) का आना फेफड़ों में संक्रमण का गंभीर संकेत है।

वजन में अचानक कमी -
बिना किसी डाइटिंग या व्यायाम के वजन का तेजी से गिरना।

रात में पसीना और बुखार - शाम के समय हल्का बुखार चढ़ना और रात में सोते समय अत्यधिक पसीना आना।

अत्यधिक थकान : शरीर में हमेशा कमजोरी और ऊर्जा की कमी महसूस होना।

महत्वपूर्ण सलाह -
टीबी अब लाइलाज नहीं है, लेकिन लापरवाही भारी पड़ सकती है। सलाह

दवा का कोर्स पूरा करें
टीबी का इलाज बीच में छोड़ना 'MDR-TB' (दवा प्रतिरोधी टीबी) को जन्म देता है, जिसका इलाज अधिक कठिन और लंबा होता है।

पोषण का ध्यान
टीबी की दवाओं के साथ उच्च प्रोटीन वाला आहार लेना रिकवरी के लिए अनिवार्य है।

स्पष्ट संदेश

'टीबी के लक्षणों को छुपाएं नहीं, बल्कि खुलकर सामने आएं।' समय पर दी गई एक बलगम की जांच (Sputum Test) आपकी और आपके परिवार की सुरक्षा सुनिश्चित कर सकती है।

एसएमएस अस्पताल

नई एंडोस्कोपी तकनीक से शुरुआती चरण में कैंसर की पहचान संभव

कैंसर का शुरुआती अवस्था में पता लगाना आसान

सवाई मानसिंह (एसएमएस) सुपर स्पेशलिटी अस्पताल के गैस्ट्रोएंट्रोलॉजी विभाग में अब आधुनिक एंडोस्कोपी तकनीकों की मदद से पाचन तंत्र के कैंसर का शुरुआती अवस्था में पता लगाना आसान हो गया है। नई तकनीक के प्रयोग से अब छोटे ट्यूमर भी विशेषज्ञों की पकड़ में आ रहे हैं, जिससे बिना किसी बड़ी सर्जरी के मरीजों का सफल इलाज किया जा रहा है।

डॉ. सुधीर महर्षि

आधुनिक तकनीक से सुलभ हुआ उपचार - विभाग के प्रोफेसर डॉ. सुधीर महर्षि ने बताया कि हाई डेफिनिशन (HD) और इमेज एन्हांस्ड एंडोस्कोपी जैसी तकनीकों से अत्यंत सूक्ष्म ट्यूमर की पहचान संभव है। शुरुआती पहचान होने पर 'एंडोस्कोपिक म्यूकोसल रीसैक्शन' जैसी पद्धतियों से ट्यूमर हटा दिया जाता है। इससे मरीज को बड़ी सर्जरी के चीर-फाड़ से मुक्ति मिलती है और वह जल्द स्वस्थ होकर घर लौट सकता है।

डॉ. गौरव गुप्ता

डॉ गौरव गुप्ता के अनुसार, पेट से जुड़ी सामान्य समस्याओं को लंबे समय तक नजरअंदाज करना घातक हो सकता है।
लगातार बनी रहने वाली एसिडिटी और अपच।
पेट में जलन और दर्द का अनुभव।
अनियमित खान-पान और तनाव के कारण होने वाली पाचन संबंधी दिक्कतें।

आंकड़ों के मुताबिक, प्रति 150 से 200 एंडोस्कोपी जांचों में औसतन 2 से 3 मामलों में कैंसर की पुष्टि हो रही है। चिंताजनक पहलू यह है कि अब यह समस्या केवल बुजुर्गों तक सीमित नहीं है, बल्कि युवाओं में भी तेजी से फैल रही है।

डॉ. रमेश अग्रवाल

टीबी के इलाज में 'HBOT' बन सकती है गेम-चेंजर

'मल्टी-ड्रग रेजिस्टेंट टीबी' (MDR-TB) से जूझ रहे मरीजों के लिए वरदान

हैल्थ व्यू (जयपुर) -चिकित्सा जगत में तपेदिक (टीबी) के इलाज को लेकर एक नई उम्मीद जगी है। हालिया शोधों और नैदानिक परीक्षणों ने हाइपरबेरिक ऑक्सीजन थेरेपी (HBOT) की प्रभावशीलता पर प्रकाश डाला है, जो विशेष रूप से 'मल्टी-ड्रग रेजिस्टेंट टीबी' (MDR-TB) से जूझ रहे मरीजों के लिए वरदान साबित हो सकती है।

क्या है HBOT और यह कैसे काम करती है? - एच बी ओ टी विशेषज्ञ डॉक्टर रमेश अग्रवाल का कहना है कि HBOT एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें मरीज को एक विशेष दबाव वाले चैंबर में बैठाकर 100% शुद्ध ऑक्सीजन दी जाती है। सामान्य वायुमंडलीय दबाव की तुलना में यह दबाव काफी अधिक होता है।

टीबी के उपचार में इसकी उपयोगिता बैक्टीरिया का खात्मा : टीबी का कारण बनने वाला बैक्टीरिया (Mycobacterium tuberculosis) कम ऑक्सीजन वाले वातावरण में पनपता है। HBOT शरीर के ऊतकों में ऑक्सीजन का स्तर इतना बढ़ा देती है कि यह बैक्टीरिया के लिए घातक साबित होता है।

दवाओं का असर बढ़ाना : शोध बताते हैं कि उच्च ऑक्सीजन स्तर टीबी की एंटीबायोटिक दवाओं की मारक क्षमता को तेज कर देता है, जिससे उपचार की अवधि कम होने की संभावना बढ़ जाती है।

फेफड़ों की मरम्मत: यह थेरेपी सूजन को कम करने और टीबी के कारण क्षतिग्रस्त हुए फेफड़ों के ऊतकों (lesions) को तेजी से ठीक करने में मदद करती है। डॉ अग्रवाल का मानना है कि यद्यपि HBOT पारंपरिक उपचार का विकल्प नहीं है, लेकिन इसे एक 'सहायक थेरेपी' के रूप में इस्तेमाल करने से इलाज की सफलता दर में काफी सुधार देखा गया है। यदि इसे बड़े स्तर पर अपनाया जाता है, तो यह भारत के 'टीबी मुक्त' अभियान को एक नई गति दे सकती है।

संपर्क सूत्र
डॉक्टर रमेश अग्रवाल
मो - 98290 17133

धन्वंतरी हॉस्पिटल

चिकित्सा उत्कृष्टता और डीएनबी ऑर्थो कोर्स का गौरव

हैल्थ व्यू। किसी भी चिकित्सा संस्थान के लिए NBEMS (नेशनल बोर्ड ऑफ एग्जामिनेशन इन मेडिकल साइंसेज) द्वारा डीएनबी (डिप्लोमा इन नेशनल बोर्ड) की सीटें आवंटित किया जाना, उसकी शैक्षणिक और नैदानिक गुणवत्ता का सबसे बड़ा प्रमाण है। जयपुर का धन्वंतरी हॉस्पिटल अब इस प्रतिष्ठित सूची में शामिल होकर ऑर्थोपेडिक्स के क्षेत्र में अपनी विशिष्ट पहचान को और मजबूत कर चुका है।

डॉ. आर. पी. सैनी

क्या है डीएनबी कोर्स और इसका महत्व? - डीएनबी एक पोस्ट-ग्रेजुएशन (PG) कोर्स है, जो एमबीबीएस के बाद 3 वर्ष की अवधि का होता है। यह कोर्स न केवल अस्पताल के बुनियादी ढांचे, बल्कि उसकी NABH मान्यता, आधुनिक चिकित्सा उपकरणों और उच्च स्तरीय ओपीडी

(OPD) व आईपीडी (IPD) प्रवाह को भी दर्शाता है। जहाँ एमएस (MS) कोर्स के बाद अक्सर सरकारी बॉन्ड की अनिवार्यता होती है, वहीं डीएनबी इस बंधन से मुक्त है। हालांकि, डीएनबी के तीसरे वर्ष की अंतिम परीक्षा अपनी कठिनता और उच्च मानकों के लिए जानी जाती है, जिसे उत्तीर्ण करना एक कुशल विशेषज्ञ बनने की मुहर है।

जयपुर के चुनिंदा संस्थानों में धन्वंतरी का स्थान - जयपुर जैसे मेडिकल हब में डीएनबी ऑर्थो का कोर्स केवल मुट्ठी भर अस्पतालों में ही उपलब्ध है, उनमें अब इस श्रेणी में धन्वंतरी हॉस्पिटल का नाम जुड़ना राजस्थान के स्वास्थ्य क्षेत्र के लिए गर्व की बात है।

प्रतिबद्धता और भविष्य का संकल्प - धन्वंतरी हॉस्पिटल के प्रबंध निदेशक डॉ. आर. पी. सैनी के अनुसार, यह उपलब्धि अस्पताल की वर्षों की मेहनत और मरीजों के विश्वास का परिणाम है।

डॉ. सैनी का कहना है कि अस्पताल न केवल आधुनिक तकनीकों से लैस है, बल्कि भावी डॉक्टरों को विश्वस्तरीय प्रशिक्षण देने के लिए भी पूरी तरह तैयार है। यह मान्यता सिद्ध करती है कि धन्वंतरी हॉस्पिटल केवल उपचार का केंद्र नहीं, बल्कि चिकित्सा शिक्षा और शोध का एक उत्कृष्ट स्तंभ बन चुका है।

संपर्क सूत्र डॉक्टर आर पी सैनी
मो - 98290 55760

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
Mob. no 9571657457

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

ISO 9001-2000 Certified Co.
omni ICE CREAM
Pure Milk Cream Ice Cream.
No Frozen Desert
शादी व पार्टी में बुकिंग के लिये सम्पर्क करें
9414044050, 2324050, 2770211

हैल्थी बेबी शो
मीरा हॉस्पिटल, शिव मार्ग, बनीपार्क, जयपुर
दिनांक 5 अप्रैल 2026,
समय - प्रातः 11 बजे से 2 बजे तक
इसके लिए आप अपने 0 से 5 वर्ष तक के शिशुओं रजिस्ट्रेशन करवाएं।
सभी रजिस्टर किए हुए बच्चों का हेल्थ चेकअप किया जायेगा और उपस्थित बच्चों को एक आकर्षक गिफ्ट निःशुल्क दिया जाएगा।
साथ ही, उस दिन 3 बच्चों को लकी ड्रा गिफ्ट भी दिए जायेंगे।
शीघ्र रजिस्ट्रेशन करवाएं
9672711117
शिविर में आप अपने शिशु के बारे में निम्न जानकारी प्राप्त कर सकते हैं :-
• शारीरिक विकास /ग्रोथ
• वैक्सीन के बारे में (बच्चे का वैक्सीनेशन कार्ड साथ लावे)
• डाइट चार्ट
• HB (खून की जाँच)

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

साफ विजन, सही चुनाव : आँखों की जाँच से लेकर ब्रांडेड लेंस तक, सब कुछ एक ही छत के नीचे।
आपकी आँखों का सच्चा साथी :

FOCUS ON FRAMES
STAY IN FOCUS
(A Unit of Shri Shyam Medicare)
की एक इकाई
EYE TESTING I SPECTACLES I SUNGLASSES I CONTACT LENS
Vaishali Nagar : 634-A, Vidhyut Nagar-A, Near Hotel Sarovar Portico
Rajapark : Plot No 197, Ram Gali No 2, Near Suraj Maidan
Barkat Nagar : C-6, JP Colony, Tonk Phatak (Near Bansal Hospital)

काबरा आई हॉस्पिटल सोडाला में
चश्मा हटाने की नई Touch Free लेजर
CustomEyes
SCHWIND AMARIS

काबरा आई हॉस्पिटल
नेत्र रोगों का सम्पूर्ण इलाज | स्त्री रोगों एवं शिशु रोगों का इलाज
जमुना नगर, सोडाला, अजमेर रोड, जयपुर
फोन 9887469598,9529888000

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