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

मई 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

कैंसर एवं गंभीर बीमारियों की रोकथाम में प्रयासरत संस्थान

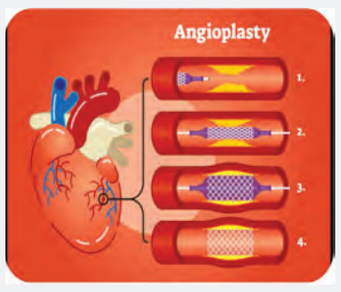
विशेष वार्षिक सदस्यता-500/-* 1100/-* सहयोग-2100*/- विशेष सहयोग 3100*/-

सरकारी विज्ञापनों के लिए
मान्यता प्राप्त

वर्ष 25 अंक 6 हिन्दी/अंग्रेजी पृष्ठ 4 प्रति-2 रु., जयपुर 04 मई, 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




## धमनियों में दोबारा ब्लॉकेज : अब घबराने की जरूरत नहीं, 'एडवांस कार्डियक टेक्नोलॉजी' से संभव है सटीक इलाज

**हेल्थ व्यू , जयपुर।** हृदय रोग के इलाज के बाद यदि धमनियां (Arteries) फिर से अवरुद्ध हो जाएं, तो इसे चिकित्सा विज्ञान की भाषा में 'रेस्टेनोसिस' (Restenosis) कहा जाता है। हालांकि यह एक गंभीर स्थिति है, लेकिन 2026 की आधुनिक चिकित्सा तकनीकों ने इसे पहले से कहीं अधिक सुरक्षित और प्रभावी बना दिया है। प्रियंका हॉस्पिटल जयपुर के प्रसिद्ध हृदय रोग विशेषज्ञ डॉक्टर जी एल शर्मा के अनुसार, अब दोबारा ब्लॉकेज होने पर घबराने के बजाय अत्याधुनिक उपचार विकल्पों पर ध्यान देना चाहिए।

### एडवांस डायग्नोस्टिक और इमेजिंग तकनीक

*धमनियों के अंदर की स्थिति को सूक्ष्मता से समझने के लिए अब केवल साधारण एंजियोग्राफी पर निर्भरता नहीं रही:*

**IVUS (इंट्रावैस्कुलर अल्ट्रासाउंड) :** इसमें ध्वनि तरंगों का उपयोग कर धमनी की दीवारों की 3ड इमेज देखी जाती है, जिससे ब्लॉकेज की मोटाई और प्रकृति का सटीक पता चलता है।

**OCT (ऑप्टिकल कोहेरेंस टोमोग्राफी) :** यह प्रकाश तरंगों के जरिए धमनी के अंदर की हाई-रिज़ॉल्यूशन तस्वीरें प्रदान करता है, जिससे पुराने स्टेंट में आई खराबी या नए जमाव को स्पष्ट देखा जा सकता है।

### प्रमुख एडवांस उपचार विकल्प

**ड्रग-एल्यूटिंग बैलून (DEB) :** यदि पुराने स्टेंट के अंदर दोबारा ब्लॉकेज (In-stent Restenosis) हो जाए, तो इस विशेष बैलून का उपयोग किया जाता है। यह बैलून धमनी में फूलने के साथ ही सीधे दवा छोड़ता है, जो कोशिकाओं की असामान्य वृद्धि को रोकती है।

**रोबोटिक-असिस्टेड एंजियोप्लास्टी :** यह तकनीक स्टेंट की सटीक प्लेसमेंट सुनिश्चित करती है। इसमें मानवीय त्रुटि की गुंजाइश न के बराबर होती है, जिससे लंबे समय तक परिणाम बेहतर रहते हैं।

डॉ. जी.एल. शर्मा

**कोरोनरी ब्रेकीथेरेपी:** कुछ जटिल मामलों में, धमनी के अंदर हल्की विकिरण (Radiation) चिकित्सा दी जाती है, जिससे दोबारा ब्लॉकेज पैदा करने वाले ऊतकों (Tissues) की वृद्धि रुक जाती है।

**हाइब्रिड सर्जरी**
यदि ब्लॉकेज कई जगहों पर हो, तो सर्जन एंजियोप्लास्टी और 'मिनिमली इनवेसिव' बाईपास का एक साथ प्रयोग करते हैं।

**सुझाव :** एडवांस तकनीकें उपलब्ध हैं, लेकिन इलाज की सफलता आपकी सक्रिय जीवनशैली पर निर्भर करती है। यदि आपको सीने में भारीपन या सांस फूलने जैसे लक्षण दोबारा महसूस हों, तो तुरंत विशेषज्ञ से परामर्श लें।

**विशेषज्ञ परामर्श हेतु : डॉक्टर जी एल शर्मा** मो. 98290 11567

दौड़ना सेहत के लिए बेहतरीन व्यायाम है, लेकिन बिना तैयारी और गलत तरीके से इसे शुरू करना फायदे के बजाय गंभीर नुकसान पहुँचा सकता है। जाने-माने ऑर्थोपेडिक विशेषज्ञ डॉ दिवाकर अग्रवाल के अनुसार, 'सिक्स पैक' या 'चार धाम यात्रा' की तैयारी के जोश में लोग अपने जोड़ों को जोखिम में डाल रहे हैं।

## सावधान ! बिना सलाह के दौड़ना पड़ सकता है भारी

### जोड़ों और हड्डियों को स्थाई नुकसान का खतरा

**जयपुर।** स्वस्थ रहने की चाहत में लोग अक्सर बिना किसी विशेषज्ञ की सलाह के दौड़ना (Running) शुरू कर देते हैं, जो शरीर के लिए घातक साबित हो रहा है। अस्पतालों की ओपीडी में जोड़ों के दर्द से पीड़ित ऐसे मरीजों की संख्या तेजी से बढ़ रही है जिन्होंने बिना अभ्यास या गलत फुटवियर के अचानक लंबी दूरी की दौड़ शुरू कर दी।

डॉ. दिवाकर अग्रवाल

### इन लोगों को दौड़ने से बचना चाहिए

**डॉ अग्रवाल के अनुसार, निम्नलिखित स्थितियों में दौड़ने से पहले डॉक्टर से परामर्श अनिवार्य है :**

***गठिया या जोड़ों की समस्या*** *जिन्हें पहले से ऑस्टियोआर्थराइटिस या घुटनों में गैप की समस्या है।*

**हृदय रोगी :** हार्ट पेशेंट्स को अचानक तेज दौड़ने से कार्डियक अरेस्ट का खतरा रहता है।

**अत्यधिक मोटापा :** बहुत ज्यादा वजन वाले लोगों के घुटनों पर शरीर के भार का कई गुना दबाव पड़ता है, जिससे कार्टिलेज घिस सकते हैं।

**पुरानी चोट :** अगर पैर या पीठ में कोई पुरानी लिगामेंट इंजरी है।

### दौड़ते समय होने वाली आम गलतियाँ

अक्सर लोग चार धाम यात्रा या किसी ट्रेकिंग इवेंट की तैयारी के लिए अचानक अभ्यास शुरू करते हैं और ये गलतियाँ कर बैठते हैं :

**वार्म-अप न करना :** ठंडी मांसपेशियों पर अचानक दबाव डालने से खिंचाव आ जाता है।

**गलत जूते :** साधारण चप्पल या सख्त तलवे वाले जूतों में दौड़ना एड़ी और घुटने के लिए जहर समान है।

**कंक्रीट पर दौड़ना :** पक्की सड़कों पर दौड़ने से 'शिन स्प्लिंट' (हड्डियों में दर्द) की समस्या होती है।

### जरूरी सावधानियां

हमेशा घास या मिट्टी के मैदान पर दौड़ें। शुरुआत 'ब्रिस्क वॉकिंग' (तेज चलने) से करें और धीरे-धीरे गति बढ़ाएं। जोड़ों में हल्का दर्द होने पर भी इसे नजरअंदाज न करें, क्योंकि यह भविष्य में सर्जरी की नौबत ला सकता है।

**डॉक्टर दिवाकर अग्रवाल**
मो. +919929993367

## सावधान! इलाज के बाद भी दिल का दौरा : जानें क्यों और कैसे करें बचाव

डॉक्टर सुनील जैन

**हेल्थ व्यू।** हृदय रोग का इलाज या सर्जरी (जैसे एंजियोप्लास्टी या बायपास) होने का अर्थ यह नहीं है कि खतरा पूरी तरह टल गया है। जयपुर के प्रसिद्ध हृदय रोग विशेषज्ञ डॉक्टर सुनील जैन के अनुसार, पहले दौरे के बाद अगले कुछ वर्षों में दूसरे हार्ट अटैक का जोखिम बना रहता है। इसका मुख्य कारण 'एथेरोस्क्लेरोसिस' (धमनियों में वसा का जमाव) की प्रक्रिया का जारी रहना है।

### दोबारा दौरा पड़ने के प्रमुख कारण

इलाज के बाद लापरवाही भारी पड़ती है। कई मरीज बेहतर महसूस करने पर दवाइयां बीच में ही छोड़ देते हैं या फिर से अपनी पुरानी खराब जीवनशैली (धूम्रपान, तनाव और तैलीय भोजन) की ओर लौट जाते हैं। इसके अतिरिक्त, उच्च रक्तचाप और मधुमेह का अनियंत्रित होना भी धमनियों में नए ब्लॉकेज पैदा कर देता है।

### बचाव के अचूक उपाय

**नियमित दवा :** रक्त पतला करने वाली और कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित करने वाली दवाएं बिना डॉक्टरी सलाह के कभी न छोड़ें।

**स्वस्थ दिनचर्या :** प्रतिदिन 30 मिनट की सैर और हृदय-अनुकूल आहार (कम नमक व वसा) अनिवार्य है।

**नियमित फॉलो-अप :** समय-समय पर कार्डियोलॉजिस्ट से जांच कराते रहें।

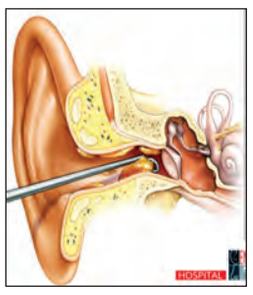
**तनाव प्रबंधन :** योग और ध्यान के जरिए मानसिक तनाव को कम करें।

**संदेश :** हृदय का इलाज केवल एक प्रक्रिया नहीं, बल्कि जीवनशैली में बदलाव का संकल्प है। सतर्कता ही दूसरे दौरे से बचने का एकमात्र सुरक्षा कवच है।

**डॉक्टर सुनील जैन**
94140 63035

## धूल भरी आंधी और कान की देखभाल

### सुरक्षा और सावधानियां : डॉ. सुधांशु अनंत पांडे



इन दिनों तेज आंधी और अंधड़ का दौर है इस वातावरण में धूल, मिट्टी और सूक्ष्म कणों की मात्रा बढ़ जाती है, जो अक्सर हमारे कानों में जमा होकर संक्रमण या अन्य समस्याओं का कारण बनते हैं। प्रसिद्ध ई.एन.टी. विशेषज्ञ डॉ. सुधांशु अनंत पांडे ने सावधान किया कि ऐसे में कानों की सही देखभाल और सफाई के प्रति जागरूक होना अनिवार्य है।

### धूल-मिट्टी जमा होने पर क्या करें और क्या न करें :

अक्सर लोग कान में खुजली या भारीपन महसूस होने पर ईयर बड्स, माचिस की तीली या किसी नुकीली वस्तु का उपयोग करते हैं। यह बेहद खतरनाक हो सकता है क्योंकि इससे धूल कान के पर्दे की ओर और गहराई में जा सकती है या पर्दा फट सकता है।

**क्या करें :** कान के बाहरी हिस्से (पिन्ना) को गीले साफ कपड़े से पोंछें। यदि कान के अंदर धूल महसूस हो रही है, तो डॉक्टर की सलाह लेकर मैल मुलायम करने की ड्रॉप डालें ताकि मैल नरम होकर बाहर आ जाए।

**बचाव :** आंधी के समय बाहर निकलते समय कानों को स्कार्फ या रुई (कॉटन प्लग) से ढक कर रखें।

### कान बजना या झनझनाहट (टिनिटस)

अगर आपको कान में सीटी बजने, झनझनाहट या 'सांय-सांय' की आवाज सुनाई दे रही है, तो इसे नजरअंदाज न करें। यह कान में मैल (वैक्स) जमा होने, सूजन या पर्दे पर दबाव के कारण हो सकता है।

### कब लें चिकित्सकीय परामर्श?

डॉ. सुधांशु अनंत पांडे

**यदि आपको निम्नलिखित लक्षण महसूस हों, तो तुरंत ईएनटी (ENT) विशेषज्ञ से संपर्क करें :**

कान में तेज दर्द या भारीपन बना रहना।
सुनाई देने की क्षमता में अचानक कमी आना।
कान से तरल पदार्थ या मवाद का निकलना।
लगातार झनझनाहट होना जो एकाग्रता में बाधा डाले।

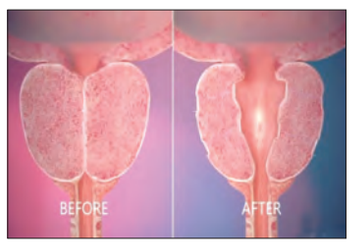
**सलाह :** कान एक संवेदनशील अंग है। स्वयं 'देसी नुस्खे' अपनाने के बजाय पेशेवर सफाई (इयर सक्शन या क्लीनिंग) ही सुरक्षित विकल्प है। सजग रहें, कानों को सुरक्षित रखें।

**संपर्क सूत्र डॉक्टर सुधांशु अनंत पांडे 797660 9972**

### राजस्थान में पहली बार डॉ. संदीप गुप्ता ने किया इस तकनीक से इलाज

## प्रोस्टेट का इलाज एडवांस तकनीक से मात्र 15 मिनट में संभव

**इम्प्लांट्स बढ़ी हुई प्रोस्टेट ग्रंथियों को दोनों तरफ खींचकर 'लिफ्ट' कर देते हैं, जिससे अवरुद्ध मूत्र मार्ग खुल जाता है।**




यूरो लिफ्ट (UroLift) तकनीक वर्तमान में प्रोस्टेट ग्रंथि के बढ़ने (BPH) से जूझ रहे पुरुषों के लिए एक क्रांतिकारी समाधान के रूप में उभरी है। इस बारे में जानकारी देते हुए फॉर्टिस हॉस्पिटल के वरिष्ठ यूरोलॉजिस्ट डॉ संदीप गुप्ता का कहना है किपारंपरिक सर्जरी के विपरीत, यह एक न्यूनतम आक्रामक (Minimally Invasive) प्रक्रिया है, जिसमें किसी भी प्रकार की चीर-फाड़ या ऊतकों (Tissues) को काटने की आवश्यकता नहीं होती।

### क्या है यूरो लिफ्ट तकनीक?

जब उम्र बढ़ने के साथ प्रोस्टेट ग्रंथि बढ़ जाती है, तो यह मूत्र मार्ग पर दबाव डालती है, जिससे पेशाब करने में कठिनाई होती है। यूरो लिफ्ट सिस्टम में छोटे स्टैपल्स या इम्प्लांट्स का उपयोग किया जाता है। ये इम्प्लांट्स बढ़ी हुई प्रोस्टेट ग्रंथियों को दोनों तरफ खींचकर 'लिफ्ट' कर देते हैं, जिससे अवरुद्ध मूत्र मार्ग खुल जाता है।

### इस तकनीक के मुख्य लाभ

**त्वरित रिकवरी :** यह एक 'डे-केयर' प्रक्रिया है, जिसमें मरीज को अस्पताल में रुकने की जरूरत नहीं पड़ती और वह अगले ही दिन से अपने सामान्य काम पर लौट सकता है।

### यौन क्षमता पर कोई प्रभाव नहीं

डॉ. संदीप गुप्ता

पारंपरिक लेजर या TURP सर्जरी में अक्सर यौन कमजोरी का खतरा रहता है, लेकिन यूरो लिफ्ट में यौन कार्यक्षमता (Sesual Function) पूरी तरह सुरक्षित रहती है। अधिकांश मामलों में सर्जरी के बाद कैथेटर (पेशाब की नली) लगाने की आवश्यकता नहीं होती।

डॉ गुप्ता ने कहा कि 50 वर्ष से अधिक आयु के मरीजों के लिए, जो दवाओं के साइड इफेक्ट्स से बचना चाहते हैं, और जो हार्ट बी.पी. किडनी आदि रोगों के मरीज है उनके लिए तो यह एक सर्वोत्तम विकल्प है। स्थानीय एनेस्थीसिया के तहत मात्र 15 से 20 मिनट में पूरी हो जाती है।

**सम्पर्क सूत्र डॉ. संदीप गुप्ता** मो. +91 98287 08222

उपचार से बेहतर है रोकथाम, स्वस्थ शरीर के लिए व्यायाम

# "विचार" परमात्मा तक अपने आप पहुँच जायेगा

पंकज अंबा

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

सिर्फ खोजना है Frequency को, वैज्ञानिक पदार्थों में इसे ढुढ़ते है और साधु परमात्मा में। और जब एक बार मिल जाती है Frequency तो काम हो गया बाकी समय ठ्ठ्श्ह्द्ड्ड्य को स्त्र.रू में बदलने का होता है।

मेरी समझ में मानव और परमात्मा धागे के दो सिरे है जिसने खुद को पा लिया वो परमात्मा तक अपने आप पहुँच जायेगा। पर आजकल आदमी खुद से ही दूर है इसलिए खुद को ढुढ़ों आप अपने आप उसको पा लोगे। एक मानव ही है जिसकी सोच बंधी हुई नहीं हैं वो सब कुछ सोच सकता है इसलिए कर लेता है। एक मछली पानी के बाहर का नहीं सोच सकती पर मालिक ने आदमी को यह छूट दी है, उसने रोबोट नहीं बनाया जिसमें चिप लगी है। देखा जाए तो सब में चिप लगी महसूस होती है। कुत्ते के बच्चे सरदी में ही जन्म लेते है, मोर मरा जानवर कभी नहीं खाता पर मनुश्य में ऐसा कुछ नहीं, भगवान ने अपने तक पहुँचने की यह छूट दी है। चौरासी लाख की जंजीर की आखरी कड़ी है यह मानव योनि मानो तो मिलने का मौका है भगवान से। इसलिए पहले खुद को ढुढ़ों, खुद को पहचानों तो इस जंजीर से मुक्त हो जाओगे। मैं यह नहीं कहता कि सब छोड़ कर लग जाओ एक ही काम में।

सारी उम्र दूसरों के लिए जीते हो सुबह उठे लग गए काम में, रात आई सो गये। पूरा दिन ऐसे ही चला गया

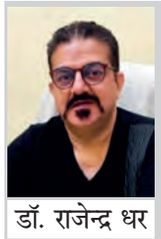


और कभी किसी के कहने पर राम का नाम लेने बैठे तो फैमली डीस्टर्ब हो गई; पता लगा नाम लेते-लेते पानी आने के टाइम की चिन्ता हो गई इसलिये खुद को पाना है तो खुद का टाइम खुद को दो। वो टाइम जब तुम सोते हो उसमें से समय निकालो आठ की जगह छः घंटे ही सोओ तो कोई तुम्हें ताने नहीं देगा, कोई नहीं टोकेगा फिर देखों कुछ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

सब अपने कर्मों का हिसाब लेके आते है और लेके जाते है। पैदा होते ही किसी बच्चे के मुँह में तो सोने का चम्मच होता है तो किसी को दूध भी नसीब नहीं होता। तुम जो कर रहे हो और जो तुम्हारे साथ हो रहा है वो सब तुम्हारे हिसाब में लिखा है। इसलिए तो मुझे पता लग जाता है कि तुम्हारे साथ पहले क्या घटा। उसके जिम्मेदार तो तुम खुद पहले थे।

**संपर्क सूत्र : पंकज अम्बा**
**मो 9829353757**

# स्वास्थ्य की नींव : कैसा हो आपका सही नाश्ता ?





डॉ. राजेन्द्र धर

नाश्ता दिन का सबसे महत्वपूर्ण भोजन है क्योंकि यह रात भर के लगभग 8 से 10 घंटे के उपवास को तोड़ता है। इस बारे में निम्स मेडिकल कॉलेज के हेड ऑफ द डिपार्टमेंट प्रोफेसर डॉक्टर राजेंद्र घर का कहना है कि इसका सीधा संबंध आपके मेटाबॉलिज्म, मानसिक एकाग्रता और ऊर्जा के स्तर से है।

**सही समय और महत्व** - डॉ धर के अनुसार, जागने के 1 से 2 घंटे के भीतर नाश्ता कर लेना चाहिए। सुबह 7:00 से 9:00 बजे के बीच का समय इसके लिए सर्वोत्तम माना जाता है।

एक संतुलित नाश्ता रक्त में शर्करा (ब्लड शुगर) के स्तर को स्थिर रखता है और दिनभर होने वाली बेवजह की 'क्रेविंग' को रोकता है।

**क्या खाएं और क्या न खाएं ?** - क्या शामिल करें : पौष्टिक नाश्ते में प्रोटीन, फाइबर और जटिल कार्बोहाइड्रेट का मिश्रण होना चाहिए। जैसेः अंकुरित अनाज (Sprouts) और ओट्स।

पोहा, उपमा या इडली (सब्जियों के साथ)।

अंडे, पनीर या ताजे फल और मेवे।

**किनसे बचें :** अत्यधिक चीनी युक्त सेरेल्स, मैदे से बनी चीजें (सफेद ब्रेड, बिस्कुट), पैकेट बंद जूस और ज्यादा तला-भुना भोजन जैसे समोसे या कचौड़ी का सेवन न करें। ये चीजें ऊर्जा देने के बजाय शरीर में सुस्ती और भारीपन पैदा करती हैं।

**आम गलतियां** - अक्सर लोग सुबह की जल्दबाजी में नाश्ता छोड़ देते हैं (Skipping Breakfast), जो वजन बढ़ने और एसिडिटी का मुख्य कारण बनता है। दूसरी बड़ी गलती है केवल चाय या कॉफी पीना ; खाली पेट कैफीन का सेवन पाचन तंत्र को नुकसान पहुँचाता है। स्वास्थ्य की दृष्टि से नाश्ता हमेशा 'राजा की तरह' (भरपेट और पोषक) होना चाहिए।

स्वस्थ जीवनशैली के लिए अपनी सुबह की थाली में बदलाव लाना आज की सबसे बड़ी आवश्यकता है।

**संपर्क सूत्र डॉ. राजेन्द्र धर**
**मो.9414073962**

## श्रृंखला - 2 चिकित्सा व्यवस्था में अमूल चूल परिवर्तन की जरूरत

# शोषण मुक्त चिकित्सा का आधार

हैल्थ व्यू

लेखक - डॉ. पवन कुमार

( आरोग्यम मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल्स )

आज चिकित्सा सेवाओं का अत्यधिक केंद्रीकरण बड़े शहरों के कॉर्पोरेट अस्पतालों में हो गया है, जिसके परिणामस्वरूप ग्रामीण और वंचित आबादी न केवल बेहतर इलाज से महरूम है, बल्कि भारी वित्तीय शोषण का शिकार भी है।

डॉ. पवन कुमार

प्राउट (PROUT) के अनुसार, समाधान विकेंद्रीकरण (Decentralization) में निहित है। स्वास्थ्य सेवाओं की रीढ़ 'ब्लॉक स्तर' पर होनी चाहिए, जहाँ अत्याधुनिक डायग्नोस्टिक मशीनें और विशेषज्ञ डॉक्टर उपलब्ध हों। चिकित्सा व्यवस्था को 'मुनाफाखोरी के निजी तंत्र' से मुक्त कर 'सहकारी समितियों' (Cooperatives) को सौंपना होगा। जब डॉक्टर और स्थानीय मरीज मिलकर अस्पताल के प्रबंधन का हिस्सा होंगे, तो अनावश्यक जांचों और कमीशनखोरी का स्थान 'सामूहिक कल्याण' ले लेगा। ग्रामीण विकास का अर्थ केवल सड़कें बनाना नहीं, बल्कि गाँव के अंतिम व्यक्ति तक विश्वस्तरीय चिकित्सा पहुँचाना है। यह मॉडल न केवल शहरों पर दबाव कम करेगा।

**आरोग्यम हॉस्पिटल :** एक प्रायोगिक पहल

लेखक ने अपनी सोच को धरातल पर उतारने के लिए 'आरोग्यम हॉस्पिटल' की नींव रखी ह।

स्थान : कच्ची बस्ती (Slum Area) - जहाँ लोगों की क्रय शक्ति कम है और शोषण अधिक।

**उद्देश्य :** आधुनिक मशीनों और पारंपरिक उपचारों का मिलन।

**प्रेसिडेंट आरोग्यम सेवा संस्थान स्वतंत्र लेखन**
**मो - 95295-49090**

## आहार ही औषधि है ( Diet as Medicine )

स्वस्थ रहने का सबसे पहला नियम है—जैसा अन्न, वैसा मन और तन। पैकेट बंद (Processed), रिफाइंड और केमिकल युक्त भोजन से बचें। स्थानीय और मौसमी फल-सब्जियों को प्राथमिकता दें। भोजन को दवा की तरह खाएं, ताकि भविष्य में दवाओं को भोजन की तरह न खाना पड़े।

जल चिकित्सा और स्वच्छता (Water & Hygiene) शरीर का 70% हिस्सा जल है। दिन भर में पर्याप्त पानी पीना विषाक्त पदार्थों (Toxins) को बाहर निकालने का सबसे सस्ता तरीका है। तांबे के बर्तन में रखा पानी या सादा मटके का पानी अमृत समान है।

## राजस्थान का गौरव बढ़ा
# डेंटल शिक्षा और सेवाओं में प्रगति की शुरुआत

● हैल्थ व्यू

भारत सरकार के स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय द्वारा राष्ट्रीय डेंटल आयोग अधिनियम, 2023 की धारा 11 के तहत 'डेंटल एडवाइजरी काउंसिल' का गठन स्वास्थ्य क्षेत्र में एक दूरगामी कदम है। यह परिषद देश में दंत चिकित्सा शिक्षा, अनुसंधान और नीतिगत समन्वय के लिए एक मुख्य स्तंभ के रूप में कार्य करेगी।

**डेंटल एडवाइजरी काउंसिल का गठन और डॉ. होती लाल गुप्ता का चयन** - इस परिषद की सबसे महत्वपूर्ण उपलब्धि राजस्थान के प्रतिष्ठित शिक्षाविद् डॉ. होती लाल गुप्ता (प्राचार्य, राजस्थान डेंटल कॉलेज एवं अध्यक्ष, राजस्थान डेंटल काउंसिल) का सदस्य के रूप में चयन है।

डॉ. गुप्ता परिषद में राजस्थान राज्य का प्रतिनिधित्व करेंगे। अपने दशकों के अनुभव और कुशल नेतृत्व के लिए पहचाने जाने वाले डॉ. गुप्ता ने डेंटल शिक्षा को आधुनिक बनाने और पेशेवर नैतिकता को सुदृढ़ करने में अमूल्य योगदान दिया है।

यह परिषद एक ऐसे मंच के रूप में कार्य करेगी जहाँ राज्य अपनी चिंताओं को आयोग के समक्ष रख सकेंगे और देशभर में एक समान परीक्षा प्रणाली व उच्च शिक्षण मानकों को लागू करने में मदद करेंगे।

**डेंटल क्लीनिक खोलने के नियम और नियामक सीमाएं** -

### प्रयोगात्मक शिक्षा के प्रेरणास्त्रोत डॉ. होती लाल गुप्ता



डॉ. होती लाल गुप्ता

डॉ. होती लाल गुप्ता का विद्यार्थियों के प्रति समर्पण उनके शिक्षण कौशल में झलकता है। कॉलेज में उन्होंने किताबी ज्ञान के बजाय प्रायोगिक शिक्षा (Practical Education) पर विशेष बल दिया है। उनके मार्गदर्शन में विद्यार्थी न केवल दंत चिकित्सा की बारीकियां सीख रहे हैं, बल्कि जटिल क्लिनिकल मामलों का व्यावहारिक अनुभव भी प्राप्त कर रहे हैं। विद्यार्थियों के बीच उनकी छवि एक ऐसे मार्गदर्शक की है जो कार्य सीखने के वास्तविक अवसर प्रदान करते हैं। उनकी इसी निष्ठा के कारण भावी दंत चिकित्सक उन्हें सम्मान की दृष्टि से देखते हैं और उनके अनुभव को अपने करियर की नींव मानते हैं।

भारत में डेंटल क्लीनिक खोलने का अधिकार केवल उन चिकित्सकों के पास है जिनके पास डेंटल काउंसिल ऑफ इंडिया (DCI) द्वारा मान्यता प्राप्त क्ष्ड्ढस् या स्ड्ढस् की डिग्री है और वे संबंधित स्टेट डेंटल काउंसिल में पंजीकृत हैं। क्लीनिक संचालन हेतु निम्नलिखित सीमाओं का पालन अनिवार्य है :

**पंजीकरण :** क्लीनिक को 'क्लिनिकल एस्टेब्लिशमेंट एक्ट' के तहत स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारियों के पास पंजीकृत होना चाहिए।

**मानक :** बायो-मेडिकल वेस्ट मैनेजमेंट और एक्स-रे मशीनों के लिए AERB के सुरक्षा मानकों का पालन करना अनिवार्य है।

**संपर्क सूत्र**
**डॉ एच एल गुप्ता**
**मो - 9414070737**


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

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


## हैल्थ हंगामा

डॉक्टर (मरीज से) तुम्हारा दांत निकालना पड़ेगा।
मरीज : कितने पैसे लगेंगे?
डॉक्टर 200 रुपए।
मरीज : यह लो 50 रुपए...
ढीला कर देना, निकाल में खुद लूंगा।
..........
डॉक्टर कहता है सुबह जल्दी उठने से उम्र बढ़ती है।
मुर्गा जल्दी उठता है और शाम तक शहीद हो जाता है।
वहम से बचो आराम से उठो।
.........
डॉक्टर - मरीज से मेरे पास आने से पहले आपने किसी और डॉक्टर से सलाह ली थी क्या?
मरीज : जी, गली के नुक्कड़ पर जो छोटा सा दवाखाना है, वहां के डॉक्टर को दिखाया था...
डॉक्टर : उस झोलाछाप ने जरूर कोई बेबकूफी भरी सलाह दी होगी ?

# सुरक्षित बचपन का सुरक्षा कवच सही समय पर टीकाकरण का महत्व



डॉ - तरुण पाटनी

## समय चूक जाता है तो बच्चे को संक्रमण का खतरा

बच्चों का टीकाकरण केवल एक चिकित्सा प्रक्रिया नहीं, बल्कि उनके भविष्य को जानलेवा बीमारियों से बचाने वाला सबसे प्रभावी निवेश है। टीकाकरण का मुख्य उद्देश्य बच्चे की रोग प्रतिरोधक क्षमता (Immunity) को उस समय मजबूत करना है, जब वे संक्रमण के प्रति सबसे अधिक संवेदनशील होते हैं।

**सही समय पर टीकाकरण क्यों जरूरी है ?** - प्रसिद्ध शिशु रोग विशेषज्ञ डॉक्टर तरुण पाटनी का कहना है कि विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार, टीकों के लिए एक विशिष्ट 'इम्यूनाइजेशन शेड्यूल' निर्धारित किया गया है। सही उम्र में टीका लगवाने से खसरा, पोलियो, काली खांसी और हेपेटाइटिस जैसी बीमारियों के विरुद्ध शरीर में एंटीबॉडीज सक्रिय हो जाती हैं। यदि समय चूक जाता है, तो बच्चा संक्रमण के जोखिम में रहता है और बीमारी की गंभीरता बढ़ सकती है।



**टीकाकरण के दौरान सामान्य गलतियां :** अक्सर माता-पिता कुछ ऐसी चूक कर देते हैं जो बच्चे के स्वास्थ्य पर भारी पड़ सकती हैं।

**टीका छोड़ना या देरी करना:** मामूली सर्दी-जुकाम होने पर टीका न लगवाना एक बड़ी गलती है। बुखार या गंभीर बीमारी न होने तक टीका लगवाया जा सकता है।

**रिकॉर्ड न रखना :** टीकाकरण कार्ड खो देना या उसे अपडेट न रखना। यह जानना जरूरी है कि कौन सा टीका कब लगा।

**बूस्टर डोज को नजरअंदाज करना :** प्राथमिक डोज के बाद बूस्टर डोज को छोड़ना प्रतिरक्षा के स्तर को कम कर सकता है।

**डर से बचना :** इंजेक्शन के बाद होने वाले हल्के बुखार या सूजन के डर से टीकाकरण टालना गलत है।

**सलाह** - टीकाकरण के बाद बच्चे के व्यवहार पर नजर रखें और दर्द या सूजन के लिए डॉक्टर द्वारा सुझाई गई दवा ही दें। याद रखें, 'इलाज से बेहतर बचाव है' और एक समय पर लगा टीका बच्चे को जीवनभर की सुरक्षा प्रदान करता है। **डॉ - तरुण पाटनी**
**मो +919829216070**

# आरयूएचएस : ईएनटी विभाग के सीनियर प्रोफेसर डॉ. मोहनीश ग्रोवर बने प्रिंसिपल



**ईएनटी विभाग के सीनियर प्रोफेसर डॉ. मोहनीश ग्रोवर को आरयूएचएस मेडिकल कॉलेज के प्रिंसिपल और नियंत्रक की जिम्मेदारी सौंपी गई है। ग्रोवर पिछले 5 महीने से एसएमएस हॉस्पिटल से आरयूएचएस में प्रतिनियुक्ति पर सेवाएं दे रहे थे। आरयूएचएस में उन्होंने कॉक्लियर इंप्लांट की शुरुआत की। साथ ही एलर्जी क्लिनिक भी शुरू करवाया। पदभार ग्रहण करने के बाद उन्होंने कहा कि आरयूएचएस को एम्स की तर्ज पर रिम्स बनाने का प्लान है।**

## जयपुर का 'आईपीडी टावर'

# विश्व स्तरीय चिकित्सा और मेडिकल टूरिज्म का नया केंद

जयपुर। राजस्थान की राजधानी जयपुर अब जल्द ही वैश्विक चिकित्सा मानचित्र पर एक नई और बुलंद पहचान बनाने जा रहा है। सवाई मानसिंह (SMS) अस्पताल के नजदीक, मेडिकल कॉलेज के सामने निर्मित हो रहा 22 मंजिला आईपीडी (In-Patient Department) टावर अब अपने पूर्ण स्वरूप में आने को तैयार है। वर्ष 2022 में रखी गई इसकी नींव अब एक ऐसी गगनचुंबी 'स्वास्थ्य मीनार' के रूप में खड़ी है, जो प्रदेश ही नहीं बल्कि दुनिया भर के मरीजों के लिए आशा की किरण बनेगी।

यह टावर अत्याधुनिक चिकित्सा सुविधाओं का संगम है। यहाँ एक ही छत के नीचे गंभीर से गंभीर रोगों के इलाज के लिए विश्व स्तरीय व्यवस्थाएं सुनिश्चित की गई हैं। इस बहु-स्पेशियलिटी टावर में विशेषज्ञ चिकित्सकों की देखरेख में जटिल सर्जरी और उन्नत उपचार की सुविधा उपलब्ध



होगी। इसकी प्रमुख विशेषताओं में शामिल हैं।

**अत्याधुनिक इंफ्रास्ट्रक्चर:** 22 मंजिलों में फैला यह टावर देश के सबसे ऊंचे मेडिकल टावर्स में से एक है।

**हेलीपैड सुविधा :** आपातकालीन स्थिति में मरीजों को एयरलिफ्ट करने के लिए छत पर हेलीपैड की व्यवस्था की गई है।

**एडवांस डायग्नोस्टिक्स :** एक ही परिसर में एमआरआई, सीटी स्कैन और आधुनिक लैब की सुविधाएं।

**मेडिकल टूरिज्म को मिलेगा बढ़ावा**

इस आईपीडी टावर की शुरुआत के साथ ही जयपुर 'मेडिकल टूरिज्म' के एक बड़े हब के रूप में उभरेगा। किफायती और अंतरराष्ट्रीय मानक का इलाज मिलने के कारण न केवल राजस्थान और भारत के अन्य राज्यों, बल्कि विदेशों से भी मरीज यहाँ आएंगे। यह प्रोजेक्ट मुख्यमंत्री के 'निरोगी राजस्थान' के संकल्प को सिद्ध करने की दिशा में एक ऐतिहासिक कदम है। यह टावर केवल एक इमारत नहीं, बल्कि आधुनिक चिकित्सा पद्धति और विशेषज्ञता का वह केंद्र है, जिससे आने वाले समय में मानवता की सेवा के नए आयाम स्थापित होंगे। जल्द ही इसका लोकार्पण आम जनता के स्वास्थ्य रक्षा के लिए किया जाएगा।

# योग कब व क्यूं जरूरी

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए भारतीय ऋषियों द्वारा खोजी गई आसन व प्राणायाम एक उत्कृष्ट व्यायाम पद्यति है, यह शरीर के आंतरिक अंगो पर दबाव डालकर शरीर को निरोगी और बलवान रखता है। शरीर की पाचन प्रणाली दुरस्त रहती है। भोजन के अच्छी प्रकार अवशोषण और विजातीय पदार्थो के उत्सर्जन से ही शरीर स्वस्थ रहता है।

डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ एवं फास्ट फूड से हमारी पाचन प्रणाली बाधित होती है। इनका सेवन न कर हमें प्राकृतिक पदार्थो का ही सेवन करना चाहिए। आपने देखा होगा कि सूअर एक ऐसा जानवर है जो हमारे विजातीय पदार्थ खाकर भी तंदुरुस्त रहता है, हाथी केवल घास-फूल व पेड़ों की पत्तियां



खाता है, उसकी हड्डियां मांस और चर्बी देखो वह किसी प्रकार का घी दूध और मेवों का सेवन नहीं करता। गांव का किसान सूखी रोटी प्याज खाकर भी निरोगी रहता है। कारण यही है कि उसकी पाचन क्षमता हमसे कई गुणा है। कहने का तात्पर्य यह है कि हम क्या खाते है उससे ज्यादा महत्वपूर्ण है हमारी पाचन क्षमता का सही रहना, जो हमें केवल आसन और प्राणायाम से ही प्राप्त हो सकती है। आसन एवं प्राणायाम कई प्रकार के होते है। सभी आसनों को करना हर मनुष्य के वश में नहीं है। मनुष्य अपनी प्रकृति अवस्था और आवश्यकता के अनुरुप अपने आसन चुन कर निरोगी जीवन यापन कर सकता है।


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



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

# विश्वास की कमजोर होती डोर और झूठे आरोपों का प्रहार

किसी भी समाज के स्वस्थ ढांचे के लिए डॉक्टर और मरीज के बीच का 'विश्वास' सबसे बुनियादी शर्त है। लेकिन हाल के वर्षों में एक चिंताजनक प्रवृत्ति देखने को मिली है—तथ्यों को जाने बिना, गफलत या निजी हितों के चलते डॉक्टरों और अस्पतालों को झूठा बदनाम करना।

**संपादकीय**

सवाल यह उठता है कि क्या केवल संदेह के आधार पर किसी सेवादार को कटघरे में खड़ा कर देना मानवता है ?

चिकित्सा एक जटिल विज्ञान है, जहाँ डॉक्टर हर संभव प्रयास के बाद भी कई बार परिणाम देने में असमर्थ हो सकता है। इसे 'चिकित्सीय लापरवाही' मानकर तुरंत सोशल मीडिया या अन्य माध्यमों पर दुष्प्रचार शुरू कर देना न केवल उस चिकित्सक की साख को अपूरणीय क्षति पहुँचाता है, बल्कि उसके वर्षों के कठिन परिश्रम को भी मिट्टी में मिला देता है।

इसका सबसे घातक परिणाम भविष्य के इलाज पर पड़ता है। जब एक डॉक्टर को यह डर सताने लगे कि उसका हर कदम उसे कानूनी पचड़े या सार्वजनिक अपमान की ओर ले जा सकता है, तो वह 'डिफेंसिव मेडिसिन' (बचावात्मक चिकित्सा) का सहारा लेने लगता है। वह जोखिम भरे लेकिन जीवन रक्षक फैसलों से बचने लगता है। अंततः, इस अविश्वास की आग में नुकसान मरीज का ही होता है।

मानवता का तकाजा यह है कि यदि कोई शिकायत है, तो उसे उचित कानूनी और मेडिकल मंचों पर उठाया जाए। भीड़ द्वारा न्याय या झूठा प्रोपेगेंडा सिर्फ एक अस्पताल को नहीं, बल्कि पूरी चिकित्सा व्यवस्था के मनोबल को तोड़ता है। यदि यह डोर टूट गई, तो भविष्य में संकट के समय डॉक्टर और मरीज के बीच सहानुभूति नहीं, बल्कि केवल पेशेवर संदेह शेष रह जाएगा। समाज को समझना होगा कि डॉक्टर भगवान नहीं इंसान हैं, और वे दुश्मन नहीं हैं।

# 7 दवाओं के सैंपल फेल, बिक्री पर रोक

खाद्य सुरक्षा एवं औषधि नियंत्रण आयुक्तालय, राजस्थान ने राज्य के विभिन्न हिस्सों से दवाओं के सैंपल लिए थे। जांच के बाद 7 दवाओं को 'मानक स्तर का नहीं' (Not of Standard Quality) पाया गया और उनकी बिक्री पर तुरंत रोक लगा दी गई है।

**प्रभावित दवाएं और उनके बैच:**

दवा का नाम उपयोग निर्माता (Manufacturer)

Lora&im Dry Syrup बैक्टीरियल इन्फेक्शन लार्क लेबोरेटरीज, भिवाड़ी (राजस्थान)

Albendazole Tablets पेट के कीड़े अफ्फी पेरेंटरल, सोलन (हिमाचल प्रदेश)

Istocuf-LS Drops खांसी डिजिटल विजन, काला अंब (हिमाचल प्रदेश)

Methylprednisolone-4 एलर्जी और सूजन यूनाइटेड बायोस्युटिकल्स, हरिद्वार

Okuff-DX Syrup सूखी खांसी टक्सा लाइफसाइंसेज, मोहाली

Extensive-500 एंटीबायोटिक वीएडीएसपी फार्मा, बद्दी (हिमाचल प्रदेश)

Ciproflo&acin 500 एंटीबायोटिक ओमेगा फार्मा, हरिद्वार

**विभाग की कार्रवाई :** औषधि नियंत्रक अजय फाटक ने सभी ड्रग कंट्रोल अधिकारियों को इन बैचों को बाजार से वापस लेने (Recall) और संबंधित कंपनियों के खिलाफ 'औषधि एवं प्रसाधन सामग्री अधिनियम, 1940' के तहत कार्रवाई करने के निर्देश दिए हैं।

## सर्वे भवंतु सुखिनः सर्वे संतु निरामया।

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

श्रंखला 93

# ‖ 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।**

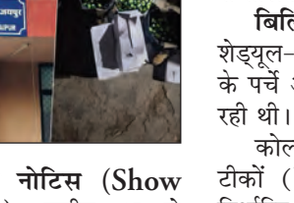
**कुछ बिंदुओं के द्वारा हमने जीवन को सही मार्ग पर लाने के लिए समझाने की कोशिश की है।**

## सोच में 'कठोर प्रेम' (Tough Love) करना होगा जो आज की पीढ़ी को आत्मनिर्भर बनाने के लिए अनिवार्य है।

आधुनिक समय में युवाओं की सफलता के लिए अब पुरानी मान्यताओं को बदलने का समय आ गया है। अक्सर देखा जाता है कि युवा स्टार्टअप या व्यापार के लिए शुरुआती पूंजी (Seed Money) के लिए माता-पिता या रिश्तेदारों पर निर्भर रहते हैं। लेकिन डॉ मान सिंह भाँवरिया का मानना है कि यदि बच्चों को वाकई सफल बनाना है, तो उन्हें 'आर्थिक आत्मनिर्भरता' के कठोर रास्तों से गुजारना होगा।

**रिश्तों का मोह बनाम बाजार का अनुशासन :** जब कोई युवा परिवार से पैसा लेता है, तो उसमें अक्सर 'लौटाने की जिम्मेदारी' का भाव कम हो जाता है। 'अपने ही तो हैं, क्या फर्क पड़ता है '—यह सोच व्यापार की जड़ों को खोखला कर देती है। इसके विपरीत, जब एक युवा बैंक या बाजार से ऋण लेता है, तो उसे मूलधन के साथ ब्याज चुकाने की चिंता होती है।

यही अनुशासन उसे व्यापार को नई ऊंचाइयों पर ले जाने के लिए प्रेरित करता है।





**प्रकृति से लें सीख :** पक्षी भी अपने बच्चों को तब तक घोंसले से धक्का नहीं देते, जब तक वे उड़ना नहीं सीख जाते। प्रकृति सिखाती है कि संघर्ष ही सामर्थ्य पैदा करता है। यदि व्यापार में इतनी काबिलियत नहीं कि वह बाजार से पैसा उठाकर उसे मुनाफे के साथ लौटा सके, तो वह व्यापार भविष्य में टिक नहीं पाएगा।

**शिक्षक का संदेश : सोच बदलिए –** 'मदद के हाथ मत मांगो, बल्कि बाजार को मुनाफा देने के लिए हाथ आगे बढ़ाओ।' युवाओं को यह समझना होगा कि बाजार भावनाओं पर नहीं, भरोसे और बैलेंस शीट पर चलता है।

जब आप पेशेवर तरीके से कर्ज और निवेश का प्रबंधन करना सीखते हैं, तो बाजार खुद बढ़कर आपकी मदद करता है।

सफल होने के लिए खुद को तपाना जरूरी है, तभी व्यक्तित्व और व्यापार दोनों में निखार आएगा।

**संपर्क सूत्र**
**डॉ मान सिंह भांवरिया**
**मो 96727 77737**

# 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।**

## बाल झड़ने के कारण

अगर सारे यत्न करने के बाद भी बाल झड़ रहे हैं और आप समझ नहीं पा रहे हैं कि क्या करें? तो हमारी न्यूट्रिशनिस्ट प्रिया कथपाल की सलाह सुनें कि अक्सर कुछ विटामिनों की कमी के कारण भी बाल झड़ने लगते हैं या बढ़ते नहीं है। चलिये अगले स्लाइडों में जानते है कि वे कौन-से विटामिन हैं जिनके कारण बाल झड़ने लगते हैं और गंजेपन की अवस्था तक आ जाते हैं। बाल झड़ने के कारण के बारे अक्सर लोग सवाल करते हैं. तो आइए जानते हैं उन विटामिनों के बारे में जो बाल झड़ने के मुख्य कारण हैं.

विटामिन ए- विटामिन ए एन्टीऑक्सिडेंट का स्रोत होता है जो बालों की नमी को बरकरार रखते हुए उनको झड़ने से रोकता है। विटामिन ए के सेवन से बालों के स्ट्रैंड मजबूत हो जाते हैं। विटामिन ए आप पालक, आम, दूध, अंडे की जर्दी, गाजर आदि के सेवन से पा सकते हैं। विटामिन ए बाल झड़ने के कारण बनता है.

फॉलिक एसिड- फॉलिक एसिड हेयर फॉलिकल और सेल्स को मजबूत करके बालों का झड़ना कम करती है। यहाँ तक कि फॉलिक एसिड की संतुलन बना रहने पर असमय बालों का सफेद होना भी कम होता है। लेकिन इसके मात्रा को जानने के लिए आपको डायटिशियन से बात करनी होगी। ब्रोक्ली, ब्राउन राईस, हरी पत्तेदार सब्जि़यां, दाल आदि के सेवन करें।

विटामिन बी- अगर आप हेल्दी, लॉग, स्ट्रॉग हेयर पाना चाहते हैं तो बायोटीन या विटामिन बी7 की कमी को न होने दे। इसके लिए आप बादाम, अखरोट, केला, बंदागोभी आदि आपने डायट में शामिल कर सकते हैं।

**संपर्क: डॉ. अशोक कुमार शर्मा**
**मो. 9314512311**

**उपरोक्त नुस्खे चिकित्सक की सलाह से ही लें।**

## कारण बताओ नोटिस और वितरण पर रोक

विभिन्न मेडिकल स्टोर्स और वितरकों (Distributors) को निम्नलिखित कारणों से नोटिस जारी किए गए हैं।

**नकली दवाओं का मामला:** जयपुर में हाल ही में एंटीबायोटिक और कैल्शियम की दवाओं के 4 सैंपल लिए गए थे, जिनमें से 3 नकली पाए गए। इस गंभीर मामले के बाद जयपुर के उन सभी मेडिकल स्टोर्स को नोटिस जारी किए गए हैं जिनके पास इन बैचों की दवाएं उपलब्ध थीं।

# लाइसेंस निलंबन एवं पंजीकरण रद्दीकरण सिफारिश

**(हैल्थ व्यू)।** विभाग की जांच में यह पाया गया कि ये फार्मासिस्ट या तो अन्य निजी नौकरियों में कार्यरत थे या जयपुर से बाहर थे, जबकि उनके लाइसेंस जयपुर के विभिन्न क्षेत्रों में दुकानों पर लगे हुए थे।

**जयपुर शहर एवं आसपास के क्षेत्र –** फार्मासिस्ट का नाम संबंधित मेडिकल स्टोर स्थान/पता स्थिति

अमित कुमार शर्मा महादेव मेडिकोज जगतपुरा, जयपुर पंजीकरण रद्द करने की सिफारिश।

सुनील मीणा श्री राम मेडिकल एंड जनरल स्टोर प्रतापनगर, जयपुर 15 दिन के लिए निलंबन।

प्रियंका खंडेलवाल खंडेलवाल फार्मास्युटिकल्स (थोक) विद्याधर नगर, जयपुर नोटिस के बाद स्पष्टीकरण तलब ।

विकास चौधरी चौधरी मेडिकल स्टोर चौमूं, जयपुर ग्रामीण स्थायी रद्दीकरण की प्रक्रिया शुरू।

दीपक सैनी सैनी हेल्थ केयर सांगानेर बाजार अनुपस्थित।

मुकेश विश्नोई जोधपुर मारवाड़ ड्रग हाउस फार्मासिस्ट दूसरी निजी नौकरी में कार्यरत।

संजय सिंह अलवर बहरोड़ मेडिकोज मौके पर हस्ताक्षर का मिलान नहीं हुआ।

नीतू यादव भिवाड़ी यादव मेडिकल एजेंसी लाइसेंस केवल किराए पर दिया गया।

ड्रग कंट्रोलर कार्यालय ने राजस्थान फार्मेसी काउंसिल को पत्र लिखकर इन 15 फार्मासिस्टों के खिलाफ फार्मेसी अधिनियम, 1948 की धारा 36 के तहत कार्रवाई करने को कहा है।

**फिजिकल वेरिफिकेशन:** विभाग की टीम ने पाया कि बायोमेट्रिक या उपस्थिति रजिस्टर में इन फार्मासिस्टों के कोई निशान नहीं थे।

**दोहरी आय का मामला:** इनमें से 3 फार्मासिस्ट ऐसे मिले जो जयपुर की ही अन्य निजी कंपनियों में फुल-टाइम जॉब कर रहे थे, जबकि उनके नाम से मेडिकल स्टोर चल रहा था।

**काली सूची (Blacklist):** विभाग इन फार्मासिस्टों को 'ब्लैकलिस्ट' करने की तैयारी कर रहा है, जिसके बाद ये भविष्य में किसी भी दवा दुकान या फार्मा कंपनी के साथ काम नहीं कर पाएंगे।

**दुकानदारों (रिटेलर्स) पर भी गिरेगी गाज –** केवल फार्मासिस्ट ही नहीं, बल्कि उन मेडिकल स्टोर संचालकों के खिलाफ भी ड्रग्स एंड कॉस्मेटिक्स एक्ट के तहत मुकदमे दर्ज किए जा रहे हैं जिन्होंने अवैध रूप से किराए के लाइसेंस पर दुकान खोली थी।

**विशेष नोट:** विभाग ने स्पष्ट किया है कि यदि कोई फार्मासिस्ट अपनी दुकान पर 1 घंटे से अधिक अनुपस्थित रहता है, तो उसे 'एब्सेंट' माना जाएगा। बार-बार ऐसी गलती होने पर स्टोर का ड्रग लाइसेंस हमेशा के लिए निरस्त कर दिया जाएगा।

# RUHS द्वारा फार्मेसी कॉलेजों का औचक निरीक्षण और कार्रवाई (2025-2026)

विश्वविद्यालय की निरीक्षण टीम ने प्रदेश के विभिन्न निजी फार्मेसी कॉलेजों का दौरा किया। इस दौरान बुनियादी ढांचे, शैक्षणिक स्टाफ की उपलब्धता और भूमि संबंधी दस्तावेजों की सघन जांच की गई।

**इन कॉलेजों पर गिरी गाज (शून्य सत्र एवं आवेदन निरस्त)**

निरीक्षण के बाद ক্কাস ने मापदंडों को पूरा न करने वाले 10 प्रमुख कॉलेजों के खिलाफ कार्रवाई की है। इनमें से 7 कॉलेजों का शैक्षणिक सत्र 2025-26 'जीरो' (Zero Session) घोषित कर दिया गया, जबकि 3 कॉलेजों के नए आवेदन खारिज कर दिए गए।

**प्रमुख कमियां जो निरीक्षण में पाई गई**

निरीक्षण दल ने अपनी रिपोर्ट में निम्नलिखित गंभीर कमियों का उल्लेख किया है, जिसके आधार पर 'कारण बताओ नोटिस' (Show Cause Notice) जारी किए गए और कार्रवाई की गई:

फैकल्टी की कमी: कई कॉलेजों में फार्मेसी काउंसिल ऑफ इंडिया (PCI) के मानकों के अनुसार पर्याप्त संख्या में योग्य प्रोफेसर और लेक्चरर नहीं मिले।

भूमि रूपांतरण (Land Conversion): कुछ संस्थानों के पास 2 एकड़ की अनिवार्य संपरिवर्तित भूमि (Converted Land) के वैध दस्तावेज नहीं थे।

इंफ्रास्ट्रक्चर: लैब में रसायनों और आधुनिक उपकरणों की भारी कमी पाई गई। साथ ही, क्लासरूम और लाइब्रेरी का क्षेत्रफल निर्धारित मानक से कम था।

फर्जी उपस्थिति: निरीक्षण के समय कॉलेज में न तो छात्र मौजूद थे और न ही फैकल्टी, जिससे यह संकेत मिला कि कॉलेज केवल कागजों पर संचालित हो रहे थे।

संबद्धता (Affiliation) पर कार्रवाई

RUHS रजिस्ट्रार के आदेशानुसार, जिन कॉलेजों ने निरीक्षण के दौरान संतोषजनक सुधार नहीं दिखाया या जिनके पास बुनियादी संसाधन ही नहीं थे, उनकी संबद्धता (Affiliation) को सत्र 2025-26 के लिए रोक दिया गया है।

**कॉलेज का नाम स्थान कार्रवाई का प्रकार**

आदर्श टैगोर कॉलेज ऑफ फार्मेसी भरतपुर शैक्षणिक सत्र 2025-26 शून्य घोषित
अग्रणी कॉलेज ऑफ फार्मेसी सांगानेर (जयपुर) शैक्षणिक सत्र 2025-26 शून्य घोषित
आलोक कॉलेज ऑफ फार्मेसी उदयपुर शैक्षणिक सत्र 2025-26 शून्य घोषित
बी.आर. फार्मेसी कॉलेज शाहपुरा शैक्षणिक सत्र 2025-26 शून्य घोषित
केम्ब्रिज इंस्टीट्यूट ऑफ फार्मेसी चूरू शैक्षणिक सत्र 2025-26 शून्य घोषित
डॉ. राधा कृष्णन कॉलेज अलवर शैक्षणिक सत्र 2025-26 शून्य घोषित
आरोग्या मेडिकल कॉलेज ऑफ फार्मेसी बाड़मेर संबद्धता आवेदन खारिज
आशापुरा कॉलेज ऑफ फार्मेसी पाली संबद्धता आवेदन खारिज
छत्रपति शिवाजी फार्मेसी कॉलेज जयपुर संबद्धता आवेदन खारिज।

# राजस्थान खाद्य सुरक्षा एवं औषधि नियंत्रण विभाग द्वारा की गई कार्यवाही

## मेडिकल स्टोर्स के संचालन मानकों की जांच के लिए चलाया अभियान

**जयपुर (हैल्थ व्यू)।** विभाव ने विशेष रूप से दवाइयों की गुणवत्ता और मेडिकल स्टोर्स के संचालन मानकों की जांच के लिए अभियान चलाया है।

**7 दवाओं की बिक्री पर तत्काल रोक (अमानक औषधियां)**

ड्रग कंट्रोलर अजय फाटक के निर्देशानुसार, राज्यभर से लिए गए नमूनों की जांच के बाद 7 दवाओं को 'नॉट ऑफ स्टैंडर्ड क्वालिटी' (हस्त्क) घोषित किया गया है। विभाग ने इन दवाओं के स्टॉक को बाजार से तुरंत हटाने के निर्देश दिए हैं।

प्रमुख अमानक दवाएं और कमियां:

**Lora&im Dry Syrup (Cefixime):** भीवाड़ी की लार्क लेबोरेटरीज द्वारा निर्मित। इसमें सक्रिय तत्व (Assay) मानक से कम पाया गया।

Istocuf-LS (Ambro&ol & Levosalbutamol): डिजिटल विजन (हिमाचल) द्वारा निर्मित। यह गुणवत्ता परीक्षण में विफल रही।

**Albendazole Tablets:** एफी पैरेंट्रल द्वारा निर्मित। यह 'डिज़ॉल्यूशन टेस्ट' (घुलनशीलता) में फेल हो गई।

Okuff-DX Syrup: तक्सा लाइफसाइंसेज (मोहाली) द्वारा निर्मित। इसमें क्लोरफेनिरामिन मैलेट की मात्रा निर्धारित मानक से कम थी।

**औचक निरीक्षण एवं लाइसेंस पर कार्रवाई –** विभागीय सूत्रों के अनुसार, जयपुर, अलवर, और जोधपुर संभाग में थोक एवं खुदरा विक्रेताओं पर सघन औचक निरीक्षण किए गए हैं।




**कारण बताओ नोटिस (Show Cause Notices):** करीब 45 से अधिक मेडिकल स्टोर्स को निरीक्षण के दौरान अनियमितताएं पाए जाने पर नोटिस जारी किए गए हैं।

**निलंबन एवं निरस्तीकरण:** राजस्थान में पिछले 15 दिनों में लगभग 12 मेडिकल स्टोर्स के लाइसेंस निलंबित किए गए हैं। इनमें मुख्य रूप से फार्मासिस्ट की अनुपस्थिति और नारकोटिक दवाओं (NDPS) के रिकॉर्ड में हेराफेरी पाई गई थी।

**विनिर्माण इकाइयों पर कार्रवाई:** 3 छोटी मैन्युफैक्चरिंग यूनिट्स के लाइसेंस भी अस्थायी रूप से निलंबित किए गए हैं।

**निरीक्षण में पाई गई मुख्य कमियां –** फार्मासिस्ट की अनुपस्थिति: कई रिटेल स्टोर्स बिना किसी पंजीकृत फार्मासिस्ट के संचालित हो रहे थे।

**बिलिंग में लापरवाही:** प्रतिबंधित या शेड्यूल- ॥ दवाओं की बिक्री बिना डॉक्टर के पर्चे और बिना उचित बिल के की जा रही थी।

कोल्ड स्टोरेज मानक: इंसुलिन और टीकों (Vaccines) जैसी दवाओं को निर्धारित तापमान पर स्टोर नहीं किया जा रहा था।

**रिकॉर्ड संधारण:** स्टॉक रजिस्टर और एक्सपायरी दवाओं के रिकॉर्ड अपडेट नहीं थे।

# औषधि विभाग की कार्रवाई : नोटिस एवं लाइसेंस निलंबन सूची (अप्रैल 2026)

**जयपुर (हैल्थ व्यू)।** विभाग द्वारा दी गई जानकारी के अनुसार, इन प्रतिष्ठानों पर औचक निरीक्षण के दौरान फार्मासिस्ट की अनुपस्थिति, बिल बुक में हेराफेरी और शेड्यूल दवाओं के रिकॉर्ड न रखने जैसी गंभीर कमियां पाई गई थीं।

**जयपुर संभाग: प्रमुख नोटिस एवं कार्रवाई –** जयपुर में सहायक औषधि नियंत्रकों (ADC) की टीमों ने सिंधी कैंप, सांगानेर और मानसरोवर क्षेत्र में सघन जांच की।

**प्रतिष्ठान का नाम क्षेत्र/पता कार्रवाई का विवरण मुख्य कमी –**

श्री विनायक मेडिकल एंड जनरल स्टोर सिंधी कैंप, जयपुर लाइसेंस 7 दिन के लिए निलंबित फार्मासिस्ट की अनुपस्थिति

आरोग्य हेल्थ केयर (थोक विक्रेता) फिल्म कॉलोनी, चौड़ा रास्ता कारण बताओ नोटिस स्टॉक रजिस्टर अपडेट नहीं

बालाजी फार्मास्युटिकल्स सांगानेर, जयपुर लाइसेंस 3 दिन के लिए निलंबित बिना बिल दवाओं की बिक्री

जनता मेडिकल स्टोर झोटवाड़ा, जयपुर कारण बताओ नोटिस नारकोटिक दवाओं का रिकॉर्ड अधूरा

शिवम मेडिकोज मानसरोवर, जयपुर कारण बताओ नोटिस

**निरीक्षण रिपोर्ट में दर्ज प्रमुख अनियमितताएं –** विभाग ने अपनी रिपोर्ट में स्पष्ट किया है कि जिन 45+ केंद्रों को नोटिस जारी किए गए हैं, उनमें निम्नलिखित 3 सबसे बड़ी कमियां मिली हैं।

**फार्मासिस्ट का 'रेंटल' होना:** कई दुकानों पर फार्मासिस्ट के केवल दस्तावेज लगे थे, भौतिक रूप से वे वहां मौजूद नहीं थे। विभाग ने ऐसे 15 फार्मासिस्टों के रजिस्ट्रेशन रद्द करने की सिफारिश भी की है। शेड्यूल-H1 रजिस्टर का अभाव: नींद की गोलियां और तेज एंटीबायोटिक्स बेचने के लिए अलग रजिस्टर अनिवार्य है, जो अधिकांश केंद्रों पर नहीं मिला।

**कोल्ड चैन का उल्लंघन:** इंसुलिन और वैक्सीन जैसे तापमान-संवेदनशील इंजेक्शन सामान्य रैक में रखे पाए गए, जिससे उनकी प्रभावशीलता खत्म होने का खतरा रहता है।

**अगली प्रक्रिया:** जिन संस्थानों को 'कारण बताओ नोटिस' जारी किया गया है, उन्हें 7 कार्य दिवसों के भीतर औषधि नियंत्रक कार्यालय में अपना स्पष्टीकरण देना होगा। संतोषजनक जवाब न मिलने पर उनके लाइसेंस स्थायी रूप से निरस्त किए जा सकते हैं।

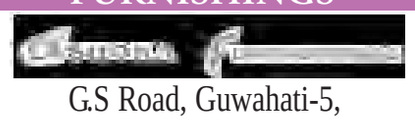
# ब्लड कैंप मैनेजमेंट' मोबाइल ऐप की शुरुआत

रक्तदान और ब्लड बैंकों के प्रबंधन को पारदर्शी बनाने के लिए राजस्थान औषधि नियंत्रण विभाग एक नया मोबाइल ऐप लॉन्च करने जा रहा है। इसे e-RaktKosh पोर्टल के साथ इंटीग्रेटेड किया जाएगा।

**विशेषताएं:** इसमें ब्लड बैग्स की बारकोड आधारित ट्रैकिंग और जीपीएस (ত্রক্স) के जरिए परिवहन की निगरानी की जाएगी ताकि गलत ब्लड ट्रांसफ्यूजन के जोखिम को खत्म किया जा सके।

# दवा मार्केटिंग कंपनियों पर कार्रवाई

M/s IQMED Healthcare Ñ इनका पता कटेवा नगर, न्यू सांगानेर रोड, जयपुर है। इनकी दवा (Loraxim Dry Syrup) के सैंपल फेल होने पर इन्हें कारण बताओ नोटिस जारी किया गया है और स्टॉक वापस लेने के निर्देश दिए गए हैं। अमानक दवाओं के लिए अलर्ट : जयपुर सहित पूरे प्रदेश के दवा विक्रेताओं को 7 विशिष्ट दवाओं (जैसे Ciproflo&acin, Albendazole, और Okuff-DX) के स्टॉक को लेकर नोटिस जारी किया गया है। यदि किसी स्टोर पर ये बैच पाए जाते हैं, तो उनके लाइसेंस निलंबन की चेतावनी दी गई है।



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

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

नई दृष्टि, नया आत्मविश्वास

# No-Touch Laser Technology

# चश्मा हटाने का आधुनिक समाधान

**हैल्थ व्यू जयपुर**

डिजिटल युग में आंखों की सेहत सबसे बड़ी चुनौती बनती जा रही है। स्कूलों में छोटे बच्चों से लेकर युवाओं तक, नजर की समस्या तेजी से बढ़ रही है। हालिया सर्वे में पाया गया है कि 10 में से 4-5 स्कूली बच्चों को चश्मा लगाना पड़ रहा है, जो माता-पिता और विशेषज्ञों के लिए गंभीर चिंता का विषय है। कम उम्र में चश्मा लग जाने से न सिर्फ पढ़ाई पर प्रभाव पड़ता है, बल्कि आत्मविश्वास भी प्रभावित होता है।

डॉ. मनोज काबरा

इस बढ़ती समस्या पर काबरा आई हॉस्पिटल के वरिष्ठ नेत्र रोग विशेषज्ञ डॉ. मनोज काबरा बताते हैं कि आधुनिक विज्ञान ने सुरक्षित और प्रभावी समाधान उपलब्ध करा दिया है—No-Touch Trans PRK (CustomEyes Touch Free Laser Vision Correction)। यह तकनीक युवाओं और खिलाड़ियों के लिए किसी वरदान से कम नहीं है।

**यह क्या है?**

No-Touch Trans PRK एक उन्नत लेजर प्रक्रिया है, जिसमें न ब्लेड लगता है, न कट, और न ही आंख को छूना पड़ता है। सिंगल-स्टेप में चश्मे का नंबर हटाने वाली यह फ्लैप-फ्री, पूरी तरह टचलेस तकनीक सर्जरी के डर को लगभग समाप्त कर देती है।

CustomEyes तकनीक की खासियत यह है कि हर आंख की संरचना के अनुसार वेवफ्रंट-ऑप्टिमाइज्ड लेजर से पर्सनलाइज्ड विज़न करेक्शन किया जाता है। यह Myopia, Hypermetropia, Astigmatism, Presbyopia, पतली कॉर्निया और Early Keratoconus में भी प्रभावी है।

**मुख्य लाभ**

- ड्राय आईज या ब्लेड का जोखिम नहीं
- मात्र 5 मिनट की प्रक्रिया
- खिलाड़ियों और कॉन्टैक्ट स्पोर्ट्स वालों के लिए उपयुक्त
- हाई मायोपिया व पतली कॉर्निया में भी संभव
- हर आंख की अलग मैपिंग से बेहतर रिज़ल्ट

**प्रेरक संदेश :** दृष्टि केवल देखने का साधन नहीं, बल्कि आत्मविश्वास की कुंजी है। CustomEyes जैसी तकनीक युवा पीढ़ी को बिना चश्मे के नई ऊर्जा और स्वतंत्रता प्रदान कर रही है।

**संपर्क : डॉ. मनोज काबरा - 9414306722**

# ऑक्सीजन की कमी दूर कर इम्यूनिटी बढ़ाने की नई तकनीक

## हाइपरबैरिक ऑक्सीजन थेरेपी

**हैल्थ व्यू जयपुर ।** चिकित्सा विज्ञान के क्षेत्र में हाइपरबैरिक ऑक्सीजन थेरेपी एक क्रांतिकारी उपचार के रूप में उभरी है।

यह तथ्य प्रस्तुत करते हुए हाइपरबैरिक ऑक्सीजन थेरेपी विशेषज्ञ डॉक्टर रमेश अग्रवाल का कहना है कि यह तकनीक न केवल शरीर में ऑक्सीजन की कमी को पूरा करती है, बल्कि रोग प्रतिरोधक क्षमता (इम्यूनिटी) को भी नई मजबूती प्रदान करती है।

डॉ. रमेश अग्रवाल

**क्या है HBOT और यह कैसे काम करती है?**

इस थेरेपी में मरीज को एक विशेष चैंबर में बिठाया या लेटाया जाता है, जहाँ वायुमंडलीय दबाव सामान्य से दो से तीन गुना अधिक होता है।

इस उच्च दबाव में शुद्ध ऑक्सीजन ली जाती है। अधिक दबाव के कारण ऑक्सीजन केवल फेफड़ों तक सीमित नहीं रहती, बल्कि रक्त प्लाज्मा और शरीर के ऊतकों (Tissues) में गहराई तक घुल जाती है। इससे क्षतिग्रस्त कोशिकाएं तेजी से ठीक होती हैं और शरीर में सूजन (Inflammation) कम होती है।

**किन लोगों के लिए है यह अनिवार्य? -** HBOT कई गंभीर स्थितियों में जीवन रक्षक साबित होती है। यह मुख्य रूप से निम्नलिखित लोगों के लिए जरूरी है।

**डायबिटीज के मरीज :** जिन रोगियों के घाव (Diabetic Foot Ulcer) सामान्य इलाज से नहीं भरते।

**गंभीर संक्रमण :** ऊतकों का मरना (Gangrene) या हड्डियों का गंभीर संक्रमण (Osteomyelitis)।

**रेडिएशन इंजरी :** कैंसर के इलाज (रेडियोथेरेपी) के बाद स्वस्थ ऊतकों को होने वाला नुकसान।

**ब्रेन इंजरी और स्ट्रोक :** मस्तिष्क की कोशिकाओं तक ऑक्सीजन की आपूर्ति बढ़ाने के लिए।

**कार्बन मोनोऑक्साइड विषाक्तता :** धुएं या गैस से दम घुटने की स्थिति में।

**इम्युनिटी और रिकवरी :** यह थेरेपी शरीर में श्वेत रक्त कोशिकाओं (WBC) की सक्रियता बढ़ाती है, जिससे संक्रमण से लड़ने की शक्ति मिलती है।

खिलाड़ियों के लिए भी मांसपेशियों की रिकवरी और थकान दूर करने में यह अत्यंत प्रभावी है। आधुनिक चिकित्सा केंद्रों पर विशेषज्ञ की देखरेख में ली गई यह थेरेपी स्वास्थ्य के लिए एक नया वरदान है।

**संपर्क सूत्र**
**डॉक्टर रमेश अग्रवाल**
**9829 017133**

डॉ गोपाल खंडेलवाल

आपकी उम्र ही तय करती है कि

# आपके शरीर को किस सुरक्षा कवच की आवश्यकता

डॉ. गोपाल खंडेलवाल

**हैल्थ व्यू जयपुर**

उम्र के हर पड़ाव पर शरीर की जरूरतें और बीमारियां बदलने लगती हैं। इस विषय पर श्री हॉस्पिटल के सुप्रसिद्ध फिजिशियन डॉक्टर गोपाल खंडेलवाल का कहना है कि समय पर की गई जाँच न केवल बीमारी को समय रहते पकड़ती है, बल्कि इलाज को भी प्रभावी बनाती है।

**उम्र के विभिन्न चरणों के पैरामीटर्स**

**युवावस्था ( 20 से 30 वर्ष ) :** जीवनशैली से जुड़ी समस्याओं पर ध्यान देना जरूरी है। हर 1-2 साल में ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल और बॉडी मास इंडेक्स (BMI) की जाँच करानी चाहिए। महिलाओं के लिए थायराइड और हीमोग्लोबिन की जाँच विशेष रूप से महत्वपूर्ण है।

**प्रौढ़ावस्था ( 35 से 50 वर्ष ):** यह वह समय है जब मधुमेह (Diabetes) और हृदय रोगों का जोखिम बढ़ जाता है।

यहाँ नियमित HbAvc (शुगर टेस्ट), ईसीजी (ECG), और लिवर-किडनी फंक्शन टेस्ट अनिवार्य हो जाते हैं। 40 की उम्र के बाद महिलाओं को मैमोग्राफी और पुरुषों को प्रोस्टेट जाँच पर विचार करना चाहिए।

**वृद्धावस्था ( 50 वर्ष से ऊपर ):** इस अवस्था में हड्डियों का घनत्व (Bone Density) कम होने लगता है और कैंसर का जोखिम बढ़ता है।

नियमित डेक्सा (DEXA) स्कैन, आंखों की जाँच (मोतियाबिंद/काला मोतिया), और कोलोनोस्कोपी जैसे टेस्ट स्क्रीनिंग का हिस्सा होने चाहिए।

इसके अलावा, हृदय की कार्यक्षमता जाँचने के लिए टीएमटी (TMT) टेस्ट की सलाह दी जाती है।

**क्यों है यह पैरामीटर जरूरी? -** अक्सर लोग स्वस्थ दिखने पर जाँच को टाल देते हैं, जो एक बड़ी गलती है। साइलेंट किलर जैसे हाई ब्लड प्रेशर या शुरुआती शुगर के कोई लक्षण नहीं होते।

उम्र के अनुसार निर्धारित पैरामीटर्स पर की गई जाँच हमें भविष्य की गंभीर जटिलताओं से बचाती है।

**संदेश :** याद रखें, आपकी उम्र ही तय करती है कि आपके शरीर को किस सुरक्षा कवच की आवश्यकता है।

**संपर्क सूत्र**
**डॉक्टर गोपाल खंडेलवाल**
**941407 8887**

एसएमएस हॉस्पिटल का कमाल

# दुर्लभ बीमारी से खोई छात्र की आंखों की रोशनी सफल सर्जरी से वापस लौटी

### एक जटिल सर्जरी के जरिए एक युवा छात्र के जीवन में दोबारा उजाला भर दिया।

**जयपुर (हैल्थ व्यू)।** राजधानी के सवाई मानसिंह (स्म्स) अस्पताल के ईएनटी विभाग ने एक 19 वर्षीय बीटेक छात्र को नया जीवनदान दिया है। स्फेनॉइड म्यूकोसील (स्श्चद्धद्दठ्ठश्चद्बस्र स्र्ह्वष्शष्द्गद्यद्ग) नामक एक अत्यंत दुर्लभ बीमारी के कारण छात्र अपनी आँखों की 90 प्रतिशत रोशनी खो चुका था, जिसे डॉक्टरों ने महज एक घंटे की जटिल सर्जरी के जरिए बहाल कर दिया।

क्या थी बीमारी और क्यों था खतरा ?

स्फेनॉइड म्यूकोसील एक ऐसी स्थिति है जिसमें नाक के पिछले हिस्से में स्थित स्फेनॉइड साइनस में म्यूकस (तरल पदार्थ) जमा होकर गांठ का रूप ले लेता है। यह साइनस सीधे तौर पर ऑप्टिक नर्व (दृष्टि तंत्रिका) के करीब होता है। छात्र के मामले में, यह म्यूकोसील इतना बढ़ गया था कि उसने आँखों की नसों पर दबाव डालना शुरू कर दिया, जिससे उसकी दृष्टि 6/6 से घटकर मात्र 1/60 रह गई थी और उसे रंग दिखने बंद हो गए थे।



# रोबोटिक तकनीक ने थामी रमेश की राहें, 5 साल का दर्द 3 दिन में छूमंतर

**जयपुर ( हैल्थ व्यू )**

डॉ आर पी सैनी

**मेडिकल साइंस का चमत्कार :** कल्पना कीजिए कि एक व्यक्ति जो पिछले 1,800 दिनों से हर कदम दर्द के साथ चल रहा हो, वह मात्र 72 घंटों में बिना सहारे के चलने लगे।

यह मुमकिन हुआ है जयपुर के धन्वंतरी हॉस्पिटल में, जहाँ आधुनिक तकनीक और अनुभवी हाथों ने मिलकर एक व्यक्ति की जिंदगी को दर्द रहित चलायमान किया है।

दिल्ली निवासी और रेलवे के सेवानिवृत्त कर्मचारी, 68 वर्षीय रमेश कुमार अग्रवाल, घुटने के पुराने दर्द के कारण चलने-फिरने से लाचार थे। धन्वंतरी हॉस्पिटल के प्रबंध निदेशक डॉ. आर. पी. सैनी और डॉ. ओजस सैनी की टीम ने जॉन्सन एंड जॉन्सन की अत्याधुनिक रोबोटिक मशीन का उपयोग कर उनके दोनों घुटनों का सफल प्रत्यारोपण किया।

**क्यों खास है यह तकनीक? -** जीरो एरर: रोबोटिक प्रणाली हड्डियों की कटिंग में मिलीमीटर की सटीकता सुनिश्चित करती है।

**फास्ट रिकवरी:** जहाँ पारंपरिक सर्जरी में हफ्तों लगते थे, वहीं रमेश जी को महज तीसरे दिन डिस्चार्ज कर दिया गया।

**न्यूनतम दर्द :** कम चीरा और अधिक सटीकता के कारण रिकवरी बहुत तेज होती है। 'डॉक्टर साहब का आत्मविश्वास ही मेरी आधी बीमारी को ठीक कर गया। रोबोटिक तकनीक ने मुझे नया जीवन दिया है।'

**रमेश कुमार अग्रवाल ( मरीज )**

**सम्पर्क सूत्र डॉ आर पी सैनी मो 9829055760**

# गर्भ में ही कमज़ोर हो रहा नन्हा दिल : कारण और बचाव

आजकल नवजात शिशुओं में जन्मजात हृदय रोग (Congenital Heart Disease) के मामलों में चिंताजनक बढ़ोतरी देखी जा रही है। कई बार बच्चा जन्म से ही दिल की बीमारी लेकर पैदा होता है, वरिष्ठ शिशु हृदय रोग विशेषज्ञ डॉक्टर मधु चौधरी का कहना है कि मुख्य कारण गर्भावस्था के दौरान बरती गई अनजाने में हुई लापरवाही या अनुवांशिक कारण हो सकते हैं।

डॉ. मधु चौधरी

**माँ से कहाँ होती है चूक?**

गर्भावस्था के पहले तीन महीने शिशु के अंगों, विशेषकर दिल के निर्माण के लिए अति महत्वपूर्ण होते हैं। इस दौरान निम्नलिखित गलतियां जोखिम बढ़ा देती हैं।

**बिना डॉक्टरी सलाह के दवाएं:** सिरदर्द या बुखार के लिए ली गई 'ओवर द काउंटर' दवाएं भ्रूण के दिल को नुकसान पहुँचा सकती हैं।

**जीवनशैली और खान-पान :**

जंक फूड का अत्यधिक सेवन, मोटापा और सक्रिय या निष्क्रिय धूम्रपान (दूसरे के धुएं के संपर्क में आना)।

**अनियंत्रित बीमारियाँ:**

यदि माँ को गर्भकालीन मधुमेह (Gestational Diabetes) है और वह नियंत्रित नहीं है, तो बच्चे के दिल की संरचना बिगड़ सकती है।

**संक्रमण:**

गर्भावस्था के दौरान रूबेला जैसे वायरल संक्रमण का होना।

**क्या रखें सावधानी? -**

महिलाओं को गर्भधारण से पहले और दौरान अपनी सेहत का खास ध्यान रखना चाहिए। फॉलिक एसिड का नियमित सेवन, संतुलित आहार और शुगर/बीपी का नियंत्रण अनिवार्य है। साथ ही, रेडिएशन (एक्स-रे आदि) के संपर्क में आने से बचें।



**निदान और उपचार -**

आधुनिक चिकित्सा में अब गर्भ के भीतर ही दिल की बीमारी का पता लगाया जा सकता है।

**फीटल इकोकार्डियोग्राफी :**

गर्भावस्था के 18वें से 24वें सप्ताह के बीच यह टेस्ट करवाना चाहिए। इससे गर्भस्थ शिशु के दिल की बनावट और धड़कन की सटीक जानकारी मिलती है।

**इलाज:**

कई बीमारियाँ दवाओं से ठीक हो जाती हैं, जबकि कुछ मामलों में जन्म के तुरंत बाद सर्जरी की आवश्यकता होती है। समय पर पहचान ही सफल उपचार की कुंजी है।

याद रखें, गर्भावस्था के दौरान नियमित प्रसव पूर्व जाँच (Antenatal Checkup) नन्हे दिल को सुरक्षा कवच प्रदान करती है।

**संपर्क सूत्र**
**डॉक्टर मधु चौधरी**
**मो - 96800 85321**

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

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

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

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

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

MediHub
Multispeciality Clinic
www.medihubjapur.com
डॉ महेश पोद्दार
सीनियर फिजिशियन
डायबिटीज हाइपरटेंशन एवं थायराइड के विशेषज्ञ
35 वर्षों के सघन अनुभवी
डॉ मोहित पोद्दार
(शिशु रोग एवं एलर्जी व अस्थमा विशेषज्ञ)
डॉ प्रतिमा पोद्दार
(स्त्री रोग एवं निसंतानता विशेषज्ञ)
269 / 4 वशिष्ठ मार्ग राजा पार्क जयपुर
मो. - 98295 55566, 94689 55566

Manik Chand & Sons
(Jewellers) Pvt.Ltd
Platinum, Diamond, Gold, Sliver, Pearl & Watches
Christian Basti, G.S. Road, Guwahati
Assam - Mob- 96780-68944
Email : info@mcj.net.in
Website : manikchandjewellers.com

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