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

मई 18, 2026

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

राष्ट्रस्तरीय पाक्षिक पत्रिका

HEALTH VIEW
हैल्थ व्यू

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

सावधान : आपका गलत खान-पान छीन सकता है आपकी पौरुष शक्ति

डॉ. जौली अरोड़ा

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी और 'फास्ट फूड' की संस्कृति ने हमारे शरीर को अंदर से खोखला कर दिया है। अक्सर लोग शारीरिक थकान और कमजोरी को केवल काम का तनाव मान लेते हैं, लेकिन इसका एक बड़ा कारण आपकी थाली में मौजूद गलत आहार है। सेक्स रोग विशेषज्ञ डॉ जौली अरोड़ा के अनुसार, पुरुषों में प्रजनन क्षमता (Fertility) से जुड़ी लगभग 40 फीसदी समस्याओं का सीधा संबंध उनके असंतुलित खान-पान से है।

अस्वास्थ्यकर आहार और यौन क्षमता–जो पुरुष अपने भोजन में फल और हरी सब्जियों को नजरअंदाज करते हैं और अत्यधिक वसायुक्त, तैलीय या जंक फूड का सेवन करते हैं, उनके शुक्राणुओं की गुणवत्ता और संख्या में भारी गिरावट देखी जाती है। गलत आहार न केवल रक्त संचार (Blood Circulation) को बाधित करता है, बल्कि शरीर में हार्मोनल असंतुलन भी पैदा करता है, जिससे कामेच्छा में कमी और अन्य यौन विकार उत्पन्न होने लगते हैं।

समाधान: सही पोषण ही असली शक्ति

संतुलित आहार पौरुष शक्ति के लिए 'फ्यूल' का काम करता है।

::: उदाहरणार्थ :::

- **केला और टमाटर :** जहां केला मैग्नीशियम और विटामिन बी1 के कारण एक बेहतरीन 'सेक्स फूड' है, वहीं टमाटर का लाइकोपीन पुरुषों में इनफर्टिलिटी की समस्या को दूर करने में वरदान साबित होता है।
- **सेब और लहसुन :** सेब शुक्राणुओं की संख्या बढ़ाने में सहायक है, वहीं लहसुन में मौजूद 'एलिसिन' अंगों में रक्त के प्रवाह को तेज कर रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करता है।
- **चेतावनी :** यदि आप भी लगातार बाहरी खान-पान और पोषक तत्वों की कमी वाले आहार का सेवन कर रहे हैं, तो सावधान हो जाएं। आपकी प्रजनन क्षमता को बनाए रखने के लिए अपनी जीवनशैली और आहार में आज ही सुधार करें। याद रखें, एक स्वस्थ शरीर ही एक सुखी वैवाहिक जीवन का आधार है।

संपर्क सूत्र डॉक्टर जौली अरोरा
मो 94140 48353

महिलाओं में बढ़ता घुटनों का दर्द

लापरवाही से लेकर रोबोटिक सर्जरी तक का सफर

डॉ. राजीव गुप्ता

जयपुर (हैल्थ व्यू)। आथ्रीस्कॉपी एवं स्पोर्ट्स इंजरी स्पेशलिस्ट डॉक्टर राजीव गुप्ता का कहना है कि भारत में महिलाओं के बीच घुटनों का दर्द (Osteoarthritis) एक गंभीर स्वास्थ्य समस्या बनकर उभरा है। हालिया आंकड़ों के अनुसार, 50 वर्ष से अधिक आयु की लगभग 65% महिलाएं घुटनों के दर्द से पीड़ित हैं। पुरुषों की तुलना में महिलाओं में यह समस्या 3 गुना अधिक देखी जाती है।

क्यों होती है यह समस्या?

महिलाओं में घुटनों के दर्द के मुख्य कारणों में हॉर्मोनल बदलाव (मेनोपॉज के बाद एस्ट्रोजन की कमी), हड्डियों का घनत्व कम होना (Osteoporosis), और शारीरिक संरचना (चौड़े कूल्हे जो घुटनों पर अधिक दबाव डालते हैं) शामिल हैं।

अक्सर होने वाली गलतियां : महिलाएं अक्सर कुछ बुनियादी गलतियां करती हैं जो स्थिति को 'नी रिप्लेसमेंट' (Ghutna Pratyaropan) तक ले जाती हैं।

शुरुआती दर्द को नजरअंदाज करना : 'उम्र का तकाजा' समझकर दर्द निवारक गोलियां खाना।

मोटापे पर नियंत्रण न होना : शरीर का 1 किलो अतिरिक्त वजन घुटनों पर 4 किलो का दबाव बढ़ाता है।

गलत फुटवियर : हाई हील्स का लंबे समय तक इस्तेमाल।

पोषण की कमी : कैल्शियम और विटामिन-D की भारी कमी।

रोबोटिक सर्जरी : एक वरदान

आज के दौर में घुटने के प्रत्यारोपण से घबराने की आवश्यकता नहीं है। रोबोटिक-असिस्टेड नी सर्जरी ने इस क्षेत्र में क्रांति ला दी है। नवीनतम आंकड़े बताते हैं कि रोबोटिक सर्जरी के बाद रिकवरी का समय 50% तक कम हो गया है।

रोबोटिक तकनीक के फायदे

- **सटीकता :** यह स्वस्थ ऊतकों को नुकसान पहुँचाए बिना केवल खराब हिस्से को ठीक करती है।
- **प्राकृतिक अनुभव :** सर्जरी के बाद मरीज को घुटना बिल्कुल प्राकृतिक महसूस होता है।
- **जल्द रिकवरी :** मरीज सर्जरी के 24 घंटे के भीतर चलने में सक्षम हो जाता है।
- **बचाव का मंत्र :** नियमित व्यायाम, संतुलित आहार और दर्द के शुरुआती संकेतों पर विशेषज्ञ की सलाह ही भविष्य की सर्जरी से बचने का एकमात्र रास्ता है।

संपर्क सूत्र डॉक्टर राजीव गुप्ता मो. 94149 80697

महिलाओं में साइलेंट किलर बनता हृदय रोग–मिथक और हकीकत

जयपुर। हैल्थ व्यू। जयपुर के प्रसिद्ध हृदय रोग विशेषज्ञ डॉक्टर सुनील जैन का कहना है कि लंबे समय तक हृदय रोग (Heart Disease) को केवल पुरुषों की बीमारी माना जाता रहा, लेकिन नवीनतम स्वास्थ्य आंकड़े एक चौंकाने वाली तस्वीर पेश कर रहे हैं। 2026 की हालिया रिपोर्टों के अनुसार, भारत में महिलाओं की मृत्यु का सबसे बड़ा कारण अब हृदय रोग है। आंकड़ों के मुताबिक, हर 4 में से 1 भारतीय महिला किसी न किसी रूप में हृदय संबंधी समस्याओं से जूझ रही है।

पुरुषों बनाम महिलाओं में जोखिम

हालाँकि जैविक रूप से मेनोपॉज (रजोनिवृत्ति) तक 'एस्ट्रोजन' हार्मोन महिलाओं के दिल को सुरक्षा प्रदान करता है, लेकिन आधुनिक जीवनशैली ने इस सुरक्षा कवच को कमजोर कर दिया है। अब महिलाओं में हृदय रोग के मामले पुरुषों की तुलना में केवल 10 साल की देरी से देखे जा रहे हैं, जबकि पहले यह अंतर काफी अधिक था। डायबिटीज और तनाव से जूझ रही महिलाओं में दिल के दौरे का खतरा पुरुषों के मुकाबले दो गुना अधिक पाया गया है।

अक्सर होने वाली घातक गलतियां

महिलाएं अक्सर इन 3 मोर्चों पर गलती करती हैं :

लक्षणों की गलत पहचान : महिलाएं छाती में दर्द के बजाय अत्यधिक थकान, जबड़े में दर्द, मतली या सांस फूलने जैसे 'असामान्य लक्षणों' को मामूली समझकर नजरअंदाज कर देती हैं।

डॉ. सुनील जैन

परिवार को प्राथमिकता: स्वास्थ्य जांच के मामले में महिलाएं अक्सर अपने परिवार को प्राथमिकता देती हैं और खुद के दर्द को 'गैस' या 'तनाव' मानकर टाल देती हैं।

चेकअप में देरी : 40 की उम्र के बाद नियमित ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल की जांच न कराना सबसे बड़ी लापरवाही है।

बचाव के उपाय : क्या ध्यान रखें?

नियमित स्क्रीनिंग : 30 की उम्र के बाद साल में एक बार लिपिड प्रोफाइल और शुगर टेस्ट जरूर कराएं।

एक्टिव लाइफस्टाइल : प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट की ब्रिस्क वॉकिंग दिल के लिए अनिवार्य है।

तनाव प्रबंधन : महिलाएं 'मल्टीटास्किंग' के कारण अधिक मानसिक दबाव में रहती हैं, जो सीधे दिल पर असर डालता है। योग और पर्याप्त नींद (7-8 घंटे) को दिनचर्या का हिस्सा बनाएं।

संदेश : हृदय रोग अब केवल 'पुरुषों की समस्या' नहीं रही। समय पर पहचान और जीवनशैली में बदलाव ही महिलाओं के लिए सबसे मजबूत सुरक्षा तंत्र है।

संपर्क सूत्र डॉक्टर सुनील जैन 9414063035

महिलाओं में बढ़ता कैंसर का खतरा

सतर्कता और समय पर जांच ही सबसे बड़ा बचाव

जयपुर। हैल्थ व्यू। आज के आधुनिक दौर में बदलती जीवनशैली और पर्यावरणीय कारकों के कारण महिलाओं में कैंसर के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। भगवान महावीर कैंसर हॉस्पिटल के वरिष्ठ कैंसर रोग विशेषज्ञ डॉक्टर अनिल गुप्ता ने कहा कि नवीनतम स्वास्थ्य रिपोर्टों के अनुसार, भारत में महिलाओं में कैंसर के लगभग 30.5 फीसदी मामले पूरी तरह से रोके जा सकते हैं, यदि सही समय पर लक्षणों की पहचान कर ली जाए।

डराने वाले आंकड़े

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) और हालिया शोधों के अनुसार, भारत में हर साल कैंसर के लाखों नए मामले सामने आ रहे हैं।

स्तन कैंसर (Breast Cancer) : यह महिलाओं में सबसे आम है। आंकड़ों के अनुसार, समय पर जांच की कमी से 40% से अधिक मामले एडवांस स्टेज में पकड़े जाते हैं।

गर्भाशय ग्रीवा कैंसर (Cervical Cancer) : भारत में लगभग 1,27,000 से अधिक मामले केवल संक्रमण (HPV) के कारण होते हैं, जिन्हें वैक्सीन और स्क्रीनिंग से रोका जा सकता है।

एंडोमेट्रियल कैंसर : इसमें 90त्न रोगियों को असामान्य रक्तस्राव की समस्या होती है।

''40 की उम्र के बाद महिलाओं को साल में कम से कम एक बार मैमोग्राफी और पैप स्मीयर (Pap Smear) टेस्ट जरूर करवाना चाहिए। कैंसर अब लाइलाज नहीं है, बशर्ते इसे पहली अवस्था में ही पहचान लिया जाए।''

'सतर्क रहें : आपका शरीर आपसे बात करता है, बस उसके संकेतों को सुनना सीखें।'

डॉक्टर अनिल गुप्ता
9829052417

शरीर के इन 3 मुख्य संकेतों को न करें नजरअंदाज

1. **असामान्य रक्तस्राव (Abnormal Bleeding):** मासिक धर्म के बीच में खून आना या मेनोपॉज (रजोनिवृत्ति) के बाद रक्तस्राव होना एंडोमेट्रियल या गर्भाशय के कैंसर का गंभीर संकेत हो सकता है।
2. **स्तन में परिवर्तन (Breast Changes) :** स्तन में कोई गांठ, त्वचा का संतरा जैसा दिखना (Dimpling), निप्पल से असामान्य डिस्चार्ज या आकार में बदलाव की पहचान सेल्फ ब्रेस्ट एग्जाम से की जा सकती है।
3. **पेट और पाचन में बदलाव :** बिना कारण वजन घटना, लगातार कब्ज, दस्त या पेशाब करने में कठिनाई होना कोलन (Colon) या मूत्राशय के कैंसर की ओर इशारा करता है।

स्वास्थ्य के नाम पर खिलवाड़
जठराग्नि संकट में !

डॉक्टर यशवंत पारीक

'आजकल सोशल मीडिया पर 'एल्कालाइन डाइट' और हाई pH वॉटर को लंबी उम्र का 'अमृत' बताकर बेचा जा रहा है। लेकिन आयुर्वेद विशेषज्ञ डॉ. यशवंत पारीक ने इस चमक-दमक के पीछे छिपे एक गंभीर स्वास्थ्य संकट की ओर इशारा किया है। विज्ञापनों के बहकावे में आकर अत्यधिक क्षारीयता (Alkalinity) को अपनाना सीधे तौर पर हमारी जठराग्नि (पाचन अग्नि) से खिलवाड़ करना है।

आयुर्वेद का शाश्वत सिद्धांत है– 'शान्तेऽग्नौ म्रियते' अर्थात शरीर की अग्नि शांत होते ही मृत्यु निश्चित है। आधुनिक विज्ञान भी मानता है कि भोजन पचाने वाला गैस्ट्रिक एसिड (HCl) अत्यधिक अम्लीय (Acidic) होता है। जब हम कृत्रिम रूप से उच्च pH वाले पानी या रसायनों का अंधाधुंध सेवन करते हैं, तो हम अपनी इस स्वाभाविक पाचन अग्नि को 'बुझा' देते हैं।

अत्यधिक क्षारीयता से उत्पन्न खतरे

मंदाग्नि और 'आम' (Toxins) की उत्पत्ति : अग्नि मंद होने से भोजन पचने के बजाय सड़ने लगता है। इससे शरीर में 'आम' (विषाक्त पदार्थ) बनते हैं, जो जोड़ों के दर्द और अनेक गंभीर रोगों की जड़ हैं।

कफ दोष का प्रकोप : अत्यधिक क्षारीयता शरीर में अस्वाभाविक शीतलता बढ़ाती है, जिससे मोटापा और श्वसन संबंधी बीमारियाँ जन्म लेती हैं।

याद रखें : आयुर्वेद में 'वन साइज फिट्स ऑल' का नियम नहीं चलता। आपका स्वास्थ्य किसी पीएच स्केल की कृत्रिम रीडिंग नहीं, बल्कि आपके भीतर प्रदीप्त 'समाग्नि' (संतुलित अग्नि) की जीवंतता है। विज्ञापनों के जाल में फंसकर अपनी जीवन-ऊर्जा को संकट में न डालें।

सम्पर्क सूत्र डॉक्टर यशवंत पारीक
मो. 92143 18084

डॉ. एन.सी. पूनिया ने महिला को दिया नया जीवन

माइक्रो-न्यूरोसर्जरी से ट्यूमर बाहर

डॉ. एन.सी. पूनिया

जयपुर। राजधानी के विख्यात वरिष्ठ न्यूरोसर्जन डॉ. एन.सी. पूनिया और उनकी टीम ने चिकित्सा जगत में अपनी योग्यता का परिचय देते हुए एक अत्यंत जटिल और जोखिम भरे ऑपरेशन को सफलतापूर्वक अंजाम दिया है।

इस सफल माइक्रो-न्यूरोसर्जरी (Micro-Neurosurgery) के जरिए सीकर निवासी एक 50 वर्षीय महिला को नया जीवन मिला है। पीड़ित महिला पिछले कई महीनों से लगातार तेज सिरदर्द, धुंधलापन और अचानक बेहोशी की गंभीर समस्या से ग्रसित थी। परिजनों ने कई जगह दिखाया, जहां जांच में सामने आया कि महिला के मस्तिष्क के बेहद संवेदनशील हिस्से (Critical Area) में एक बड़ा ट्यूमर विकसित हो चुका था। इस ट्यूमर ने आंखों की मुख्य नसों को बुरी तरह दबा दिया था, जिससे उनकी रोशनी जाने का खतरा मंडरा रहा था। केस की संवेदनशीलता को देखते हुए कई चिकित्सकों ने इस ऑपरेशन को अत्यधिक रिस्की बताया था।

इसके बाद परिजनों ने डॉ. एन.सी. पूनिया से संपर्क किया। डॉ. पूनिया ने आधुनिकतम तकनीक और अपनी टीम के सहयोग से इस चुनौती को स्वीकार किया। करीब 5 घंटे तक चले इस मैराथन और सूक्ष्म ऑपरेशन में बिना किसी अन्य नस या न्यूरोलॉजिकल डैमेज के ट्यूमर को पूरी तरह सुरक्षित बाहर निकाल लिया गया। ऑपरेशन के बाद महिला की आंखों की रोशनी पूरी तरह सुरक्षित है और वे अब तेजी से रिकवर होकर सामान्य व स्वस्थ जीवन जी रही हैं।

संपर्क सूत्र डॉक्टर एन सी पूनिया मो 98291 15233

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

राज कान नाक गला अस्पताल
RAJ ENT HOSPITAL

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

अग्रवाल प्रॉपर्टीज
एन आर आई सर्किल,
जगतपुरा, जयपुर
मो. 9414097469, 8104400200

आधुनिक लेजर नेत्र चिकित्सा में राज्य का गौरव

स्माईल लेसिक
चश्मा हटाने
का राज्य में एकमात्र स्थान
SMILE LASIK
बिना फ्लेप, बिना ब्लेड
लेजर द्वारा चश्मा हटाना
पतले कार्निया के लिए
भी अधिक सुरक्षित

VisuMax Laser
राज्य/केन्द्र सरकार कर्मचारियों, पेन्शनर्स एवं मेडिकल के लिए अधिकृत नेत्र चिकित्सालय
डॉ. वीरेन्द्र लेजर, फेको सर्जरी सेन्टर
टोंक फाटक, फोई शोरूम के पीछे, टोंक रोड, गांधी नगर, जयपुर
मो. 9829017147, 9414043006 www.newsperfectvision.com

NEURO CARE HOSPITAL
& Research Center Pvt. Ltd.

Dr. NEMI CHAND POONIA
DIRECTOR
(MBBS, MS, Mch Neuro surgery
Vision of Excelence Mission to save Lives
न्यूरो एवं स्पाइन की विश्व स्तरीय अत्याधुनिक चिकित्सा सुविधा
न्यूरो एंडोस्कोपी द्वारा मस्तिष्क एवं स्पाइन के ऑपरेशन की सुविधा
15 बेड का गहन चिकित्सा इकाई विश्व स्तरीय मॉड्यूलर ऑपरेशन थिएटर
नसों के रास्ते दिमाग की जटिल बीमारियों का इलाज
राजस्थान में प्रथम न्यूरो नेविगेशन सिस्टम के द्वारा ऑपरेशन की सुविधा
1/611 Sector 1, Vidhyadhar Nagar Jaipur
PH: 0141-2236712, 9983300286

उपचार से बेहतर है रोकथाम, स्वस्थ शरीर के लिए व्यायाम

''विचार'' ॐ पीले कपड़ें सफेद दाढ़ी ...

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

पंकज अंबा

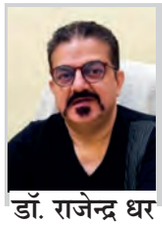
समय बदल गया युग बदल गया पर आज भी हमारी नजर में तपस्वी, महात्मा का मतलब होता है गुफाओं में छुपा हुआ महान् बुजुर्ग पुजारी पर उससे कहीं बड़ा महात्मा मुझे तो मजदूर लगता है जो भरी गर्मी में भी सुबह से शाम काम करके अपने बच्चों का पेट पालता है तो गलत काम करने की भी नहीं सोचता चाहे तो दिन भर फावड़ा चलाने की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

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

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

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

संपर्क सूत्र :पंकज अम्बा मो 9829353757



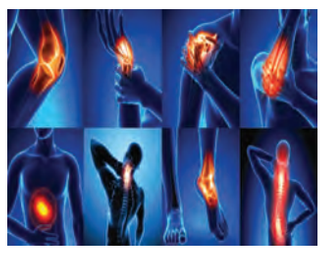
दर्द के संकेतों को न करें नजरअंदाज
शरीर के किस हिस्से में दर्द, किस बीमारी का है इशारा?

डॉ. राजेन्द्र धर

निम्स मेडिकल कॉलेज के सुप्रसिद्ध वरिष्ठ फिजीशियन और हेड ऑफ द डिपार्टमेंट डॉक्टर राजेंद्र घर का कहना है किअक्सर हम शरीर के किसी हिस्से में होने वाले दर्द को मामूली समझकर 'पेनकिलर' खाकर दबा देते हैं, लेकिन चिकित्सा विज्ञान के अनुसार, दर्द का स्थान और उसकी प्रकृति किसी गंभीर बीमारी का शुरुआती संकेत हो सकते हैं। सही समय पर लक्षणों की पहचान और जांच ही बेहतर उपचार का एकमात्र रास्ता है।

दर्द के स्थान से पहचानें लक्षण : पीठ और पेट का दर्द (पथरी): यदि पेट के ऊपरी हिस्से या पीठ में अचानक तेज और चुभन वाला दर्द महसूस हो, तो यह पित्त या गुर्दे की पथरी का संकेत हो सकता है। यह दर्द अक्सर एक ही तरफ केंद्रित होता है और रुक-रुक कर लहरों की तरह उठता है।

पैरों में झनझनाहट (साइटिका): यदि कमर के निचले हिस्से से होता हुआ दर्द पैरों तक जा रहा है, साथ ही पैरों में झनझनाहट, भारीपन या अंगूठे में सुन्नपन महसूस हो रहा है, तो यह साइटिका का लक्षण है। यह नसों पर दबाव के कारण होता है।



पेट दर्द और उल्टी (पेनक्रिएटाइटिस) : पेट के मध्य भाग में असहनीय दर्द के साथ अगर जी मिचलाना, उल्टी आना और बुखार जैसे लक्षण दिखें, तो यह पेनक्रिएटाइटिस (अग्नाशय की सूजन) हो सकता है। इसे नजरअंदाज करना जानलेवा साबित हो सकता है।

सीने और कंधे का दर्द (हृदय रोग): सीने में भारीपन के साथ दर्द यदि बाएं कंधे, जबड़े या पीठ की ओर बढ़े, तो यह हृदय संबंधी समस्या का गंभीर संकेत है।

जांच और उपचार की आवश्यकता

लक्षणों के आधार पर तुरंत संबंधित जांच (जैसे अल्ट्रासाउंड, एमआरआई या ब्लड टेस्ट) करानी चाहिए। बिना डॉक्टर की सलाह के दवा लेना बीमारी को और जटिल बना सकता है।

याद रखें, शरीर का हर दर्द कुछ कहता है, बस उसे समय रहते समझने और सही उपचार की जरूरत है।

संपर्क सूत्र
डॉ. राजेन्द्र धर
मो.9414073962

==श्रृंखला - 3==

एक प्रायोगिक पहल
आर्थिक न्याय और स्वास्थ्य का मौलिक अधिकार

हैल्थ व्यू

लेखक - डॉ. पवन कुमार

(आरोग्यम मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल्स)

किसी भी समाज की प्रगति का पैमाना यह है कि उसका सबसे कमजोर नागरिक बीमारी के समय कितना सुरक्षित महसूस करता है। चिकित्सा को केवल एक सेवा नहीं, बल्कि मनुष्य का मौलिक अधिकार माना जाना चाहिए। वर्तमान में 'बीमा आधारित' मॉडल के बजाय 'अधिकार आधारित' मॉडल की आवश्यकता है।

डॉ. पवन कुमार

समाज की यह सामूहिक जिम्मेदारी है कि वह हर व्यक्ति को सस्ता और सुलभ इलाज दे। लेकिन इसके साथ ही, प्राउट का दर्शन व्यक्ति की 'क्रय शक्ति' (Purchasing Power) बढ़ाने पर जोर देता है। व्यक्ति इतना सक्षम होना चाहिए कि वह

उच्च गुणवत्ता वाली सेवाएं सम्मान के साथ खरीद सके, न कि वह सरकारी खैरात या कर्ज पर निर्भर रहे। जब तक स्वास्थ्य सेवाओं को विलासिता (Lu&ury) के रूप में बेचा जाएगा, तब तक विषमता बनी रहेगी। न्यूनतम आवश्यकताओं की गारंटी और संतुलित आर्थिक वितरण ही वह मार्ग है, जिससे हर नागरिक 'आरोग्य' का उपभोग कर सकेगा।

आरोग्यम हॉस्पिटल :
एक प्रायोगिक पहल

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

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

वैकेंसी

राज्य के प्रमुख शहरों के प्रतिष्ठित अस्पतालों में निम्नलिखित पदों पर नियुक्तियां चल रही हैं:

1. राजस्थान हॉस्पिटल, जयपुर
स्थान: मिलाप नगर, जेएलएन मार्ग, जयपुर

उपलब्ध पद:

नर्सिंग स्टाफ : CTVS/CCU स्टाफ नर्स, इमरजेंसी स्टाफ नर्स, कैथ लैब स्क्रब नर्स, और एनआईसीयू इनचार्ज।

फार्मासिस्ट : हॉस्पिटल फार्मेसी ऑपरेशन्स के लिए योग्य फार्मासिस्ट।

पैरामेडिकल व तकनीकी स्टाफ: कैथ लैब टेक्नीशियन, ब्रोंकोस्कोपी और एंडोस्कोपी टेक्नीशियन, ओटी (ह्ज्ञ) टेक्नीशियन, लैब टेक्नीशियन औरECHO/TMT टेक्नीशियन।

डॉक्टर्स : रेजिडेंट डॉक्टर्स (विभिन्न विभागों के लिए)।

जीवन रेखा क्रिटिकल केयर एंड ट्रॉमा हॉस्पिटल (Jeevan Rekha Hospital), जयपुर

स्थान: जगतपुरा / जयपुर

उपलब्ध पद: नर्सिंग स्टाफ: नर्सिंग सुपरवाइजर और स्टाफ नर्स (MICU, वॉर्ड्स, लेबर रूम, NICU और ष्टष्ट के लिए)।

फार्मासिस्ट: हॉस्पिटल और रिटेल फार्मेसी मैनेजमेंट के लिए फार्मासिस्ट (1-3 साल का अनुभव)।

पैरामेडिकल स्टाफ: लैब टेक्नीशियन और टीपीए (TPA)/आरजीएचएस (ऋग्न ।।स्) बिलिंग एग्जीक्यूटिव।

3. एसआरजी हॉस्पिटल (SRG Hospital), जयपुर

उपलब्ध पद:

हॉस्पिटल फार्मासिस्ट: इसके लिए 3-5 साल का अनुभव और मुख्य रूप से आरजीएचएस (RGHS) पोर्टल व ग्लोबल सॉफ्टवेयर पर काम करने का अनुभव अनिवार्य मांगा गया है।

प्रिंस हॉस्पिटल (Prince Hospital), सीकर

स्थान: सीकर (प्रिंस एजुकेशन हब)

उपलब्ध पद: यहां मेडिकल फैकल्टी, कंसल्टेंट डॉक्टर्स के साथ-साथ अनुभवी नर्सिंग स्टाफ और अलाइड हेल्थ साइंस (पैरामेडिकल) प्रोफेशनल्स के लिए विभिन्न विभागों में बंपर ओपनिंग्स हैं।

कृष्णा हार्ट एंड जनरल हॉस्पिटल (Krishna Heart Hospital), **जयपुर:** यहां ऑपरेशन थिएटर के लिए स्क्रब नर्स (स्ष्ह्लह्ह्व ह्ह्ह्ह्द्द) की आवश्यकता है।

पिंकस्टार हॉस्पिटल (Pinkstar Hospital), जयपुर : न्यूरो और आईसीयू (ICU) के लिए स्टाफ नर्स की वैकेंसी है (NABH स्टैंडर्ड्स के अनुसार)।

नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर : चिकित्सा कार्यों और सेवा प्रकल्पों के लिए नर्सिंग स्टाफ (GNM/B.Sc Nursing) की आवश्यकता है।

हैल्थ हंगामा

याददाश्त का इलाज

मरीज : डॉक्टर साहब, मैं सब कुछ भूल जाता हूँ। मेरी याददाश्त बहुत कमजोर हो गई है।

डॉक्टर : यह बीमारी आपको कब से है?

मरीज : कौन सी बीमारी डॉक्टर साहब?

फीस की चिंता

डॉक्टर : आपकी बीमारी पकड़ने में आ गई है, बस एक छोटा सा ऑपरेशन करना होगा।

मरीज : डॉक्टर साहब, खर्चे का अंदाजा?

डॉक्टर : बस 50,000 रुपये।

मरीज: और अगर बीमारी न पकड़ी जाती, तो कितने में छोड़ देते?

चश्मे का कमाल

मरीज : डॉक्टर साहब, चश्मा लगाने के बाद मैं पढ़ तो सकूँगा न?

डॉक्टर : हाँ, बिल्कुल पढ़ सकोगे।

मरीज : वाह डॉक्टर साहब, आपने तो कमाल कर दिया! वरना पहले तो मुझे पढ़ना आता ही नहीं था।

नींद की गोली

मरीज : डॉक्टर साहब, मुझे रात में नींद नहीं आती।

डॉक्टर : ठीक है, यह एक गोली रोज रात को सोने से आधा घंटा पहले खा लिया करो।

मरीज : लेकिन डॉक्टर साहब, जब नींद ही नहीं आएगी तो सोऊँगा कैसे, और सोने से आधा घंटा पहले गोली कैसे खाऊँगा?

ऑपरेशन का डर

मरीज : डॉक्टर साहब, मुझे ऑपरेशन थियेटर में बहुत डर लग रहा था।

डॉक्टर : क्यों, वहाँ क्या हुआ?

मरीज : वहाँ नर्स कह रही थी— 'हिम्मत रखो, छोटा सा ऑपरेशन है, डरने की कोई बात नहीं।'

डॉक्टर : तो इसमें डरने की क्या बात थी? वह तो तुम्हारा हौसला बढ़ा रही थी।

मरीज : डॉक्टर साहब, वह मुझसे नहीं, आपसे कह रही थी!

गहराई से जीवन जीने की कला

आदतों से विद्यार्थी गढ़ेंगे अपना भविष्य

जयपुर। राजस्थान विश्वविद्यालय के लाइफ़लॉग लर्निंग विभाग द्वारा 'द आर्ट ऑफ लिविंग लाइफ डीपली' विषय पर तीन दिवसीय कार्यशाला आयोजित की गई।

कार्यशाला के प्रथम दिन विद्यार्थियों को मानसिक शांति, एकाग्रता और टीम वर्क के व्यावहारिक गुर सिखाए गए। यही स्वस्थ जीवन यापन का सफल रास्ता है।

सफलता के लिए.......

विभाग के निदेशक डॉ. अमित शर्मा ने विभाग के विजन पर प्रकाश डालते हुए सत्र की शुरुआत की। उन्होंने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि, 'सफलता के लिए ईमानदारी और एकजुट होकर कार्य करना अनिवार्य है।' डॉ. शर्मा ने दैनिक जीवन की अच्छी आदतों के महत्व पर जोर दिया और बताया कि कैसे छोटे-छोटे अनुशासन जीवन में बड़े परिवर्तन ला सकते हैं।

अपनी क्षमता को पहचानें और चुनाव मुक्त जीवन जीएं *- कार्यशाला की समन्वयक डॉ. चित्रा चौधरी ने तीन दिनों तक चलने वाली इस कार्यशाला की रूपरेखा प्रस्तुत करते हुए बताया कि इस आयोजन का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों के भीतर छिपी क्षमताओं को पहचानना और उन्हें तनावमुक्त जीवन जीने के लिए प्रेरित करना है।*

हृदय आधारित ध्यान का प्रशिक्षण : *नियमित अभ्यास करें आनंदित हो जाएंगे प्रथम दिवस के मुख्य सत्र में आमंत्रित वक्ता डॉ. तनु रुंगटा ने 'हृदय आधारित ध्यान' पर विशेष व्याख्यान दिया। उन्होंने वैज्ञानिक दृष्टिकोण से ध्यान के लाभों को साझा करते हुए इसके नियमित अभ्यास की विधि समझाई। डॉ. रुंगटा ने विद्यार्थियों को ध्यान का व्यावहारिक प्रशिक्षण भी दिया, जिससे प्रतिभागियों ने स्वयं मानसिक शांति और सकारात्मक ऊर्जा का अनुभव किया।*

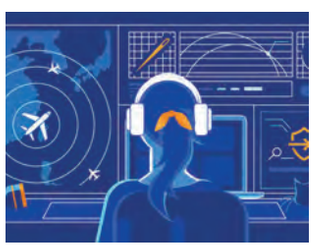
ग्रुप एक्टिविटी से बढ़ा आपसी समन्वय *- सत्र के समापन पर डॉ. अमित शर्मा द्वारा एक विशेष 'नो ईच अदर' समूह गतिविधि का आयोजन किया गया। इसमें विद्यार्थियों को छोटे-छोटे समूहों में विभाजित किया गया, जिन्हें समय-समय पर यादृच्छिक रूप से बदला गया। इस गतिविधि के माध्यम से विभिन्न पृष्ठभूमि से आए विद्यार्थियों ने एक-दूसरे के साथ संवाद किया और आपसी परिचय बढ़ाया।*

कार्यक्रम के दौरान डॉ. प्रियंका मीणा, डॉ. ज्योति जैन, डॉ. सुचित्रा यादव एवं विभाग के सभी कर्मचारी उपस्थित रहे । विद्यार्थियों ने इस कार्यशाला में सक्रिय रूप से भागीदारी निभाई ।

डिजिटल मॉनिटरिंग और हीट वेव एक्शन प्लान के क्रियान्वयन में लापरवाही बर्दाश्त नहीं

जयपुर। चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विभाग द्वारा मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य सेवाओं की बेहतरी के लिए 'डिजिटल सपोर्टिव सुपरविजन' प्रणाली, 'हीट वेव' एक्शन प्लान और एडल्ट इम्यूनाइजेशन अभियान को लेकर धरातल पर कड़ाई शुरू कर दी गई है। हालांकि, इन महत्वपूर्ण योजनाओं के क्रियान्वयन में जमीनी स्तर पर कई प्रकार की गड़बड़ियां सामने आने की आशंका बनी रहती है।

क्रियान्वयन में संभावित गड़बड़ियां - अक्सर देखा जाता है कि ग्रामीण व जनजातीय क्षेत्रों में इंटरनेट कनेक्टिविटी की कमी या तकनीकी लापरवाही के कारण ANMs और आशा सहयोगिनियों द्वारा 'ष्ठद्बस्स्' पोर्टल पर रियल-टाइम डेटा फीड नहीं किया जाता या फर्जी एंट्रीज कर दी जाती हैं। वहीं, भीषण गर्मी के बावजूद कई प्राथमिक (PHC) और सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों (CHC) में हीट-स्ट्रोक वार्ड केवल कागजों में चलते हैं; ओआरएस (ORS) कॉर्नर पर जरूरी दवाइयां गायब मिलती हैं और कूलिंग उपकरण (कूलर/एसी) बंद पड़े रहते हैं। इसके अलावा, बुजुर्गों के टीकाकरण अभियान में जागरूकता की कमी और वैक्सीन वेस्टेज (खराब होने) जैसी लापरवाहियां भी सामने आती हैं।



निरीक्षण और कार्रवाई का तंत्र - इन गड़बड़ियों को रोकने के लिए स्वास्थ्य विभाग ने त्रिस्तरीय निरीक्षण तंत्र सक्रिय किया है।

निरीक्षण कौन करेगा ? : ब्लॉक स्तर पर क्ष्टस्ह्ह, जिला स्तर पर CMHO व डिप्टी CMHO और राज्य स्तर से गठित विशेष फ्लाइंग स्क्वाड इन स्वास्थ्य केंद्रों का औचक निरीक्षण (Surprise Inspection) करेंगे। 'DiSS' के डिजिटल डेटा का मिलान भौतिक सत्यापन से किया जाएगा।

क्या होगी कार्रवाई ? : निरीक्षण के दौरान यदि कोई कार्मिक या अधिकारी दोषी पाया जाता है, तो उनके खिलाफ तुरंत सख्त कदम उठाए जाएंगे :

ड्यूटी से नदारद मिलने या डेटा में फर्जीवाड़ा करने वाले ब्लॉक/फील्ड स्टाफ को तुरंत चार्जशीट दी जाएगी।

हीट वेव प्रबंधन में लापरवाही या दवाओं के स्टॉक में कमी पाए जाने पर संबंधित PHC/CHC प्रभारियों को कारण बताओ नोटिस (Show-Cause Notice) जारी कर स्पष्टीकरण मांगा जाएगा।

गंभीर वित्तीय या प्रशासनिक अनियमितता मिलने पर दोषी अधिकारियों को तुरंत एपीओ (APO) या निलंबित (Suspend) किया जा सकता है।

विभाग का साफ संदेश है कि भीषण गर्मी में आमजन की सेहत और डिजिटल पारदर्शिता से खिलवाड़ करने वाले किसी भी स्तर के अधिकारी या कर्मचारी को बख्शा नहीं जाएगा।

ऑनलाइन फार्मेसी का विरोध अनूठे अंदाज में

दी केमिस्ट एंड ड्रगिस्ट एसोसिएशन (रजि.) जयपुर ने घोषणा की है कि आगामी 20 मई 2026 को जयपुर शहर की सभी सदस्य केमिस्ट दुकानें पूरी तरह से खुली रहेंगी। यह निर्णय कुछ अन्य संगठनों द्वारा उसी दिन प्रस्तावित दवा दुकानों की हड़ताल के जवाब में लिया गया है।

दरअसल, यह हड़ताल ऑनलाइन फार्मेसी के बढ़ते संचालन के विरोध में बुलाई गई है। जयपुर एसोसिएशन के अध्यक्ष अमरीश कौशिक, महासचिव नवीन सांघी और प्रवक्ता अजय अग्रवाल ने स्पष्ट किया कि उनकी संस्था भी ई-फार्मेसी के दुष्प्रभावों और आमजन के स्वास्थ्य को लेकर गंभीर रूप से चिंतित है। हालाँकि, जनता के हित को ध्यान में रखते हुए एसोसिएशन ने विरोध का एक अलग तरीका चुना है। उन्होंने फैसला किया है कि दुकानों को बंद करने के बजाय, वे उस दिन दवाओं की निर्बाध (बिना रुकावट) आपूर्ति सुनिश्चित करेंगे और सेवा में बने रहकर ऑनलाइन व्यापार का विरोध करेंगे।

शिवम इम्प्लांट डेंटल हॉस्पिटल
'आपकी मुस्कान, हमारी पहचान'
डॉ. अजय सिंह
B.D.S., MIDA
(दंत रोग विशेषज्ञ)
हमारी विशेषताएँ
- डेंटल इम्प्लांट (पक्के दांत लगाना)
- रूट कैनाल ट्रीटमेंट (RCT)
- दांतों की सफाई और चमकाना (Scaling)
- टेढ़े-मेढ़े दांतों का इलाज (Braces)
- दर्द रहित दांत निकालना
संपर्क करें
मोबाइल : +91 95291 16199
पता: लक्ष्मण हॉस्पिटल के सामने, डिग्गी रोड, रेनवाल मांजी, जयपुर।

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
Also Known as H N Nursing Home
A prominent, multi-decade healthcare facility in Churu, Rajasthan, known for providing 24-hour emergency and multispecialty care.
चूरू क्षेत्र का एक विश्वसनीय केन्द्र
DR. MUMTAJ ALI
Churu- Rajsthan
Mob. 9414084525

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

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

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

महंगाई की चौतरफा मार और सरकार की चुनौतियाँ

संपादकीय

पेट्रोल और डीजल की कीमतों में लगी आग अब आम आदमी की रसोई तक पहुँच चुकी है। ईंधन के दाम केवल वाहनों को नहीं दौड़ाते, बल्कि देश की अर्थव्यवस्था की रगों में बहते हैं। जब भी कच्चा तेल या ईंधन महंगा होता है, माल ढुलाई (ट्रांसपोर्टेशन कॉस्ट) सीधे तौर पर बढ़ जाती है। यही कारण है कि आज फल, सब्जियां, सुई से लेकर रोजमर्रा में इस्तेमाल होने वाला दूध और एलपीजी गैस सिलेंडर तक सब कुछ आम बजट से बाहर हो रहा है। महंगाई की यह नई लहर देश के मध्यम और निम्न वर्ग के लिए एक गंभीर अलार्म है।

महंगाई का चक्र : ईंधन महंगा \rightarrow माल ढुलाई में बढ़ोत्तरी \rightarrow रोजमर्रा की वस्तुओं और खाद्य पदार्थों के दामों में उछाल। इस चौतरफा मार से जनता को राहत दिलाने के लिए सरकार को तात्कालिक और दीर्घकालिक दोनों मोर्चों पर कड़े कदम उठाने होंगे।

टैक्स में कटौती : केंद्र और राज्य सरकारों को पेट्रोल-डीजल पर लगने वाले एक्साइज ड्यूटी और वैट में तत्काल कटौती कर जनता को सीधी राहत देनी चाहिए।

जीएसटी के दायरे में ईंधन : पेट्रोलियम पदार्थों को जीएसटी (त्रस्ञ्) के दायरे में लाने पर गंभीरता से विचार करना होगा, ताकि पूरे देश में इसकी कीमतों में एकरूपता और स्थिरता आए।

वैकल्पिक ऊर्जा को बढ़ावा : ईवी (इलेक्ट्रिक व्हीकल) और सीएनजी के बुनियादी ढांचे को तेजी से मजबूत करना होगा ताकि कच्चे तेल पर हमारी निर्भरता कम हो सके।

बाजार की निगरानी : जमाखोरी और कालाबाजारी पर सख्त लगाम लगानी होगी ताकि संकट के नाम पर हो रही अवैध मुनाफाखोरी को रोका जा सके। यह समय केवल वैश्विक परिस्थितियों को दोष देने का नहीं, बल्कि वित्तीय सूझबूझ और कड़े नीतिगत फैसलों का है, ताकि आम नागरिक को इस महंगाई के चक्रव्यूह से निकाला जा सके।

बिना बड़े ऑपरेशन के जटिल 'हेपेटोगैस्ट्रोस्टॉमी' प्रक्रिया कर मरीज को दी नई जिंदगी

जयपुर के सबसे बड़े सरकारी अस्पताल, सवाई मानसिंह मेडिकल कॉलेज के गैस्ट्रोएंटरोलॉजी विभाग ने चिकित्सा के क्षेत्र में एक और बड़ी उपलब्धि हासिल की है। डॉक्टरों की टीम ने एक मरीज पर बेहद जटिल 'हेपेटोगैस्ट्रोस्टॉमी' प्रक्रिया को सफलतापूर्वक अंजाम देकर यह साबित कर दिया है कि उन्नत और विश्वस्तरीय इलाज अब आम जनता की पहुंच में है।

चुनौती और डॉक्टरों की अनूठी राह : आमतौर पर जब कैंसर, ट्यूमर या पथरी के कारण पित्त नली (बाइल डक्ट) पूरी तरह ब्लॉक हो जाती है, तो मरीज को गंभीर पीलिया हो जाता है। ऐसे में पारंपरिक 'ईआरसीपी' तकनीक फेल होने पर शरीर के बाहर पित्त निकालने के लिए बैग लगाना पड़ता था, जो काफी दर्दनाक और संक्रमण के खतरे से भरा होता था।

गैस्ट्रो विभाग के डॉ. प्राचीस अधीर के निर्देशन में प्रोफेसर डॉ. अशोक झाझड़िया और उनकी टीम ने इस चुनौती का डिकोड निकाला। उन्होंने एंडोस्कोपिक अल्ट्रासाउंड (श्वस्) की मदद से बिना किसी बड़ी सर्जरी के सीधे लिवर की नलियों और आमाशय (पेट) के बीच एक स्टेंट डाल दिया। इससे पित्त का प्रवाह सीधे पेट में होने लगा और ब्लॉकेज का एक सुरक्षित बाइपास बन गया।

मरीज को मिले ये बड़े फायदे : बाहरी बैग से मुक्तिः मरीज को शरीर के बाहर असुविधाजनक बैग टांगने की जरूरत नहीं पड़ी।

तेज रिकवरीः बिना चीर-फाड़ के प्रक्रिया होने के कारण दर्द और इन्फेक्शन का खतरा बेहद कम रहा।

किफायती इलाज : निजी अस्पतालों में लाखों रुपये में होने वाला यह उन्नत इलाज एसएमएस अस्पताल में निशुल्क/कम खर्च में उपलब्ध कराया गया, जो आर्थिक रूप से कमजोर वर्गों के लिए वरदान साबित हुआ।

सफल टीम : इस गौरवमयी उपलब्धि में डॉ. अशोक झाझड़िया के साथ डॉ. प्राचीस, डॉ. विधाधर, डॉ. जगवीर, डॉ. ऋषभ, डॉ. विकास और नर्सिंग व तकनीकी स्टाफ (अभय, राशिद, संजय, संतोष) की सराहनीय भूमिका रही।

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 94

॥ सोच बदलनी होगी ॥

डॉ मान सिंह भांवरिया

ॐ शांति शांति शांति

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

परिवारों का विघटन समाज के लिए मूक अभिशाप

आज की आधुनिक जीवनशैली और 'प्राइवेसी' की अंधी दौड़ में युवा पीढ़ी के बीच एकाकी जीवन (Solitary Living) का आकर्षण तेजी से बढ़ा है। युवा इसे स्वतंत्रता और शांति का नाम देते हैं, लेकिन यह चिंतन का विषय है कि क्या व्यक्तिगत स्वतंत्रता की यह चाहत हमें एक गहरे सामाजिक और मानसिक संकट की ओर तो नहीं ले जा रही? अब समय आ गया है जब हमें अपनी 'सोच बदलनी होगी' और परिवारों को बिखरने से बचाने के लिए ठोस वैचारिक प्रयास करने होंगे।

पारिवारिक बनाम एकाकी जीवनः लाभ और हानि

एकल या एकाकी जीवन में तात्कालिक रूप से निर्णय लेने की स्वतंत्रता और नियंत्रण दिखाई देता है, लेकिन इसकी परिणति अक्सर अकेलेपन, अवसाद और सुरक्षा की कमी में होती है। इसके विपरीत, संयुक्त या संगठित पारिवारिक जीवन एक ऐसा सुरक्षा कवच है जो आर्थिक संकट, बीमारी और मानसिक तनाव के समय ढाल बनकर खड़ा होता है।

परिवार में बच्चों को नैतिक संस्कार मिलते हैं और बुजुर्गों को सम्मान व देखभाल।

विघटन के दूरगामी दुष्परिणाम – यदि परिवारों के टूटने का सिलसिला इसी तरह जारी रहा, तो इसके परिणाम भयावह होंगे। परिवारों का विघटन समाज में असुरक्षा की भावना पैदा करता है, जिससे अपराध और मानसिक रोगों में वृद्धि होती है। जब परिवार टूटता है, तो परंपराओं और सांस्कृतिक विरासत का हस्तांतरण रुक जाता है। युवा पीढ़ी जड़विहीन हो जाती है, जिसे न तो रिश्तों की अहमियत पता होती है और न ही त्याग की भावना।

निष्कर्ष – हमें यह समझना होगा कि परिवार केवल ईंट-पत्थरों का मकान नहीं, बल्कि भावनात्मक संबल का केंद्र है। परिवारों को विकसित (प्रफुल्लित) होने से रोकने वाली विचारधारा को त्याग कर, हमें उनके संरक्षण पर ध्यान देना होगा। समाज की मजबूती परिवार की मजबूती में निहित है। रिश्तों में थोड़ा तालमेल और 'स्व' से पहले 'सर्व' की सोच ही हमारे भविष्य को सुरक्षित रख सकती है। **संपर्क सूत्र**

डॉ. मान सिंह भांवरिया
मो. 9672777737

दादी मां के नुस्खे

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

दादी मां के ये चार अचूक नुस्खे बेहद कारगर

हैल्थ व्यू। गर्मियों की थकान और सुस्ती को तुरंत दूर करने के लिए दादी मां के ये चार अचूक नुस्खे बेहद कारगर हैं।

सत्तू और बेल का शरबत:

चने का सत्तू प्रोटीन से भरपूर होता है जो तुरंत एनर्जी देता है। वहीं, बेल का शरबत पेट को ठंडक पहुंचाता है और लू से बचाता है।

सौंफ-मिश्री का पानी:

रात भर भीगी हुई सौंफ के पानी में मिश्री मिलाकर सुबह पीने से शरीर की अंदरूनी गर्मी शांत होती है और ताजगी मिलती है।

छाछ और पुदीना:

दोपहर के भोजन में भुना जीरा, काला नमक और पुदीना मिली छाछ का सेवन करें। यह इलेक्ट्रोलाइट्स की कमी को पूरा कर डिहाइड्रेशन से बचाता है।

गोंद कतीरा और तलवों की मालिश:

रात को भिगोया हुआ गोंद कतीरा दूध या शरबत में मिलाकर पिएं। सोने से पहले पैरों के तलवों में गाय के घी की मालिश करने से गहरी नींद आती है और थकान मिटती है।

दादी की सीख:

धूप से आते ही फ्रिज के बजाय मटके का पानी पिएं।

संपर्कः डॉ. अशोक शर्मा
मो. 9314512311

उपरोक्त नुस्खे चिकित्सक की सलाह से ही लें।

राजस्थान औषधि नियंत्रण विभाग द्वारा की गई कड़ी कार्रवाई

आयुक्त, खाद्य सुरक्षा एवं औषधि नियंत्रण के निर्देशानुसार पूरे प्रदेश में विशेष सतर्कता अभियान चलाया गया

जयपुर (हैल्थ व्यू)। आयुक्त, खाद्य सुरक्षा एवं औषधि नियंत्रण के निर्देशानुसार पूरे प्रदेश में विशेष सतर्कता अभियान चलाया गया। इसका मुख्य केंद्र कोटा के 'न्यू मेडिकल कॉलेज हॉस्पिटल' में हुई दुखद घटनाओं के बाद दवाओं की गुणवत्ता की सघन जांच रहा है।

खुदरा, थोक विक्रेताओं और निर्माताओं पर कार्रवाई

विभाग ने राज्य भर में निरीक्षण तेज कर दिया है।

खुदरा दवा विक्रेता (Retailers): जयपुर, कोटा और जोधपुर में कई खुदरा दुकानों पर फार्मासिस्ट की अनुपस्थिति और नारकोटिक्स दवाओं (ह्र्ष्ठक्र) के रिकॉर्ड में अनियमितता पाए जाने पर कार्रवाई की गई। कुल 45 से अधिक दुकानों को 'कारण बताओ नोटिस' जारी किए गए।

थोक विक्रेता : कोटा अस्पताल में दवाओं की आपूर्ति करने वाले थोक विक्रेताओं के स्टॉक को 'फ्रीज' कर दिया गया है।

विभाग ने निर्देश दिया है कि जब तक जांच रिपोर्ट नहीं आती, संबंधित 24 बैच की दवाओं का वितरण नहीं किया जाएगा।

दवा निर्माता : विभाग ने भिवाड़ी (अलवर), जयपुर और गुजरात स्थित उन निर्माताओं के खिलाफ जांच शुरू की है जिनकी दवाएं हालिया लैब परीक्षण में अमानक (हस्क्) पाई गई हैं।

विशेष रूप से ड्यूफुल हेल्थकेयर (जयपुर) और लार्क लैबोरेटरीज (भिवाड़ी) के विशिष्ट बैचों पर प्रतिबंध लगाया गया है।

लाइसेंस निलंबन की सूची : नियमों के उल्लंघन और अमानक दवाओं के भंडारण के कारण निम्नलिखित फार्मेसियों के लाइसेंस निलंबित या रद्द करने की प्रक्रिया शुरू की गई है।

प्रमुख न प्रतिष्ठान का नाम पता स्थान कारण

चौधरी मेडिकल हॉल जयपुर (ग्रामीण) निरीक्षण के दौरान अनियमितता और नोटिस का जवाब न देना।

श्री विनायक मेडिकोज कोटा (अस्पताल रोड) प्रतिबंधित बैच की दवाओं का स्टॉक पाए जाने पर।

आर.के. फार्मा सिंधी कॉलोनी, जयपुर फार्मासिस्ट की अनुपस्थिति और बिना बिल दवा बिक्री।

मेसर्स अपोलो फार्मेसी (विशिष्ट शाखा) जयपुर शेड्यूल्ड

शेड्यूल एच की प्रमुख दवाइयां - रिकॉर्ड जरूरी

दवाओं के दुरुपयोग को रोकना और केवल पंजीकृत चिकित्सक के पर्चे पर ही इनकी बिक्री सुनिश्चित करना है।

जयपुर (हैल्थ व्यू)। औषधि एवं प्रसाधन सामग्री नियमावली (Drugs and Cosmetics Rules) के अंतर्गत शेड्यूल एच (Schedule H) एक अत्यंत महत्वपूर्ण और संवेदनशील श्रेणी है।

इसका मुख्य उद्देश्य दवाओं के दुरुपयोग को रोकना और केवल पंजीकृत चिकित्सक के पर्चे (Prescription) पर ही इनकी बिक्री सुनिश्चित करना है।

शेड्यूल एच में जांच में विभाग की पैनी नजर : शेड्यूल एच में 500 से अधिक दवाएं शामिल हैं, लेकिन कुछ खास श्रेणियों पर विभाग की पैनी नजर रहती है।

एंटीबायोटिक्स : जैसे एमोक्सिसिलिन, ओफ़्लॉक्सासिन आदि। इनके गलत इस्तेमाल से बढ़ती 'एंटीबायोटिक रेजिस्टेंस' के कारण इनका रिकॉर्ड बहुत सख्ती से जांचा जाता है।

एंटी-ट्यूबरकुलर दवाएं : टीबी की दवाएं जैसे रिफैम्पिसिन आदि का रिकॉर्ड अपडेट होना अनिवार्य है।

नार्कोटिक्स और साइकोट्रोपिक पदार्थ : हालांकि कई दवाएं शेड्यूल ॥1 में भी आती हैं, लेकिन एच-रजिस्टर में दर्ज नींद की गोलियां और चिंता कम करने वाली दवाओं (जैसे एल्प्राजोलम, डायजेपाम) का स्टॉक और सेल रिकॉर्ड सबसे पहले देखा जाता है।

स्टेरॉयड : डेक्सामेथासोन या प्रेडनिसोन जैसी दवाएं जिनका दुरुपयोग पौरुष शक्ति बढ़ाने या वजन घटाने/बढ़ाने में होता है।

राजस्थान फार्मेसी काउंसिल (RPC) में फर्जी डिग्री और अवैध रजिस्ट्रेशन के खिलाफ कार्रवाई लगातार हो रही तेज

जयपुर (हैल्थ व्यू)। सख्त डिजिटल सत्यापन: काउंसिल ने फर्जी दस्तावेजों पर पूरी तरह रोक लगाने के लिए अपनी सत्यापन प्रक्रिया को कड़ा कर दिया है। अब नए पास-आउट फार्मासिस्टों के पंजीकरण के लिए आधार-लिंक्ड और डिजीलॉकर-आधारित वेरिफिकेशन को अनिवार्य स्तर पर बढ़ावा दिया जा रहा है, ताकि सीधे शैक्षणिक संस्थानों से डेटा का मिलान किया जा सके।

फर्जी डिग्रियों की जांच : बाहरी राज्यों और संदिग्ध विश्वविद्यालयों से फार्मासिस्ट (D.Pharma / B.Pharma) की डिग्री लेकर आए आवेदकों के दस्तावेजों की गहन री-वेरिफिकेशन प्रक्रिया चल रही है। काउंसिल द्वारा संदेहास्पद पाए गए कई पंजीकरणों को होल्ड पर डाला गया है और उनके संस्थानों से स्पष्टीकरण मांगा गया है।

विभागीय और कानूनी कार्रवाई : राज्य के स्वास्थ्य विभाग और एंटी-करप्शन ब्यूरो (ACB) की नजर भी काउंसिल के पुराने रिकॉर्ड्स पर है। पिछले कुछ समय में आए फर्जीवाड़े के मामलों के बाद अब पूरे सिस्टम को फुल-प्रूफ बनाने और इसमें शामिल दलालों व दोषियों के खिलाफ कानूनी शिकंजा कसने की तैयारी की जा चुकी है।

रजिस्ट्रार नरेंद्र रैगर और नए रजिस्ट्रार की नियुक्ति

फार्मेसी काउंसिल में प्रशासनिक अनियमितताओं और विवादों के बाद राज्य सरकार ने कड़ा रुख अपनाया है।

नरेंद्र रैगर (APO): काउंसिल में चल रहे विवादों और जांच के दायरे में आने के बाद तत्कालीन रजिस्ट्रार नरेंद्र रैगर को पद से हटाकर एपीओ (Await Posting Orders - पदस्थापन आदेशों की प्रतीक्षा में) कर दिया गया था।

नई नियुक्ति : नरेंद्र रैगर को एपीओ किए जाने के बाद, विभाग ने प्रशासनिक व्यवस्था को सुचारू रूप से चलाने और जांच को निष्पक्ष रखने के लिए नवल किशोर शर्मा को राजस्थान फार्मेसी काउंसिल के नए रजिस्ट्रार पद की जिम्मेदारी सौंपी है।

नवल किशोर शर्मा राजस्थान प्रशासनिक सेवा (RAS) के एक अनुभवी अधिकारी हैं।

नवल किशोर शर्मा का संक्षिप्त प्रशासनिक परिचय : वरिष्ठ RAS अधिकारी : आप राजस्थान सरकार के विभिन्न विभागों में महत्वपूर्ण प्रशासनिक और प्रबंधकीय पदों पर अपनी सेवाएं दे चुके हैं।

स्वच्छ और कड़क छवि: प्रशासनिक हलकों में उनकी पहचान एक नियमानुसार काम करने वाले और अनुशासित अधिकारी के रूप में होती है। यही कारण है कि काउंसिल में चल रहे गंभीर जांच दौर के बीच उन्हें इस पद के लिए चुना गया।

वर्तमान मुख्य जिम्मेदारियां और कार्यसूची- राजस्थान फार्मेसी काउंसिल के रजिस्ट्रार के रूप में उनके सामने वर्तमान में कई बड़ी चुनौतियां और कार्य हैं, जिन पर वे काम कर रहे हैं।

डिजिटलीकरण को बढ़ावा: उनका मुख्य फोकस काउंसिल की पूरी कार्यप्रणाली को ऑनलाइन और पारदर्शी बनाना है। इसमें आधार-लिंक्ड और डिजीलॉकर-आधारित सत्यापन (Verification) प्रक्रिया को पूरी तरह लागू करना शामिल है।

फर्जीवाड़े पर सख्त कार्रवाई : बाहरी राज्यों के संदिग्ध विश्वविद्यालयों से आई डिग्रियों की री-वेरिफिकेशन प्रक्रिया की निगरानी करना और जांच में दोषी पाए जाने वाले मामलों को कानूनी कार्रवाई के लिए आगे बढ़ाना।

प्रशासनिक सुधार: काउंसिल के भीतर के स्टाफ और दलालों के गठजोड़ को पूरी तरह समाप्त कर आम छात्रों और फार्मासिस्टों के लिए सिंगल-विंडो या सुगम व्यवस्था तैयार करना। नवल किशोर शर्मा इस समय राजस्थान फार्मेसी काउंसिल की छवि को सुधारने और पूरे सिस्टम को 'फुल-प्रूफ' व डिजिटल बनाने के मिशन पर काम कर रहे हैं।

प्रमुख दवा विक्रेताओं को नोटिस और कार्रवाई

जयपुर (हैल्थ व्यू)। जयपुर में मुख्य रूप से सिंधी कॉलोनी, राजा पार्क और मानसरोवर बेल्ट में सघन जांच की गई।

चौधरी मेडिकल हॉल (जयपुर ग्रामीण): औषधि नियमों के उल्लंघन और रिकॉर्ड में हेराफेरी के कारण नोटिस।

आर.के. फार्मा (सिंधी कॉलोनी): नारकोटिक्स दवाओं के स्टॉक में भारी विसंगति।

मानसरोवर मेडिकोज (मानसरोवर): निरीक्षण के दौरान योग्य फार्मासिस्ट की अनुपस्थिति।

पिंक सिटी मेडिकल स्टोर (चांदपोल): बिना बिल के दवाओं की बिक्री की शिकायत पर नोटिस।

कोटा क्षेत्र (अस्पताल रोड और तलवंडी) कोटा के जेके लोन और न्यू मेडिकल कॉलेज अस्पताल के पास स्थित दुकानों पर सबसे ज्यादा सख्ती रही:

श्री विनायक मेडिकोज (अस्पताल रोड): अमानक दवाओं के स्टॉक को अलग न रखने पर नोटिस।

न्यू राजस्थान मेडिकल (नयापुरा): प्रतिबंधित दवाओं की बिक्री का रिकॉर्ड न होने पर कार्रवाई।

कोटा ड्रग हाउस (तलवंडी): फ्रीज किए गए बैच की दवाओं की मौजूदगी।

जोधपुर क्षेत्र (शास्त्री नगर और एमडीएम बेल्ट)

जनता मेडिकोज (जोधपुर): फार्मासिस्ट की अनुपस्थिति पर नोटिस।

मारवाड़ सर्जिकल एंड मेडिकल : दवाओं के भंडारण (Storage) तापमान का पालन न करने पर।

अमानक दवाओं (NSQ) की विस्तृत रिपोर्ट

जयपुर (हैल्थ व्यू)। मई 2026 के पहले पखवाड़े में लैब रिपोर्ट के आधार पर निम्नलिखित दवाओं को 'अमानक' (Not of Standard Quality) घोषित कर बाजार से वापस मंगवाया गया है।

दवा का नाम निर्माता का नाम बैच नंबर विसंगति (कारण)

Cefixime Oral Suspension (LORAXIM) लार्क लैबोरेटरीज, भिवाड़ी LXSx-49 सक्रिय तत्व (Assay) मानक से कम।

Diclodeer Injection (3 ml) ड्यूफुल हेल्थकेयर, जयपुर DC225077 स्टेरिलिटी और गुणवत्ता जांच में विफल।

Albendazole Tablets IP एफी पैरेंट्रल, बद्दी (HP) PG124427 'डिज़ोल्यूशन टेस्ट' (घुलनशीलता) में विफल।

Themi Dol Injection थेमिस मेडिकेयर, गुजरात ARTMD2504 कोटा अस्पताल जांच के तहत रोका गया।

Okuff-DX Syrup टक्सा लाइफसाइंसेज, मोहाली TLLM-188 क्लोरफेनिरामाइन मैलिएट की मात्रा कम।

Ciprofloxacin Tablets ओमेगा फार्मा, हरिद्वार GT50135 ड्रग रिलीज टेस्ट में विफल।

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

Schedule H

Schedule H is a classification of prescription-only drugs in India under the Drugs and Cosmetics Rules, 1945, which cannot be purchased over-the-counter (OTC) without a registered medical practitioner's prescription.

These drugs, often labeled with 'Rx', include over 500 medicines (antibiotics, sedatives, etc.) meant for serious conditions.

Definition : Prescription-only medicines (POM) mandated by the Drugs and Cosmetics Act & Rules.Sale Restrictions: Must not be sold without a valid prescription from a qualified doctor.

Labeling : Must be labeled with the symbol 'Rx' prominently displayed on the left top corner of the label.

Scope : Includes a wide range of medications, including antibiotics and chronic disease treatments, that, if misused, can cause significant harm.

Differences Between Drug Schedules

Schedule H: Standard prescription drugs.

Schedule H1: Introduced in 2013, this includes specific antibiotics and TB drugs requiring stricter record-keeping.

Chemists must maintain a separate register with patient/doctor details for three years.

Schedule X : Narcotic and psychotropic substances that require even stricter, mandatory documentation trails (e.g., prescriptions must be retained for two years). Schedule H was created to prevent the misuse of high-risk medicines and curb self-medication, ensuring better safety and tackling issues like antibiotic resistance.

विनायक नर्सिंग होम
स्वास्थ्य, सेवा और समर्पण का अटूट विश्वास
RGHS निःशुल्क (कैशलेस) उपलब्ध हैं। अंग्रेजी, आयुर्वेदिक एवं पशुओं की दवाइयाँ उचित मूल्य पर उपलब्ध।
डायग्नोस्टिक : आधुनिक जाँच एवं लैबोरेट्री सुविधा।
चिकित्सक सेवायें भी उपलब्ध।
एस. एस. राजावत 9799892812
आर. सी. राजावत 9413592812
पता : मेन डिग्गी - मालपुरा रोड, निमेड़ा, तहसीलः फागी, जयपुर

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

धन्वंतरि हॉस्पिटल की 'जीवन रक्षक' पहल–अस्पताल

ब्लड बैंक की मौजूदगी ने बचाई मरीज की जान

डॉ. आर पी सैनी

जयपुर (हैल्थ व्यू)

किसी भी मल्टी-स्पेशलिटी अस्पताल में जहां जटिल सर्जरी और ऑपरेशन होते हैं, वहां ब्लड बैंक केवल एक सुविधा नहीं, बल्कि एक 'लाइफ-सपोर्ट' सिस्टम है। धन्वंतरि हॉस्पिटल ने अपने परिसर में आधुनिक ब्लड बैंक की स्थापना कर चिकित्सा जगत में सुरक्षा का एक नया मानक स्थापित किया है।

एक घटना जिसने साबित की ब्लड बैंक की अहमियत – हाल ही में धन्वंतरि हॉस्पिटल में एक आपातकालीन मामला सामने आया, जहां एक मरीज को गंभीर सड़क दुर्घटना के बाद तत्काल ऑपरेशन की आवश्यकता थी। सर्जरी के दौरान मरीज का अत्यधिक रक्तस्राव (Bleeding) होने लगा और उसे तत्काल दुर्लभ ग्रुप के रक्त की जरूरत पड़ी।

धन्वंतरी हॉस्पिटल के मैनेजिंग डायरेक्टर डॉक्टर आर पी सैनी का कहना है कि यदि अस्पताल का अपना ब्लड बैंक न होता और रक्त बाहर से मंगवाना पड़ता, तो वह 'गोल्डन ऑवर' (कीमती समय) बर्बाद हो जाता और मरीज की जान जोखिम में पड़ सकती थी। लेकिन अस्पताल में इन-हाउस सुविधा होने के कारण, महज कुछ ही मिनटों में रक्त उपलब्ध कराया गया और मरीज को नई जिंदगी मिली।

ऑपरेशन से पहले जरूर जांचें यह सुविधा – यह घटना सभी मरीजों और उनके परिजनों के लिए एक बड़ी सीख है। गंभीर ऑपरेशंस के लिए हमेशा ऐसे ही अस्पतालों का चुनाव करना चाहिए जहां ब्लड बैंक परिसर के भीतर हो।

ब्लड बैंक क्यों है अनिवार्य ? – **तत्काल उपलब्धता :** आपातकालीन स्थिति में बाहर से रक्त आने का इंतजार घातक हो सकता है।

सुरक्षित स्टोरेज : अस्पताल के अपने बैंक में रक्त की शुद्धता और तापमान का कड़ा नियंत्रण होता है।

दुर्लभ ग्रुप का प्रबंधन : गंभीर मरीजों के लिए हर पल कीमती है, और इन-हाउस बैंक इस अंतर को पाटता है।

अपील : रक्तदान महादान

धन्वंतरि हॉस्पिटल प्रबंधन ने इस अवसर पर रक्तदान की महत्ता पर भी जोर दिया। अस्पताल ने स्वस्थ नागरिकों से अपील की है कि वे रक्तदान के लिए आगे आएं ताकि आपातकाल में किसी और की जिंदगी बचाई जा सके।

संदेश

सुरक्षित ऑपरेशन का मतलब सिर्फ अच्छे सर्जन नहीं, बल्कि अस्पताल में ब्लड बैंक जैसी बैकअप सुविधाओं का होना भी है।

संपर्क सूत्र
डॉक्टर आर पी सैनी
मो – 98290 55760

दांतों में 'कीड़ा' – असल में क्या होता है और क्यों बढ़ रहा है खतरा ?

डॉ. ललित लिखियानी

जयपुर (हैल्थ व्यू)

पुराने समय में कहा जाता था कि दांत में कीड़ा लग गया, लेकिन विज्ञान बताता है कि असल में यह कोई कीड़ा नहीं, बल्कि बैक्टीरिया द्वारा बनाया गया संक्रमण होता है जो धीरे-धीरे दांत की ऊपरी परत एनामेल को घोलकर भीतर तक नुकसान पहुंचाते हैं। यही प्रक्रिया आम भाषा में 'कीड़ा लगना' कहलाती है।

जयपुर के प्रसिद्ध दंत रोग विशेषज्ञ डॉक्टर ललित लिख्यानी के अनुसार यह संक्रमण केवल दांत तक सीमित नहीं रहता। कैविटी गहरी होने पर दर्द, मवाद, मसूड़ों की सूजन, बदबू, और गंभीर स्थिति

में दांत खोने तक की नौबत आ सकती है। समय रहते इलाज न होने पर संक्रमण जबड़े की हड्डी या पूरे शरीर में फैल सकता है, जिससे दिल और पाचन प्रणाली पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।

बचाव कैसे करें ? – दिन में दो बार फ्लोराइड टूथपेस्ट से ब्रश करना, मीठे व चिपचिपे खाद्य पदार्थों का सेवन कम करना सेवन करने के बाद में अच्छी तरह से कुर्ला करना और हर छह महीने में दंत-चिकित्सक से जांच कराना सबसे प्रभावी उपाय हैं।

आधुनिक उपचार : आजकल कैविटी को फिलिंग, रूट कैनाल, लेजर तकनीक और डिजिटल स्कैनिंग जैसी आधुनिक विधियों से बेहद आरामदायक और तेज़ तरीके से ठीक किया जाता है।

संपर्क सूत्र
डॉ. ललित लिखियानी
मो – 9461500065

महिलाओं के लिए वरदान साबित हो रही है 'हाइपरबेरिक ऑक्सीजन थेरेपी' (HBOT)

डॉ. रमेश अग्रवाल

जयपुर (हैल्थ व्यू)

आधुनिक जीवनशैली की भागदौड़ और तनाव के बीच महिलाएं अब अपनी ऊर्जा और सौंदर्य को पुनर्जीवित करने के लिए एक आधुनिक चिकित्सा पद्धति की ओर रुख कर रही हैं, जिसे हाइपरबेरिक ऑक्सीजन थेरेपी (HBOT) कहा जाता है। यह तकनीक न केवल शारीरिक थकान मिटाने बल्कि त्वचा में प्राकृतिक चमक (Skin Glow) लाने के लिए भी लोकप्रिय हो रही है।

HBOT क्या है और यह कैसे काम करता है ?

HBOT एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें महिला को एक विशेष दबाव वाले कक्ष (Chamber) में रखा जाता है, जहाँ वह 100% शुद्ध ऑक्सीजन में सांस लेती हैं। सामान्य वातावरण की तुलना में यह दबाव अधिक होता है, जिससे ऑक्सीजन रक्त के प्लाज्मा में गहराई तक घुल जाती है।

ऊर्जा और स्फूर्ति का नया स्रोत – महिलाओं में अक्सर आयरन की कमी या हार्मोनल असंतुलन के कारण थकान बनी रहती है। HBOT के माध्यम से उच्च सांद्रता वाली ऑक्सीजन शरीर की प्रत्येक कोशिका और माइटोकॉन्ड्रिया (कोशिका का पावरहाउस) तक पहुँचती है।

इससे ATP उत्पादन बढ़ता है, जो शरीर को तुरंत ऊर्जा प्रदान करता है।

मस्तिष्क को अधिक ऑक्सीजन मिलने से मानसिक स्पष्टता बढ़ती है और 'ब्रेन फॉग' कम होता है।

तनाव कम करने वाले हार्मोन सक्रिय होते हैं, जिससे महिलाएँ दिनभर सक्रिय महसूस करती हैं।

ग्लोइंग स्किन के लिए 'नेचुरल ब्यूटी बूस्टर' – सौंदर्य विशेषज्ञों के अनुसार, त्वचा की चमक सीधे रक्त संचार और कोलेजन से जुड़ी है। HBOT त्वचा के लिए निम्नलिखित रूप से वरदान है।

कोलेजन निर्माण : यह त्वचा को लचीला बनाने वाले कोलेजन के उत्पादन को उत्तेजित करता है, जिससे झुर्रियां कम होती हैं।

डिटॉक्सिफिकेशन : यह शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है, जिससे मुहांसों और काले घेरों की समस्या कम होती है।

कोशिका मरम्मत : क्षतिग्रस्त कोशिकाओं की मरम्मत तेज होती है, जिससे चेहरे पर गुलाबी निखार (Rosy Glow) आता है।

संदेश : विशेषज्ञ सलाह देते हैं कि किसी भी प्रमाणित क्लिनिक पर परामर्श के बाद HBOT लेना महिलाओं के समग्र स्वास्थ्य और एंटी-एजिंग के लिए एक निवेश की तरह है।

संपर्क सूत्र डॉ रमेश अग्रवाल
मो 98290 17133

महिलाओं में अवसाद (Depression) और घबराहट (Anxiety) सबसे आम मानसिक रोग

जयपुर (हैल्थ व्यू)। जयपुर के जाने-माने मानसिक रोग विशेषज्ञ डॉक्टर अनिल ताम्बी का कहना है कि 2026 के हालिया शोध और 'इंडियन साइकियाट्रिक सोसाइटी' के आँकड़ों के अनुसार।

डॉ. अनिल तांबी

प्रसार: पुरुषों की तुलना में महिलाओं में अवसाद की दर दोगुनी है। भारत में लगभग 10.4% महिलाएँ हर साल अवसाद से जूझती हैं।

प्रसवोत्तर अवसाद (Postnatal Depression) : भारतीय माताओं में इसका स्तर 22% है, जो वैश्विक औसत (13%) से काफी अधिक है।

युवा वर्ग : मानसिक रोगों के लगभग 60% मामले 35 वर्ष से कम आयु की महिलाओं में देखे जा रहे हैं।

कारण : यह क्यों होता है? महिलाओं में इन रोगों के पीछे जैविक और सामाजिक कारणों का मिश्रण होता है।

जैविक कारण : मासिक धर्म, गर्भावस्था और रजोनिवृत्ति (Menopause) के दौरान होने वाले हार्मोनल बदलाव मस्तिष्क के रसायनों (न्यूरोट्रांसमीटर्स) को प्रभावित करते हैं।

सामाजिक कारण : घरेलू हिंसा (लगभग 30% महिलाओं को प्रभावित करती है), लैंगिक भेदभाव, आर्थिक निर्भरता और 'दोहरी भूमिका' (घर और काम) का अत्यधिक तनाव।

बचाव और उपचार (Prevention & Treatment) **बचाव** (Prevention) :

जागरूकता : शुरुआती लक्षणों (नींद न आना, चिड़चिड़ापन, भूख में कमी) को पहचानें।

सपोर्ट सिस्टम : परिवार और मित्रों से खुलकर बात करें। 'सोशल आइसोलेशन' से बचें।

उपचार (Treatment) : मनोचिकित्सा (Psychotherapy) : 'कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी' (ष्टक्चञ्ज) नकारात्मक सोच को बदलने में अत्यंत प्रभावी है।

दवाएं (Medication) : गंभीर मामलों में एंटी-डिप्रेसेंट या मूड स्टेबलाइजर्स का उपयोग किया जाता है।

जीवनशैली :

संतुलित आहार, योग और कम से कम 7-8 घंटे की नींद अनिवार्य है।

सलाह :

मानसिक रोग कमजोरी नहीं, बल्कि एक चिकित्सीय स्थिति है। सही समय पर पेशेवर मदद (Psychiatrist) लेने से 90% मामलों में पूर्ण सुधार संभव है।

संपर्क सूत्र –
डॉक्टर अनिल तांबी
मो 93146 01439

SHRI HOSPITAL
Dr. GOPAL KHANDELWAL (MD Medicine)
Dr. Manju Khandelwal (MS Gynae)
Approved Hospital With Saras, Alankit, JVVNL, RRVPNL, PNB Etc & with Insurance Co.'s
4 Vishnupuri, Jagatpura Road, Jaipur Ph: 2752880

डॉ. नारंग हॉस्पिटल
Super Speciality Excellence Chest, Infertility & Urosurgery
डॉ. राजीव नारंग
MBBS MD
Chest Physician & Pulmonologist
Speciality in Asthma, Allergy, Fibre Optic Bronchoscopy, Allergy Skin Prick Test & Sleep Disorder
ए-288 नेशनल हैण्डलूम के पीछे, वैशाली नगर जयपुर मो. 94142-50617

अर्थराइटिस : जोड़ों की खामोश जंग, लक्षण पहचानें और बदलें अपनी जीवनशैली

डॉ. आरसी बंसीवाल

जयपुर (हैल्थ व्यू)। जयपुर के जाने-माने अस्थि रोग विशेषज्ञ डॉक्टर आरसी बंशीवाल का कहना है किअर्थराइटिस (गठिया) केवल बुजुर्गों की बीमारी नहीं रह गई है; आज की सुस्त जीवनशैली और गलत खान-पान ने युवाओं को भी इसकी चपेट में ले लिया है। यह स्थिति जोड़ों में होने वाली सूजन और दर्द का समूह है, जो समय के साथ गंभीर रूप धारण कर सकती है।

जोड़ों और दिनचर्या पर प्रभाव – अर्थराइटिस सीधे तौर पर हड्डियों के जोड़ों के बीच मौजूद 'कार्टिलेज' (नरम ऊतक) को नष्ट करता है। इसके कारण जोड़ों में रगड़ होने लगती है, जिससे असहनीय दर्द, अकड़न और सूजन आ जाती है।

प्रभाव : व्यक्ति की दैनिक दिनचर्या बुरी तरह प्रभावित होती है। सीढ़ियां चढ़ना, झुकना, उंगलियों से वस्तुएं पकड़ना और यहां तक कि सुबह बिस्तर से उठना भी एक चुनौती बन जाता है। यदि ध्यान न दिया जाए, तो यह शारीरिक विकलांगता का कारण भी बन सकता है।

उपचार और दवाओं के दुष्प्रभाव – अक्सर लोग दर्द से तुरंत राहत के लिए 'पेनकिलर्स' (दर्द निवारक दवाओं) और स्टेरॉयड का अत्यधिक सेवन करते हैं। लंबे समय तक इन दवाओं का उपयोग करने से गुर्दे (चद्दस्र्रठ्ठद्द4) खराब होना, लिवर की समस्या और पेट में अल्सर जैसे गंभीर दुष्प्रभाव हो सकते हैं।

संतुलित आहार : अपनी 'सोच बदलनी होगी' और जंक फूड छोड़कर ओमेगा-3 फैटी एसिड, विटामिन-ष्ठ और कैल्शियम युक्त आहार लेना होगा।

व्यायाम : जोड़ों की गतिशीलता बनाए रखने के लिए फिजियोथेरेपी और हल्के व्यायाम अनिवार्य हैं।

चिकित्सा : शुरुआती दौर में प्राकृतिक सूजनरोधी (Anti-inflammatory) उपचार और विशेषज्ञ की सलाह से ली गई सटीक दवाएं इसे नियंत्रित कर सकती हैं।

संदेश : अर्थराइटिस का सही उपचार केवल दवाएं नहीं, बल्कि अनुशासन और सही समय पर ली गई डॉक्टरी सलाह है।

संपर्क सूत्र
डॉक्टर आरसी बंसीवाल
9829062714

गर्मियों में सीधे फ्रिज का ठंडा पानी का सेवन सेहत के लिए घातक

जयपुर (हैल्थ व्यू)। गर्मियों का पारा बढ़ते ही लोग राहत पाने के लिए सीधे फ्रिज की बोतल निकालकर ठंडा पानी पीने लगते हैं। एसएमएस हॉस्पिटल के वरिष्ठ चिकित्सक डॉक्टर अरुण प्रधान का कहना है कि यह तात्कालिक राहत शरीर के लिए बेहद नुकसानदेह साबित हो सकती है।

डॉ. अरुण प्रधान

पाचन तंत्र पर बुरा असर :

जब हम एकदम ठंडा पानी पीते हैं, तो पेट की रक्त वाहिकाएं (Blood Vessels) सिकुड़ जाती हैं। इससे पाचन क्रिया धीमी हो जाती है और पोषक तत्वों के अवशोषण में बाधा आती है।

गले में संक्रमण और टॉन्सिल :

ठंडा पानी सीधे गले की म्यूकस झिल्ली (Mucus Layer) को प्रभावित करता है। इसके कारण गले में खराश, खांसी, जुकाम और टॉन्सिल की समस्या तेजी से पनपती है।

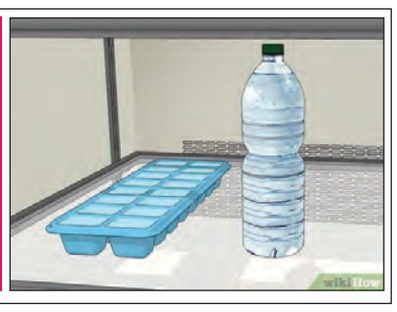
हार्ट रेट होना कम :

अत्यधिक ठंडा पानी हमारी 'वेगस नर्व' (Vagus Nerve) को उत्तेजित करता है, जो सीधे तौर पर हृदय गति को नियंत्रित करती है। इससे हार्ट रेट अचानक कम होने का खतरा रहता है।

फैट बर्न होने में रुकावट :

खाना खाने के तुरंत बाद ठंडा पानी पीने से भोजन में मौजूद फैट जम जाता है, जिससे वजन घटाने में कठिनाई होती है।

सलाह : भीषण गर्मी में शरीर का तापमान संतुलित रखने के लिए फ्रिज के बजाय घड़े या मटके के पानी का उपयोग करें। यदि फ्रिज का पानी पीना ही है, तो उसे सामान्य तापमान के पानी में मिलाकर ही सेवन करें।



संपर्क सूत्र
डॉक्टर अरुण प्रधान
मो 81077 85405

KIDNEY CARE & GEN. HOSPITAL
Dr. Navneet Saxena (गुर्दा रोग विशेषज्ञ)
•Hemo Dialysis •Peritoneal Dialysis
•Urologist Services •Indoor/OPD •Lab
अग्रवाल मेडिकल के पास 80 फीट रोड महेश नगर जयपुर
मो. 9571657457 www.kidneygeneralhospital.co.in

Mahendra Jain
Suman Jain
Jain Electronics
Shop No 2, A-165 Shika Vihar Near Mahima Palace Hotel SKIT Road Jagatpura, Jaipur
Mob.: 9829017646, 9887068010
E-mail : jain_mahendra38@yahoo.in

हाइपोथायरायडिज्म : एक 'खामोश' बीमारी, जिससे अब भी अनजान है बड़ी आबादी

डॉ. रविंद्र माथुर

जयपुर (हैल्थ व्यू)। आधुनिक जीवनशैली की भागदौड़ और खान-पान में बदलाव के कारण 'हाइपोथायरायडिज्म' आज एक गंभीर जनस्वास्थ्य चुनौती बनकर उभरा है। जयपुर के प्रसिद्ध फिजिशियन एवं डायबिटीज एवम् हृदय रोग विशेषज्ञ डॉक्टर रविंद्र माथुर ने कहा कि यह बीमारी घर-घर में पैर पसार रही है, उन्होंने यह भी कहा कि विडंबना यह है आबादी का एक बड़ा हिस्सा आज भी इसके शुरुआती लक्षणों को सामान्य थकान या उम्र का असर मानकर नजरअंदाज कर देता है।

हाइपोथायरायडिज्म तब होता है जब थायराइड ग्रंथि पर्याप्त T_x और T_y हार्मोन का उत्पादन नहीं कर पाती। इसका सबसे घातक पहलू इसकी 'खामोश प्रकृति' है, जबकि वास्तविकता में यह शरीर के भीतर हो रहा हार्मोनल असंतुलन होता है।

डॉ माथुर के अनुसार, पुरुषों की तुलना में महिलाओं में यह समस्या 5 से 8 गुना अधिक पाई जाती है, विशेषकर गर्भावस्था के बाद। शोध बताते हैं कि देश में बड़ी संख्या में लोग आज भी इसके लिए आवश्यक ञ्जस्॥ परीक्षण और आयोडीन के सही संतुलन से अनभिज्ञ हैं।

जागरूकता ही एकमात्र बचाव : इस रोग के प्रति व्याप्त अनभिज्ञता को दूर करने के लिए व्यापक जागरूकता अभियानों की आवश्यकता है।

उपचार : लेवोथायरोक्सिन जैसी दवाओं के नियमित सेवन और अनुशासित जीवनशैली से मरीज पूरी तरह सामान्य जीवन जी सकता है।

सतर्कता : यदि परिवार में ऑटो-इम्यून बीमारियों का इतिहास है या आप बिना कारण थकान महसूस कर रहे हैं, तो चिकित्सकीय परामर्श में देरी न करें।

संपर्क सूत्र – डॉक्टर रविंद्र माथुर
मो – 9414071424

FOR MARRIAGE PARTY BOOKING, CORPORATE AND HOTELS ORDER
PARTY Bookings
Yankee Ice-cream
Happiness in EVERY SCOOP!
ABHINANDAN ENTERPRISES
Add -13 Shopping Centre, Pnb Lane, Shastri Nagar Jaipur Mo 9828016082

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

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

शादी दिलों का मेल है, उसे यादगार बनाइए
वैवाहिक परिधानों की सम्पूर्ण रेंज
Raja Sahab

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

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

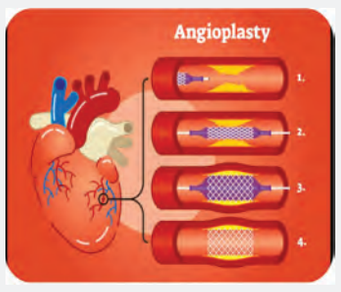
विशेष वार्षिक सदस्यता-500/-* 1100/-* सहयोग-2100*/- विशेष सहयोग 3100*/-

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।

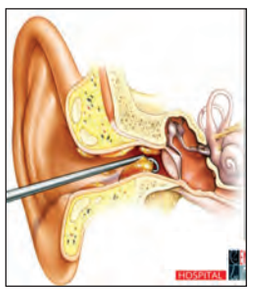
तनाव प्रबंधन : योग और ध्यान के जरिए मानसिक तनाव को कम करें।

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।

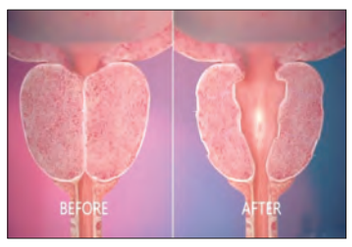
सलाह : कान एक संवेदनशील अंग है। स्वयं 'देसी नुस्खे' अपनाने के बजाय पेशेवर सफाई (इयर सक्शन या क्लीनिंग) ही सुरक्षित विकल्प है। सजग रहें, कानों को सुरक्षित रखें।

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 ठ्ठश्वह्नद्बड्डद्य को स्न्र.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।

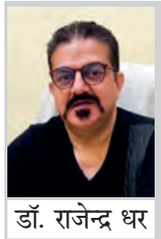
सारी उम्र दूसरों के लिए जीते हो सुबह उठे लग गए काम में, रात आई सो गये। पूरा दिन ऐसे ही चला गया

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)

डॉ. पवन कुमार

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।

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 - भारत में डेंटल क्लीनिक खोलने का अधिकार केवल उन चिकित्सकों के पास है जिनके पास डेंटल काउंसिल ऑफ इंडिया (DCI) द्वारा मान्यता प्राप्त ब्क्ष्ठस् या स्ब्क्ष्ठस् 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

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।

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 मैं 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 पद्वति 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 कईं 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 कईं 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
DOCTOR
Dr. Manoj Jain
Mob. 94144-60959
ECHO & COLOR DOPPLER CENTRE
Whole Body Color Doppler Study, 2 D Echo- Adult & Paediatric, Carotid Doppler, Peripheral & Renal Doppler, Small Parts - Penile Doppler, Fetal Doppler & Echo
Manav Ashram, Gopalpura Mod, Jaipur Ph: 2704787

विश्वास की कमजोर होती डोर और झूठे आरोपों का प्रहार

संपादकीय

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।

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।

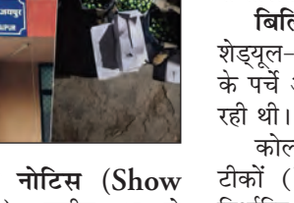
कुछ बिंदुओं के द्वारा हमने जीवन को सही मार्ग पर लाने के लिए समझाने की कोशिश की है।

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 राइस, हरी पत्तेदार सब्जियां, 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।

संपर्कः 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 नोटः 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 ञ्जत्रस् 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 गईः

फैकल्टी की कमीः 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।

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

फर्जी उपस्थितिः 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' (हस्स्त) 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 अनुपस्थितिः 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 मानकः 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 संभागः 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 अभावः 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।

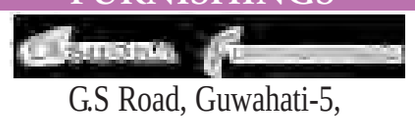
ब्लड कैंप मैनेजमेंट' मोबाइल ऐप की शुरुआत

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 (त्नक्क) 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.
झुझंनु 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।

इम्यूनिटी 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 (एसएमएस) अस्पताल के ईएनटी विभाग ने एक 19 वर्षीय बीटेक छात्र को नया जीवनदान दिया है। स्फेनॉइड म्यूकोसील (स्फ्फद्दठ्ठश्वद्गस्र स्ट्ठ्ठष्टद्गद्य) 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 हफ़्तों 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

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

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
Pure Milk Cream Ice Cream.
ICE CREAM No Frozen Desert
शादी व पार्टी में बुकिंग के लिये सम्पर्क करें 9414044050, 2324050, 2770211

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 विशेषज्ञा)
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 वरिष्ठ 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