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

जून 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

चाय, नमकीन, सुपारी, मसाले, पाउडर इत्यादि की पैकिंग के लिए

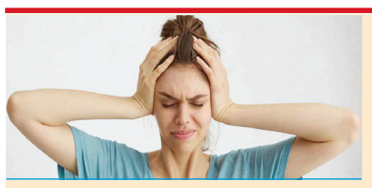
ऑटोमेटिक पाउच पैकिंग मशीनें
सुरेंद्र कुमार एण्ड कंपनी
2368358, 2378231 मो. 9829013384
खंडेलवाल स्कूल बिल्डिंग, स्टेशन रोड, जयपुर

सरकारी विज्ञापनों के लिए
मान्यता प्राप्त

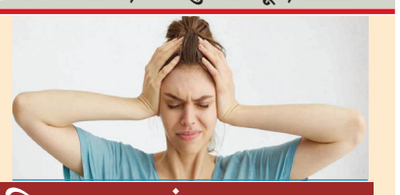
विशेष वार्षिक सदस्यता-500/-* 1100/-* सहयोग-2100*/- विशेष सहयोग 3100*/-

कैंसर एवं गंभीर बीमारियों की रोकथाम में प्रयासरत संस्थान

वर्ष 25 अंक 9 हिन्दी/अंग्रेजी पृष्ठ 4 प्रति-2 रु., जयपुर 18 जून, 2026



लगातार सिरदर्द को न करें नजरअंदाज



यह सामान्य थकान नहीं, ब्रेन हेमरेज का हो सकता है संकेत

जयपुर। सिर में लगातार दर्द होना एक ऐसी आम समस्या है जिसे अधिकांश लोग हल्के में लेते हैं। पेनकिलर (दर्द निवारक दवाएं) खाना या यह सोचकर सो जाना कि आराम करने से ठीक हो जाएगा, बेहद घातक साबित हो सकता है। विख्यात न्यूरोसर्जन डॉ एनसी पूनिया के अनुसार, यदि सिरदर्द लगातार बना रहे, दवाओं से आराम न मिले और पर्याप्त आराम के बाद भी फायदा न हो, तो यह किसी गंभीर न्यूरोलॉजिकल समस्या का शुरुआती संकेत हो सकता है।

हाई बीपी और ब्रेन हेमरेज का सीधा संबंध

इस स्थिति में सबसे पहला और जरूरी कदम है रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) की जांच। लगातार रहने वाले सिरदर्द के पीछे 'हाइपरटेंशन' यानी बढ़ा हुआ बीपी एक मुख्य वजह हो सकता है। जब रक्तचाप अत्यधिक बढ़ जाता है, तो मस्तिष्क की संवेदनशील रक्त वाहिकाओं (ब्लड वेसल्स) पर दबाव बहुत अधिक बढ़ जाता है। ऐसे में लापरवाही बरतने या इलाज में देरी करने से ये वाहिकाएं फट सकती हैं, जिससे ब्रेन हेमरेज (मस्तिष्क के भीतर रक्तस्राव) की गंभीर और जानलेवा स्थिति पैदा हो सकती है।

संदेश

शुरुआती स्टेज में ब्रेन में क्लॉटिंग को दवाओं या छोटी प्रक्रियाओं के जरिए आसानी से हटाया जा सकता है। इस दौरान रिस्क का स्तर बेहद कम होता है और मरीज पूरी तरह स्वस्थ हो जाता है। इसके विपरीत, देरी होने पर सर्जरी जटिल हो जाती है और जान का जोखिम बढ़ जाता है। इसलिए सिरदर्द को छुपाएं नहीं, तुरंत बीपी चेक कराएं और न्यूरो सर्जन से संपर्क करें।

डॉक्टर एनसी पूनिया
मो. 98291 15233

शुरुआती इलाज से घट जाता है रिस्क-विशेषज्ञों का कहना है कि सिरदर्द के इन लक्षणों को भांपकर तुरंत एक योग्य न्यूरो सर्जन या न्यूरोलॉजिस्ट से परामर्श लेना चाहिए। यदि समय रहते जांच (जैसे सीटी स्कैन या एमआरआई) करा ली जाए, तो शुरुआती अवस्था में ही मस्तिष्क के भीतर होने वाली ब्लड क्लॉटिंग (खून के थक्के) का पता लगाया जा सकता है।

कृत्रिम घुटने की उम्र अब 25 साल तक : डॉ. राजीव गुप्ता

जोड़ प्रत्यारोपण से बदली जीवन की रफ्तार

जयपुर। जोड़ों की समस्या और ऑस्टियोआर्थराइटिस अब केवल बुजुर्गों तक सीमित नहीं है, बल्कि युवाओं में भी यह तेजी से बढ़ रही है। इस गंभीर समस्या के बीच 'टोटल नी रिप्लेसमेंट' (पूर्ण घुटना प्रत्यारोपण) एक बेहद कारगर समाधान के रूप में उभरा है। वरिष्ठ जोड़ प्रत्यारोपण विशेषज्ञ व रोबोटिक सर्जन डॉ. राजीव गुप्ता के अनुसार, आधुनिक तकनीकों और विशेष रूप से रोबोटिक सर्जरी ने इस पूरी प्रक्रिया को पहले से कहीं अधिक सटीक, सुरक्षित और प्रभावी बना दिया है।

रोबोटिक सर्जरी के फायदे और एनेस्थीसिया तकनीक

रोबोटिक तकनीक की मदद से मरीजों को न सिर्फ ऑपरेशन के दौरान और बाद में कम दर्द होता है, बल्कि उनकी रिकवरी भी बहुत तेजी से होती है। सर्जरी को दर्द रहित बनाने के लिए एनेस्थिसियोलॉजिस्ट मरीज को सामान्य एनेस्थीसिया (सुलाने के लिए) या फिर क्षेत्रीय एनेस्थीसिया (जोड़ के आसपास के हिस्से

को सुन्न करने के लिए) देते हैं।

बढ़ी कृत्रिम घुटने की लाइफ

डॉ. गुप्ता ने बताया कि आज के समय में इस्तेमाल होने वाले आधुनिक कृत्रिम घुटनों की उम्र बढ़कर 20 से 25 वर्ष तक हो गई है, जो पहले की तुलना में काफी ज्यादा है। हालांकि आथ्रोप्लास्टी एक बड़ी सर्जरी है, लेकिन सही समय पर निर्णय लेने वाले मरीजों को लंबे समय के दर्द से मुक्ति मिलती है और उनकी दिनचर्या में उल्लेखनीय सुधार आता है।

डॉक्टर की सलाह

नियमित व्यायाम, वजन नियंत्रण और समय पर डॉक्टर से फॉलोअप करके कृत्रिम घुटने की उम्र को और अधिक बढ़ाया जा सकता है। यदि घुटनों में लगातार दर्द या चलने-फिरने में परेशानी हो, तो तुरंत परामर्श लें।

डॉ. राजीव गुप्ता मो. 9414980697

कैंसर के खिलाफ जंग

सही समय पर जांच और मल्टी-डिसिप्लिनरी अप्रोच ही असली जीवनरक्षक

जयपुर। चिकित्सा विज्ञान में तकनीकी तरक्की के बावजूद भारत में कैंसर के मामलों का देर से पता चलना आज भी सबसे बड़ी चुनौती बना हुआ है। भगवान महावीर कैंसर हॉस्पिटल एंड रिसर्च सेंटर (BMCHRC), जयपुर के वरिष्ठ ऑन्को-सर्जन डॉ. अनिल गुप्ता के अनुसार, देश में अधिकांश कैंसर रोगी तब अस्पताल पहुंचते हैं जब बीमारी गंभीर स्टेज पर पहुंच चुकी होती है। ओरल, ब्रेस्ट और कोलोरेक्टल कैंसर जैसी बीमारियों में शुरुआती लक्षणों को नजरअंदाज करना जानलेवा साबित हो रहा है।

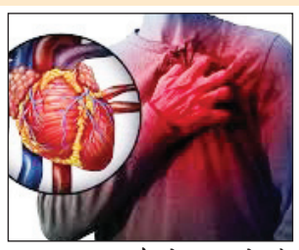
डॉ. गुप्ता ने बताया कि आज ऑन्को-सर्जरी के क्षेत्र में 'मिनिमली इनवेसिव सर्जरी' (कम चीर-फाड़) और 'टारगेटेड थेरेपी' जैसी आधुनिक तकनीकों के आने से इलाज न केवल सुरक्षित हुआ है, बल्कि मरीजों की रिकवरी भी बेहद तेज हो गई है। वर्तमान में कैंसर के सटीक इलाज के लिए मल्टी-डिसिप्लिनरी अप्रोच (MDA) एक वैश्विक मानक बन चुकी है, जहां सर्जन, मेडिकल ऑन्कोलॉजिस्ट, रेडिएशन एक्सपर्ट और न्यूट्रिशनिस्ट मिलकर मरीज का समग्र उपचार करते हैं।

डॉक्टर की सलाह

कैंसर से बचाव के लिए विशेष रूप से 40 वर्ष की आयु के बाद नियमित हेल्थ चेकअप कराना बेहद जरूरी है। समय पर पहचान होने से कैंसर का शत-प्रतिशत सफल इलाज संभव है। किसी भी प्रकार की परामर्श के लिए डॉ. अनिल गुप्ता से संपर्क सूत्र 98290 52417 पर संपर्क किया जा सकता है।

हार्ट अटैक के शुरुआती 30 मिनट

तुरंत उठाएं ये कदम, बच सकती है जान



हार्ट अटैक आने के बाद के शुरुआती 30 मिनट से 3 घंटे का समय 'गोल्डन ऑवर' कहलाता है। इस दौरान की गई थोड़ी सी सजगता और त्वरित निर्णय मरीज को जीवनदान दे सकता है। भारत में अक्सर सही अस्पताल पहुंचने में 7-8 घंटे की देरी हो जाती है, जिससे दिल की मांसपेशियों को स्थायी नुकसान पहुंचता है। एसएमएस मेडिकल कॉलेज के प्रोफेसर और प्रसिद्ध हृदय रोग विशेषज्ञ डॉक्टर सुनील जैन के अनुसार, आपातकालीन स्थिति में निम्नलिखित कदम उठाकर जान बचाई जा सकती है:

लक्षण पहचानें और शांत रहें : सबसे पहले घबराएं नहीं। यदि सीने में तेज दर्द, भारीपन, जकड़न, या यह दर्द बाएं हाथ, गर्दन और जबड़े तक फैल रहा हो, तो इसे नजरअंदाज न करें।

तुरंत एम्बुलेंस बुलाएं: बिना समय गंवाए आपातकालीन मेडिकल हेल्पलाइन (जैसे 102 या 108) पर कॉल करें। खुद गाड़ी चलाकर अस्पताल जाने का जोखिम बिल्कुल न लें।

एस्पिरिन (Aspirin) टैबलेट दें : डॉक्टर की सलाह के अनुसार, यदि मरीज को एस्पिरिन से एलर्जी न हो, तो तुरंत एक एस्पिरिन (300mg) टैबलेट चबाने के लिए कहें। यह रक्त के थक्के (clots) को बढ़ने से रोकती है।

आरामदायक स्थिति में बैठाएं : मरीज को फर्श पर पीठ का सहारा देकर आराम से बैठा दें ताकि दिल पर कम से कम दबाव पड़े। उनके कपड़े ढीले कर दें।

सीपीआर (CPR) की तैयारी : यदि मरीज अचानक बेहोश हो जाए और सांस बंद हो जाए, तो तुरंत सीपीआर (चेस्ट कंप्रेशन) देना शुरू करें जब तक कि मेडिकल मदद न मिल जाए।

याद रखें : 'समय ही दिल की मांसपेशी है' (Time is Muscle)। शुरुआती आधे घंटे में सही कदम उठाने से एंजियोप्लास्टी और दवाओं का असर बढ़ जाता है, जिससे मरीज के बचने की संभावना कई गुना बढ़ जाती है।

डॉ सुनील जैन
मो +919414063035

सामाजिक दूरी और सोशल मीडिया से युवाओं में बढ़ा एंजायटी डिसऑर्डर, समय पर काउंसलिंग है जरूरी: डॉ. अनिल ताम्बी

जयपुर। बदलती जीवनशैली, सोशल मीडिया का अत्यधिक प्रभाव और बढ़ती सामाजिक दूरी आज के युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा आघात कर रही है। सुप्रसिद्ध मनोरोग विशेषज्ञ डॉ. अनिल ताम्बी के अनुसार, युवाओं में आत्मविश्वास की कमी और 'एंजायटी डिसऑर्डर' (चिंता विकार) के मामले डराने वाली रफ्तार से बढ़ रहे हैं।

डॉ. ताम्बी ने स्पष्ट किया कि एंजायटी सिर्फ सामान्य तनाव नहीं, बल्कि एक गंभीर मानसिक रोग है। इसमें व्यक्ति लगातार घबराहट, बेचैनी, अनजाने डर और नकारात्मक विचारों से घिरा रहता है, जो अंततः उसके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को पूरी तरह नष्ट कर देता है। हाल ही में संविदा पर कार्यरत एक नर्सिंग कर्मी द्वारा उठाया गया आत्मघाती कदम इस मानसिक पीड़ा का एक अत्यंत दुखद और जीता-जागता उदाहरण है।

अपनों का साथ और संवेदनशीलता की जरूरत

इस गंभीर दौर में पीड़ित व्यक्ति के लिए परिवार और दोस्तों का सहयोग सबसे बड़ा संबल बनता है। घर का सकारात्मक माहौल और अपनों की संवेदनशीलता किसी भी युवा को इस अंधकार से बाहर निकालने में अहम भूमिका अदा कर सकती है।

विशेषज्ञ की सलाह: युवा वर्ग को अपने मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देनी चाहिए। यदि घबराहट या नकारात्मक विचार लगातार परेशान करें, तो इसे छुपाने के बजाय समय रहते मनोचिकित्सक से परामर्श और काउंसलिंग अवश्य करानी चाहिए। मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता ही ऐसे गंभीर हादसों को रोक सकती है।

डॉक्टर अनिल ताम्बी
मो. 9314601439

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

BANSAL TEXTILES
ANIL BANSAL
+91 93145 21046
Bedsheets, Curtain Fabrics
Dohar Set, Sofa Covers, Pillow,
Quilt Blankets and Other Home
Furnishing Items
✳ Shop No. G1 and G2, Ground Floor, A Block, Nemi Nagar Extension, Behind National Handloom, Vaishali Nagar, Jaipur.
✳ Shop No. 43-44, Sunny Arcade, Ramlalla ji ka Rasta, Johari Bazar, Jaipur-3

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, फोर्ड शोरूम के पीछे, टोंक रोड, गांधी नगर, जयपुर
मो. 9829017147, 9414043006 www.newsperfectvision.com

बिना डॉक्टर की सलाह के 'वायग्रा' जैसी दवाओं का सेवन घातक, हो सकती है मेडिकल इमरजेंसी

प्रसिद्ध फिजिशियन और सेक्सोलॉजिस्ट डॉक्टर जौली अरोड़ा का कहना है कि काउंटर से सीधे दवा खरीदने की खतरनाक है आदत। आजकल बाजारों में काउंटर पर कई ऐसी दवाइयां आसानी से मिल जाती हैं, जो बिना डॉक्टर के पर्चे (प्रिस्क्रिप्शन) के नहीं बिकनी चाहिए। युवाओं में यह भ्रम फैल रहा है कि इन सेक्स वर्धक दवाओं के बिना वे बेहतर प्रदर्शन नहीं कर पाएंगे। असल में, मानव शरीर के अपने हार्मोन्स स्वाभाविक रूप से काम करते हैं। सामान्य तौर पर इन दवाओं की कोई जरूरत नहीं होती, केवल कुछ विशेष बीमारियों में ही डॉक्टर इन्हें लिखते हैं। मेडिकल स्टोर पर बिना दवा पर्ची के आसानी से विक्रय होना इस आदत का मुख्य कारण है, इन पर सख्त सरकारी रेगुलेशन होना बेहद जरूरी है।

क्या है 'प्रियापिज्म' और फाइब्रोसिस का खतरा?

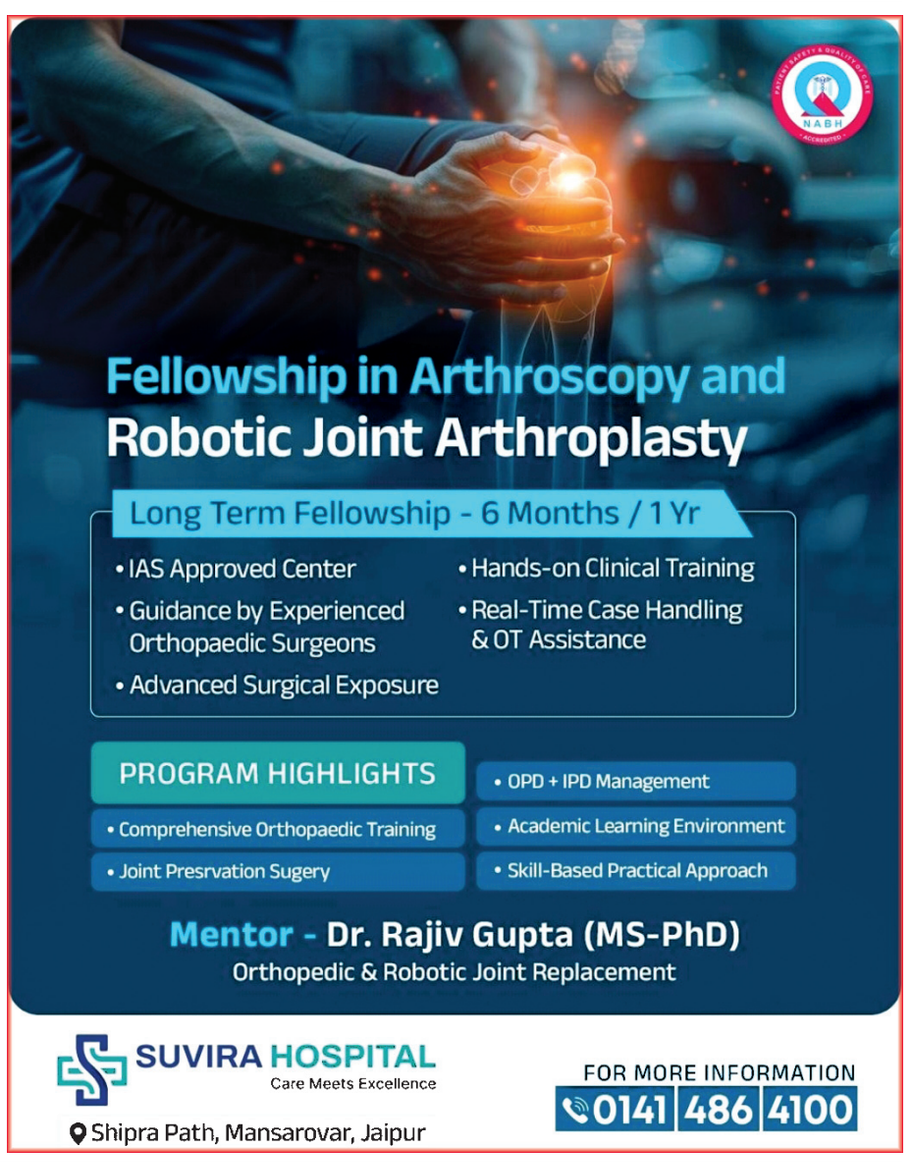
बिना सोचे-समझे इन दवाओं को अत्यधिक मात्रा में लेने से गंभीर साइड इफेक्ट्स होते हैं। मेडिकल साइंस में एक स्थिति होती है जिसे प्रियापिज्म (Priapism) कहा जाता है। इसमें लिंग में खून का प्रवाह (Blood Flow) अत्यधिक समय तक बना रहता है और वापस लौट नहीं पाता, जिससे अंगों को रिलैक्स होने का मौका नहीं मिलता। यदि यह तनाव लगातार बना रहे, तो वहां की कोशिकाओं में ऑक्सीजन की कमी हो जाती है और फाइब्रोसिस (Fibrosis) का खतरा बढ़ जाता है। फाइब्रोसिस का मतलब है कि अंगों का लचीलापन हमेशा के लिए खत्म हो जाना, जिससे आगे चलकर नपुंसकता की नौबत आ सकती है। यह एक गंभीर मेडिकल इमरजेंसी है।

संदेश

'यह बंद कमरों की बात नहीं, बल्कि आपके स्वास्थ्य से जुड़ा गंभीर मुद्दा है। अपनी मर्जी से वायग्रा या कोई अन्य सेक्सुअल स्टिमुलेंट दवाएं लेना आपके जीवन और दांपत्य सुख को हमेशा के लिए बर्बाद कर सकता है। डॉक्टर की राय के बिना इनका सेवन बिल्कुल न करें।'

डॉक्टर जौली अरोड़ा
94140 48353

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

कुछ अच्छा क्यों ना कर लो

पंकज अंबा

बडा अजीब लग रहा होगा, कि क्या लिख दिया, अभी तक तो सुनते और सुनाते आये हैं कि ना जियो डर के, ना सर झुका के जियो, बिलकुल निडर बन जाओ, पर यह तो उलटा लिख रहा है कि जियो डर कर, पर सच तो यह है कि अगर हमने मन मे दिमाग मे एक डर बेठा लिया, एक चीज समझ ली (जो वैसे तो सब लोग जानते है पर इस बात को मन में उतारते नही)ं कि यह सॉस पता नही कब बन्द हो, जाये बहाने कुछ भी बना सकता है मालिक- कि किडनी खराब हो गयी थी, कैंसर हो गया था, बहुत दिनो से बीमार था। पर मैने तो और आपने भी कइे लोगो को बिना बहाने जाते देखा होगा, कोई टी वी देखते हुऐ चला जाता है तो कोई सोते साते पूरा हो जाता है। डाक्टर इसको भी बहाना बना कर हार्ट फैल का नाम दे देते है।

इस बात को अगर तुमने ठीक ढंग से, अच्छी तरह से समझ लिया कि तुम भी बिना बीमारी, किसी बहाने के भी जा सकते हो और तुम कोई बडे नमूने पैदा नही हुऐ हो, जिसकी उम्र फिक्स कर दी गई हो। अगर यह डर तुम्हारे अन्दर बैठ गया तो यकीन मानो तुम जिन्दगी जियोगे बिने डरे, निडर बनने के साथ साथ तुम अच्छे इन्सान भी बन जाओगे क्योंकि सबसे बडे डर को तो तुमने जीत लिया है, अपना लिया है, तुम को पता लग गया है कि यही सबसे बडा बुरा हो सकता है मेरे साथ,

तो इससे पहले कुछ अच्छा क्यों ना कर लो, यहा से जब जाओ तो कम से कम साफ सूथरा हो कर तो जाऊॅ।

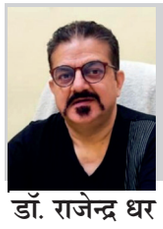
जब हम किसी के घर जाने का प्रोग्राम बनाते है चाहे जाना पक्का हो या न हो तो भी अच्छे कपडे पहन कर साफसुथरे हो जाते है, तो वहा जाने की तो गारॅटी है तब क्यूं ना अभी से साफहोना षुरु कर दें, पता नही कब जाना पडे फिर मोका ही ना मिले साफहोने का।

मालिक ने हमको नीचे भेज दिया कि चल षुरु होता है खेल, मैं भी तेरे साथ नीचे चल कर कही छूपता हूं, मूझे ढूंड, अगर मूझे ढूंड लिया तो तू जीत गया, वरना उपर आकर तो मिलना ही है। खेल में जीतना है, तो नीचे मुझे खोज।

पर आजकल होता क्या है कि मालिक तो नीचे छुपा ही रहता सोचता रहता है कि अब खोजना शुरु करेगा, अब करेगा, पर वो खिलाडी तो कही ओर ही जगह खाया रहता है, गया था मुझे ढूडंने पर कुछ ओर ही चीजे ढूडंने लग गया।

बेचारा छुपा ही रहता है इसलिये आज से उसको खोजना षुरु कर दो और यह खेल जीत लो, वरना फिर नया गेम षुरु हो जायेगा। वो छुपेगा और तुम अगर गलती से गाय बन गये तो बस घास ही खाते रहोगे इसलिये आज तो मौका है, इंसान बन कर आये हो, मौका खोने ना दो ओर खेल जीत लो।

संपर्क सूत्र - पंकज अंबा- 9829353757



क्या 'शुगर-फ्री' से टल जाएगा डायबिटीज का खतरा ? जानिए कड़वा सच

डॉ. राजेन्द्र धर निम्स मेडिकल कॉलेज में अस्पताल के प्रोफेसर डॉक्टर राजेंद्र धर प्रसिद्ध फिजिशियन ने चिंता व्यक्त करते हुए बताया कि आज की भागदौड़ भरी जिंदगी और खराब लाइफस्टाइल के कारण डायबिटीज (मधुमेह) के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। ऐसे में खुद को मीठे के नुकसान से बचाने के लिए लोग तेजी से 'शुगर-फ्री' उत्पादों की तरफ भाग रहे हैं। लेकिन क्या शुगर-फ्री सचमुच आपको डायबिटीज से बचा सकता है? या क्या यह इस बीमारी का कोई इलाज है? आइए जानते हैं इसके पीछे के तथ्य और भ्रांतियां।

भ्रांति बनाम तथ्य

भ्रांति : शुगर-फ्री उत्पाद डायबिटीज होने से बचाते हैं।

तथ्य : बिल्कुल नहीं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, लंबे समय तक आर्टिफिशियल स्वीटनर्स का इस्तेमाल करने से टाइप-2 डायबिटीज और दिल की बीमारियों का खतरा उल्टा बढ़ सकता है। यह वजन नियंत्रित करने में भी मददगार नहीं है।

भ्रांति : शुगर-फ्री डायबिटीज का पक्का उपचार या इलाज है।

तथ्य : यह कोई दवा या उपचार नहीं है। यह सिर्फ मीठे का एक विकल्प है जो आपके ब्लड शुगर को तुरंत नहीं बढ़ाता, लेकिन शरीर की इंसुलिन संवेदनशीलता पर इसका बुरा असर पड़ सकता है।

क्यों चलन में है शुगर-फ्री ?

इसमें कैलोरी न के बराबर होती है, इसलिए लोग वजन घटाने और मीठे की तलब मिटाने के लिए इसका अंधाधुंध इस्तेमाल करते हैं। डॉक्टरों के मुताबिक, कभी-कभार इसका उपयोग ठीक है, लेकिन इसे सेहत का विकल्प मान लेना बड़ी भूल है।

डायबिटीज का असली समाधान क्या है?

डायबिटीज से बचने या इसे नियंत्रित करने का कोई शॉर्टकट नहीं है। इसका असली समाधान सोच बदलनी होगी और अपनी जीवनशैली में बदलाव करना होगा:

सक्रिय जीवनशैली: रोजाना कम से कम 30-45 मिनट वॉक, योग या आउटडोर खेल (मैदानी खेल) अपनाएं। शारीरिक श्रम शरीर में इंसुलिन के स्तर को संतुलित रखता है।

संतुलित आहार : पैकेटबंद और रिफाइंड भोजन की जगह हरी सब्जियां, फाइबर युक्त आहार और मोटे अनाज (जैसे बाजरा, जौ, रागी) को प्राथमिकता दें।

मानसिक स्वास्थ्य : तनाव और अधूरी नींद भी ब्लड शुगर बढ़ाती है, इसलिए तनाव मुक्त रहें।

संदेश : 'शुगर-फ्री' के जाल में फंसने के बजाय प्राकृतिक भोजन और शारीरिक सक्रियता को अपनी आदत बनाएं। असली सेहत स्क्रीन या पैकेट में नहीं, बल्कि प्राकृतिक जीवनशैली में है।

संपर्क सूत्र
डॉ. राजेन्द्र धर
मो - 9414073962

श्रृंखला - 5

भविष्य की चिकित्सा पद्धति
चिकित्सा विज्ञान में नई क्रांति : 'माइक्रोविटा'

हैल्थ व्यू

लेखक - डॉ. पवन कुमार

(आरोग्यम मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल्स)

चिकित्सा विज्ञान अब केवल स्थूल शरीर और दवाओं तक सीमित नहीं है, बल्कि यह सूक्ष्म ऊर्जा की ओर बढ़ रहा है। आरोग्यम मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल्स के फाउंडर और आरोग्यम सेवा संस्थान के प्रेसिडेंट डॉ. पवन चौधरी के अनुसार, भविष्य की चिकित्सा का मुख्य आधार 'माइक्रोविटा' सिद्धांत बनेगा। डॉ. चौधरी का मानना है कि कई जटिल बीमारियां वायरस या बैक्टीरिया से भी अधिक सूक्ष्म 'नकारात्मक माइक्रोविटा' के कारण पनपती हैं, जो हमारे मानसिक और शारीरिक तंत्र को असंतुलित कर देती हैं। भविष्य में इन बीमारियों का उपचार केवल

डॉ. पवन कुमार

सूक्ष्म ऊर्जा ही भविष्य

चिकित्सा विज्ञान अब केवल भौतिक शरीर और दवाओं तक सीमित नहीं रहेगा, बल्कि 'माइक्रोविटा' जैसी सूक्ष्म ऊर्जाओं के संतुलन से असाध्य बीमारियों का समाधान खोजेगा।

दवाओं से नहीं, बल्कि 'पॉजिटिव माइक्रोविटा' के संचार से किया जाएगा। इस सूक्ष्म चिकित्सा विज्ञान में होम्योपैथी की 'पोटेंटाइजेशन' प्रक्रिया और योग-ध्यान का विशेष महत्व है, जो शरीर की 'प्राण सत्ता' को जागृत करते हैं। जब हम सूक्ष्म ऊर्जा के स्तर पर इस असंतुलन को ठीक करना सीख जाएंगे, तो कैंसर और ऑटो-इम्यून जैसी असाध्य बीमारियों का समाधान बेहद सरल हो जाएगा। यह विधा केवल शरीर का उपचार नहीं, बल्कि जीव की चेतना का परिष्कार है।

इस विचार को धरातल पर उतारने के लिए डॉ. पवन चौधरी ने एक सराहनीय एवं संवेदनशील पहल की है। उन्होंने कम क्रय शक्ति वाले और शोषित वर्ग की सहायता के लिए एक कच्ची बस्ती (स्लम एरिया) में 'आरोग्यम हॉस्पिटल' की नींव रखी है। इस प्रायोगिक पहल का मुख्य उद्देश्य आधुनिक मशीनों और पारंपरिक उपचारों का अद्भुत मिलन कराना है, ताकि समाज के अंतिम छोर पर बैठे व्यक्ति को भी संपूर्ण स्वास्थ्य और मानसिक सामंजस्य मिल सके।

प्रेसिडेंट आरोग्यम सेवा संस्थान
स्वतंत्र लेखन
मो - 95295-49090

'एक स्वास्थ्य' मॉडल से ही थमेगा एलर्जी और अस्थमा का बोझ

(हैल्थ व्यू)

पर्यावरणीय प्रदूषण, तेजी से बदलते वैश्विक जलवायु और आधुनिक जीवनशैली में आ रहे बदलावों के कारण दुनिया भर में एलर्जी और अस्थमा के मरीजों की संख्या चिंताजनक रूप से बढ़ रही

डॉ. अशोक गुप्ता

है। तुर्की के इस्तांबुल शहर में आयोजित प्रतिष्ठित वैश्विक सम्मेलन में चिकित्सा विशेषज्ञों ने चेतावनी दी है कि यदि समय रहते स्वास्थ्य को प्राथमिकता नहीं दी गई, तो यह स्थिति आने वाले समय में वैश्विक जन स्वास्थ्य (ग्लोबल पब्लिक हेल्थ) के लिए एक अत्यंत गंभीर और लाइलाज चुनौती बन जाएगी।

भारत का प्रतिनिधित्व और 'एक स्वास्थ्य' की गूंज

'यूरोपीय एलर्जी एवं नैदानिक प्रतिरक्षा विज्ञान अकादमी' (श्वष्टढ्ढ) द्वारा आयोजित इस सम्मेलन में भारत का प्रतिनिधित्व कर रहे जयपुर के वरिष्ठ चिकित्सा विशेषज्ञ डॉ. अशोक गुप्ता ने 'पर्यावरणीय संपर्क एवं प्रतिरक्षा' विषय पर व्याख्यान दिया।

उन्होंने कहा कि वैश्विक मंच पर भारतीय उपमहाद्वीप के पर्यावरणीय कारकों और रोग प्रतिरूपों को समझना बेहद जरूरी है। डॉ. गुप्ता के अनुसार, बढ़ती बीमारियों से निपटने का एकमात्र कारगर रास्ता 'एक स्वास्थ्य' (One Health) की संकल्पना को अपनाना है, जहां मानव स्वास्थ्य को पर्यावरण और प्रकृति के साथ जोड़कर देखा जाता है। इसे प्राथमिकता देकर ही एलर्जी और अस्थमा के बढ़ते बोझ को प्रभावी ढंग से कम किया जा सकता है।

चार दशकों का अनुभव

गौरतलब है कि जेके लोन हॉस्पिटल के पूर्व अधीक्षक व वर्तमान में गीतांजलि आयुर्विज्ञान संस्थान के संकाय प्रमुख डॉ. अशोक गुप्ता पिछले 40 वर्षों से बाल स्वास्थ्य, दुर्लभ बीमारियों और एलर्जी-प्रतिरक्षा विज्ञान के क्षेत्र में निरंतर कार्यरत हैं।

हैल्थ हंगामा

सेब और डॉक्टर

डॉक्टर: मैंने तुम्हें कहा था न कि 'एन एप्पल ए डे, कीप्स द डॉक्टर अवे' (रोज एक सेब खाओ और डॉक्टर से दूर रहो)। फिर तुम यहाँ क्यों आए?

मरीज: डॉक्टर साहब, निशाना चूक गया, सेब सीधा आपके सिर पर जाकर लगा!

गरम पानी का इलाज

डॉक्टर: मैंने तुम्हें गरम पानी पीने की सलाह दी थी, तुमने पीया?

मरीज: डॉक्टर साहब, गरम तो बहुत किया था, पर छानते-छानते ठंडा हो गया!

शराब छुड़ाने की दवा

पत्नी: डॉक्टर साहब, मेरे पति की शराब छुड़ाने की कोई दवा दे दो।

डॉक्टर: ठीक है, यह पाउडर रोज उनके पेग में मिला देना।

पत्नी: लेकिन डॉक्टर साहब, अगर उन्हें पता चल गया तो?

डॉक्टर: तो फिर वाइन ग्लास की जगह स्टील का गिलास इस्तेमाल करना, पता नहीं चलेगा!

ऑपरेशन के बाद की खुशी

मरीज: डॉक्टर साहब, क्या ऑपरेशन के बाद मैं हारमोनियम बजा सकूँगा?

डॉक्टर: हाँ, बिल्कुल बजा सकोगे।

मरीज: थैंक यू डॉक्टर साहब! वरना पहले तो मुझे हारमोनियम छूना भी नहीं आता था।

जुड़वां बच्चे

नर्स - बधाई हो, आपके जुड़वां बच्चे हुए हैं।

मरीज (पिता): अरे बाप रे! यह तो होना ही था, मैं शादी में 'बाय वन गेट वन फ्री' वाला सूट पहनकर गया था।

डॉक्टर की अनोखी सलाह

कमजोरी का इलाज

मरीज: डॉक्टर साहब, बहुत कमजोरी महसूस हो रही है।

डॉक्टर: हरी सब्जियां खाया करो।

मरीज: बकरी की तरह या इंसान की तरह पकाकर?

6,500 छंटनी और सुसाइड के बाद राजस्थान में भारी बवाल

राजस्थान के सरकारी अस्पतालों में कार्यरत प्लेसमेंट एजेंसी (ठेका) के 6,500 नर्सिंग कर्मियों को नौकरी से हटाए जाने के सरकार के फैसले ने एक बेहद दुखद मोड़ ले लिया है। जयपुर के सांगानेरी गेट स्थित महिला चिकित्सालय (स्त्रू मेडिकल कॉलेज से संबद्ध) के आईसीयू में कार्यरत 25 वर्षीय संविदा मेल नर्स दीपक खारवाल ने नौकरी जाने के तनाव और अवसाद में आकर जहर खाकर आत्महत्या कर ली।

13 जून को जयपुर के सवाई मान सिंह अस्पताल समेत राज्य के विभिन्न चिकित्सालयों में नर्सिंग कर्मियों ने कार्य बहिष्कार कर उग्र प्रदर्शन किया और आपातकालीन वार्डों के बाहर धरने पर बैठ गए।

घटनाक्रम: विरोध प्रदर्शन से सुसाइड तक

नौकरी से अचानक निष्कासन: पूर्ववर्ती सरकार के समय 2022 से निजी प्लेसमेंट एजेंसियों के जरिए इन कर्मियों को रखा गया था, जिन्हें शुरुआत में लगभग 7,000 और बाद में ?9,185 प्रति माह मानदेय मिल रहा था। वर्तमान भाजपा सरकार ने एक आदेश जारी कर इन सभी 6,500 कर्मियों की सेवाएं समाप्त कर दीं।

***अंतिम समय का तनाव:** साथियों के अनुसार, दीपक खारवाल (मूल निवासी, दौसा) अपने परिवार का इकलौता कमाने वाला सदस्य था। उसकी पत्नी गर्भवती है और उनका एक 4 साल का बेटा है। नौकरी जाने के बाद वह भयंकर अवसाद में था। 12 जून की सुबह वह स्त्रू मेडिकल कॉलेज के बाहर चल रहे धरने में शामिल हुआ, लेकिन दोपहर में अपने कमरे पर लौटकर उसने जहरीला पदार्थ खा लिया। स्त्रू अस्पताल में इलाज के दौरान उसने दम तोड़ दिया।*

राजस्थान में प्लेसमेंट एजेंसियों के माध्यम से कार्यरत करीब 6,500 संविदा नर्सिंग कर्मियों को हटाए जाने और उसके बाद जयपुर में एक संविदा मेल नर्स दीपक खारवाल द्वारा आत्महत्या किए जाने का मामला बेहद संवेदनशील हो चुका है। इस घटना के बाद पूरे प्रदेश के चिकित्सा जगत में भारी आक्रोश व्याप्त है।

***10 घंटे की मैराथन वार्ता के बाद प्रशासन और परिजनों में समझौता** - प्रशासन, पुलिस के आला अधिकारियों और आंदोलनकारियों के बीच करीब 10 घंटे तक चली लंबी खींचतान और नाटकीय घटनाक्रम के बाद आखिरकार देर रात सहमति बन गई। चिकित्सा शिक्षा आयुक्त बी.एल. गोयल और स्त्रू मेडिकल कॉलेज के प्राचार्य डॉ. दीपक माहेश्वरी की मौजूदगी में निम्नलिखित बिंदुओं पर समझौता हुआ।*

***संविदा नौकरी:** मृतक दीपक खारवाल की पत्नी को मेडिकल कॉलेज में संविदा पर नौकरी दी जाएगी।*

***आर्थिक सहायता:** सांसद हनुमान बेनीवाल ने अपने सांसद कोटे से 5 लाख रुपये की आर्थिक सहायता देने की घोषणा की।*

***सरकारी योजनाओं का लाभ:** पीड़ित परिवार को प्रधानमंत्री आवास योजना से जोड़ा जाएगा ताकि उन्हें रहने के लिए मकान मिल सके।*

***बच्चों की पढ़ाई का जिम्मा:** परिवार को राज्य सरकार की पालनहार योजना का लाभ दिया जाएगा, जिससे बच्चों की परवरिश और पढ़ाई का खर्च मिल सके।*

***मौजूदा स्थिति:** इस आधिकारिक घोषणा और समझौते के बाद आरोग्य पथ पर चल रहा धरना समाप्त कर दिया गया और परिजनों को पोस्टमार्टम के बाद दीपक का पार्थिव शरीर सुपुर्द किया गया।*

***क्या है सरकार का अगला कदम?** - सरकार का रुख स्पष्ट है कि वह इन रिक्त पदों को अब नए भर्ती नियमों के तहत 5 वर्षीय संविदा आधार पर पारदर्शी तरीके से भरेगी। हालांकि, हटाए गए संविदा नर्सिंग कर्मियों की मांग है कि उन्हें इस नई भर्ती (या चल रही नर्सिंग ऑफिसर भर्ती) में उनके अनुभव के आधार पर बोनस अंक दिए जाएं या उन्हें सीधे समायोजित किया जाए, ताकि हजारों परिवार सड़क पर आने से बच सकें।*

काउंसलिंग प्रक्रिया के लिए निविदा

काउंसलिंग प्रक्रिया के लिए निविदा: आरएनसी ने प्रवेश और सम्बद्धता के लिए एंड-टू-एंड काउंसलिंग प्रक्रिया (End to End Counselling Process) को सुचारू बनाने हेतु 10 जून 2026 को रेट कॉन्ट्रैक्ट (Rate Contract) के लिए नोटिस जारी किया है।

पुनर्मूल्यांकन और स्क्रूटनी: 9 जून 2026 को ANM द्वितीय वर्ष की मुख्य परीक्षा (अप्रैल 2026) तथा 2 जून 2026 को GNM द्वितीय वर्ष की पूरक परीक्षा (मार्च 2026) के लिए पुनर्मूल्यांकन (Re-Evaluation) और री-टोटलिंग के फॉर्म जारी किए जा चुके हैं।

अस्थायी सम्बद्धता (Provisional Recognition 2026-27): राजकीय एवं निजी नर्सिंग संस्थानों के लिए सत्र 2026-27 की प्रोविजनल मान्यता/सम्बद्धता फीस और दस्तावेजों की स्क्रूटनी की प्रक्रिया अंतिम चरण में है, जिसमें नियमों को पूरा न करने वाले संस्थानों को 'जीरो सेशन' घोषित करने की चेतावनी दी गई है।

ANM भर्ती के लिए जिला विकल्प प्रक्रिया शुरू, NHM के तहत विभिन्न पदों के अंतिम नियुक्ति आदेश जारी

राजस्थान के चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विभाग तथा राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन (NHM) ने प्रदेश के युवाओं और चयनित अभ्यर्थियों के लिए दो महत्वपूर्ण अपडेट जारी किए हैं।

विभाग ने संविदा महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता (ANM) भर्ती में चयनित अभ्यर्थियों के लिए जिला आवंटन की प्रक्रिया शुरू कर दी है, वहीं दूसरी ओर ह्॥रू के तहत कई संवर्गों के अंतिम नियुक्ति आदेश भी जारी कर दिए गए हैं।

इस संबंध में विस्तृत और श्रेणीवार अपडेट खबर नीचे दी गई है:

ANM भर्ती - जिलावार विकल्प (District Preference) भरने की प्रक्रिया शुरू

स्वास्थ्य विभाग ने संविदा फीमेल हेल्थ वर्कर (ANM) भर्ती के अंतर्गत अंतिम रूप से चयनित अभ्यर्थियों को जिलों का आवंटन करने के लिए ऑनलाइन विकल्प (चॉइस फिलिंग) विंडो खोल दी है।

समय-सीमा: योग्य अभ्यर्थी 10 जून 2026 से 25 जून 2026 तक विभागीय पोर्टल पर ऑनलाइन 'जिलेवार विकल्प' प्रस्तुत कर सकते हैं।

प्रक्रिया: अभ्यर्थियों को विभाग के आधिकारिक वेब पोर्टल पर जाकर अपनी लॉगिन क्रेडेंशियल के माध्यम से प्राथमिकता के आधार पर जिलों का क्रम (Preference Order) चुनना होगा।

महत्वपूर्ण निर्देश: विभाग ने स्पष्ट किया है कि यदि कोई अभ्यर्थी निर्धारित तिथि (25 जून) तक अपना विकल्प ऑनलाइन दर्ज नहीं करता है, तो विभाग अपने स्तर पर (मेरिट और प्रशासनिक सुगमता के अनुसार) जिला आवंटित कर देगा। इसके बाद जिले बदलने के किसी भी आवेदन पर विचार नहीं किया जाएगा।

NHM नियुक्तियां - जून के प्रथम सप्ताह में जारी हुए अंतिम आदेश

राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन (NHM), राजस्थान ने जून के पहले सप्ताह (4 जून से 9 जून 2026) के भीतर एक बड़ा कदम उठाते हुए विभिन्न चिकित्सा संवर्गों के लिए बहुप्रतीक्षित अंतिम नियुक्ति आदेश (Final Appointment Orders) जारी कर दिए हैं।

इसके तहत टीएसपी (TSP) और नॉन-टीएसपी (Non-TSP) दोनों क्षेत्रों के चयनित अभ्यर्थियों को जिलों और स्वास्थ्य केंद्रों का आवंटन किया गया है।

महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता (ANM)TSP एवं Non-TSP

मेडिकल लैब टेक्नीशियन (MLT)TSP एवं Non-TSP

आयुर्वेद कंपाउंडर (Ayurveda Compounder)राज्य स्तरीय / जिलावार

पुनर्वास कार्यकर्ता (Rehabilitation Worker)NHM विंग

साइकियाट्रिक केयर नर्स (Psychiatric Care Nurse)

RUHS : पहली पेरीफेरल आर्टिरियल बाईपास सर्जरी

आरयूएचएस हॉस्पिटल के कार्डियो थोरेसिक एंड वेस्कुलर सर्जरी (सीटीवीएस) विभाग के डॉक्टरों ने पहली बार अजमेर के 72 वर्षीय मरीज का मिनीमली इनवेसिव तकनीक से पेरीफेरल आर्टिरियल बाईपास सर्जरी की है। मरीज के दाएं पैर में बंद हो चुके खून का प्रवाह दोबारा से चालू कर दिया है और गैंगरीन से भी बचाया। मंगलवार को 3 घंटे चली सर्जरी के बाद मरीज स्वस्थ है और एक-दो दिन में उसे से छुट्टी दी जा सकती है। ऑपरेशन में सहयोग करने वालों में डॉ. वरुण सैनी, डॉ. मनीष खंडेलवाल, डॉ. सतवीर गुर्जर तथा डॉ. सुरेश शामिल हैं। विभागाध्यक्ष डॉ. प्रशांत कोठारी ने बताया कि बड़े चीरे के बजाय पेट के निचले हिस्से में कृत्रिम टनल बनाकर बाएं पैर की स्वस्थ धमनी से ग्राफ्ट जोड़कर दाएं पैर तक रक्त पहुंचाया। सीटी एंजियोग्राफी में दाएं पैर में रक्त प्रवाह बंद होने और गैंगरीन का खतरा सामने आने पर एक्स्ट्रा एनाटॉमिक फेमोरो-फेमोरल बाइपास सर्जरी का निर्णय लिया गया।

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

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 एक्यूप्रेशर 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 एक्यूप्रेशर प्रशिक्षण हेतु संपर्क करें

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

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

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

संविदा का संकट और जीवन का मोल

संपादकीय

हाल ही में एक संविदा कर्मी द्वारा की गई आत्महत्या की खबर ने समाज को झकझोर कर रख दिया है। कोई भी समस्या जीवन से बड़ी नहीं हो सकती और इस तरह आत्मघाती रास्ता चुनना निश्चित रूप से एक कमजोर और कायराना कदम है। लेकिन इस कड़वे सच के साथ हमें उस व्यवस्था के खोखलेपन को भी देखना होगा, जो किसी व्यक्ति को इस हद तक मजबूर कर देती है। संविदा नौकरी की असुरक्षा, कम वेतन, समय पर मानदेय न मिलना और भविष्य की अनिश्चितता कर्मचारियों पर भारी मानसिक दबाव बनाती है।

इस खतरनाक कदम को रोकने के लिए सरकार को तत्काल और ठोस कदम उठाने होंगे। मानसिक स्वास्थ्य परामर्श केंद्र: प्रत्येक सरकारी विभाग में संविदा कर्मियों के लिए अनिवार्य मानसिक स्वास्थ्य काउंसलिंग सेल बनने चाहिए, जहाँ वे बिना किसी डर के अपनी बात रख सकें।

ससमय वेतन और जॉब सिक्योरिटी: 'समान कार्य के लिए समान वेतन' के सिद्धांत को लागू किया जाए। वेतन में देरी पर सख्त नियम बनें और नौकरी की सुरक्षा की न्यूनतम गारंटी दी जाए ताकि भविष्य का डर खत्म हो।

शिकायत निवारण तंत्र: एक ऐसा स्वतंत्र मंच हो जहाँ संविदा कर्मी शोषण, प्रताड़ना या किसी भी भेदभाव के खिलाफ सीधे शिकायत दर्ज करा सकें, और उस पर त्वरित कार्रवाई हो।

जागरूकता अभियान: जिला स्तर पर 'जीवन बहुमूल्य है' जैसे अभियान चलाकर युवाओं और कर्मचारियों को संकट से लड़ने की हिम्मत दी जानी चाहिए। आत्महत्या किसी भी समस्या का समाधान नहीं है। विपरीत परिस्थितियों में संघर्ष करना ही जीवन है। सरकार को अब केवल कागजी सहानुभूति से आगे बढ़कर संविदा प्रणाली की खामियों को दूर करना होगा, ताकि प्रशासनिक तंत्र का कोई भी हिस्सा खुद को इतना लाचार न समझे कि वह मौत को गले लगा ले। सुरक्षा और सम्मान हर कर्मचारी का मौलिक अधिकार है।

दवाएं लेते हैं तो हो जाएं अलर्ट

आज के दौर में लोगों को स्वास्थ्य संबंधी काफी दिक्कतों का सामना करना पड़ता है। वहीं अपने स्वास्थ्य को ठीक रखने के लिए लोग दवाओं का सहारा भी लेते हैं। दवाओं के जरिए लोगों की स्वास्थ्य संबंधी बीमारी दूर हो जाती है। हालांकि अब दवाईयों को लेकर अहम अपडेट सामने आया है। दरअसल, 23 दवाईयों के खुदरा मूल्य अब तय किए गए हैं। इन दवाओं में अलग-अलग बीमारियों की दवाएं शामिल हैं। आजकल लोगों में डायबिटीज और ब्लड प्रेशर की बीमारी काफी देखने को मिलती है। ऐसे में इन दवाओं के मूल्य में भी बदलाव किए गए हैं।

खुदरा मूल्य - राष्ट्रीय दवा मूल्य निर्धारण प्राधिकरण (एनपीपीए) ने शुक्रवार को कहा कि उसने मधुमेह और उच्च रक्तचाप के इलाज में इस्तेमाल होने वाली दवाओं समेत 23 औषधियों के खुदरा मूल्य तय कर दिए हैं। एनपीपीए ने 26 मई, 2023 को प्राधिकरण की 113वीं बैठक में लिए गए फैसलों के आधार पर दवा (मूल्य नियंत्रण) आदेश, 2013 के तहत ये खुदरा कीमतें तय की हैं।

दवाएं - अधिसूचना के अनुसार एनपीपीए ने मधुमेह की दवा 'ग्लिक्लाजाइड ईआर' और 'मेटफॉर्मिन हाइड्रोक्लोराइड' की एक गोली की कीमत 10।03 रुपये तय की है। इसी तरह टेल्मिसर्टन, क्लोर्थालिडोन और सिल्नीडिपाइन की एक गोली की खुदरा कीमत 13।17 रुपये होगी। दर्द निवारक दवा ट्रिप्सिन, ब्रोमेलैन, रुटोसाइड ट्राइहाइड्रेट और डाइक्लोफेनाक सोडियम की एक गोली की खुदरा कीमत 20।51 रुपये तय की गई है।

अधिकतम कीमत - एनपीपीए ने कहा कि उसने दवा (मूल्य नियंत्रण) आदेश 2013 (एनएलईएम 2022) के तहत 15 अधिसूचित फॉर्मूलेशन के अधिकतम मूल्य में भी संशोधन किया है। इसके अलावा दो अनुसूचित फॉर्मुलेशन की अधिकतम कीमत भी तय की गई है।

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 96

॥ 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।

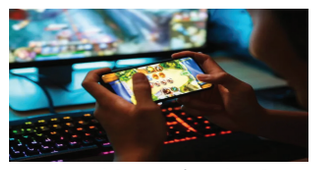
ऑनलाइन गेमिंग की आभासी दुनिया बनाम वास्तविक जीवन

आज के दौर में इंटरनेट और ऑनलाइन गेमिंग का जाल न केवल हमारी युवा पीढ़ी को जकड़ चुका है, बल्कि इसने समाज के ताने-बाने पर भी गहरा नकारात्मक प्रभाव डाला है।

युवा अपने भविष्य के स्वर्णिम क्षणों को स्क्रीन की चमक में बर्बाद कर रहे हैं। इस डिजिटल गुलामी का न तो कोई शारीरिक लाभ है और न ही मानसिक।

विडंबना यह है कि घंटों तक ऑनलाइन गेम में डूबी रहने वाली पीढ़ी यदि उस समय का चौथाई हिस्सा भी आउटडोर खेलों (मैदानी खेलों) को दे, तो उनके व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास संभव है।

ऑनलाइन गेमिंग में न तो करियर की कोई निश्चितता है और न ही स्थिरता। इसके विपरीत, आउटडोर खेल न केवल शरीर को फौलाद बनाते हैं, बल्कि टीम वर्क, अनुशासन और नेतृत्व जैसे गुण भी विकसित करते हैं, जो भविष्य में एक सफल करियर का आधार बनते हैं।



ऑनलाइन गेमिंग से पैदा हो रही हार की कुंठा और निराशा आज युवाओं में डिप्रेशन (अवसाद) का सबसे बड़ा कारण बन रही है। जब एक बच्चा हारता है, तो वह केवल खेल नहीं, बल्कि अपना आत्मविश्वास भी खो देता है।

अब समय आ गया है कि माता-पिता को अपनी भूमिका को समझना होगा। बच्चों की बेहतर काउंसलिंग करें और उन्हें आभासी दुनिया की निरर्थकता समझाएं। वहीं, सरकार को भी ऑनलाइन गेमिंग पर कड़े अंकुश लगाने के लिए जागरूकता अभियान चलाने चाहिए। हमें उन तथाकथित खिलाड़ियों को भी आईना दिखाना होगा, जो मासूमों की जिंदगी से खिलवाड़ कर रहे हैं।

अंततः, सोच बदलनी होगी। हमें यह समझना होगा कि क्या जीवन का एकमात्र उद्देश्य केवल स्क्रीन पर जीत हासिल करना है ?

यह केवल खेल नहीं, एक खतरनाक लत है। स्वस्थ समाज और उज्ज्वल भविष्य के लिए हमें मोबाइल की इस कैद से बाहर निकलकर मैदान की खुली हवा में सांस लेनी होगी। यही समय की मांग 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।

जामुन गर्मियों का एक बेहतरीन फल

हैल्थ व्यू। जामुन गर्मियों का एक बेहतरीन फल है, जो स्वाद के साथ-साथ सेहत के लिए किसी वरदान से कम नहीं है। हमारी दादी-नानी के नुस्खों में जामुन का इस्तेमाल इन प्रमुख रोगों में रामबाण माना गया है:

मधुमेह : जामुन की गुठली का पाउडर रोज सुबह खाली पेट गुनगुने पानी के साथ लेने से ब्लड शुगर लेवल नियंत्रित रहता है।

पाचन और पेट दर्द अगर पेट में मरोड़ या दस्त की समस्या हो, तो जामुन के रस में थोड़ा सा सेंधा नमक मिलाकर पीने से तुरंत आराम मिलता है।

दांत और मसूड़े : जामुन की पत्तियों की राख से मंजन करने से मसूड़ों से खून आना बंद होता है और दांत मजबूत होते हैं।

त्वचा के रोग: जामुन के गूदे या गुठली के पेस्ट को चेहरे पर लगाने से कील-मुंहासे और झाइयां दूर होती हैं।

रोग प्रतिरोधक क्षमता : विटामिन C और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होने के कारण जामुन शरीर की इम्युनिटी बढ़ाता है। यह मौसमी इंफेक्शन, सर्दी-खांसी और वायरस से शरीर को सुरक्षित रखता है।

खून की कमी दूर करना : जामुन में आयरन और विटामिन C दोनों अच्छी मात्रा में होते हैं। आयरन शरीर में हीमोग्लोबिन के स्तर को बढ़ाता है।

लिवर के लिए फायदेमंद : आयुर्वेद के अनुसार, जामुन का रस या इसका सिरका लिवर को डिटॉक्स (साफ) करने में मदद करता है। यह लिवर की कार्यप्रणाली को दुरुस्त करता है और पीलिया जैसी बीमारियों में भी राहत देता है।

यह फल पाचन को सुधारने और खून साफ करने के लिए अचूक माना जाता है।

जामुन में भरपूर मात्रा में पोटैशियम होता है, जो हाई ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मदद करता है। इसके नियमित सेवन से धमनियां स्वस्थ रहती हैं।

संपर्क: डॉ. अशोक शर्मा
मो. 9314512311

उपरोक्त नुस्खे चिकित्सक की सलाह से ही लें।

बेहतर असर के लिए दवा समय-समय पर बदली जाती है

दवाएं फायदा पहुंचाती हैं लेकिन अगर इसे गलत तरह से लिया जाए तो नुकसान भी उतना ही पहुंचाती हैं। कई बार मरीज के लंबे समय तक दवा लेने के बाद भी उसमें सुधार नहीं देखा जाता है। ऐसे में समय-समय डॉक्टरी सलाह से दवाएं बदलते रहें ताकि रोग पर इसका बेहतर असर दिख सके।

कई तरह से लेते दवाएं - मर्ज की स्थिति के अनुसार दवाएं कई तरह से दी जाती हैं। जैसे इमरजेंसी में आईवी रूट, इंजेक्शन, ओरल डोज के अलावा हृदय के मरीजों में दवा को मुंह में दबाकर रखने के लिए कहा जाता है।

ऐसी स्थिति में दवा घुलकर उस हिस्से तक पहुंच जाती है जहां तकलीफ होती है। ओरल मेडिसिन लेने पर ये सबसे पहले आंतों और लिवर में पहुंचती है जहां करीब पंद्रह मिनट इसे गलने में लगता है। इसके बाद खून में घुलकर दिल तक पहुंचती है। इसके बाद ऑक्सीजनयुक्त रक्त के साथ मिलकर उस कोशिका तक पहुंचती है जिसमें तकलीफ होती है। इसका तुरंत असर होने लगता है। वैसे हर दवा का असर करने का समय अलग-अलग होता है। ज्यादातर ऐसी दवाएं दी जाती हैं जिसका असर 24 घंटे या उससे कम समय तक रहे।

दस साल होती रिसर्च - ड्रग कंट्रोलर नियमावली के अनुसार दवा पर दस साल तक फार्मा विशेषज्ञों के शोध के बाद रिपोर्ट सामान्य आने पर रोगियों पर प्रयोग कर क्षमता को जांचा जाता है। सब कुछ सामान्य मिलने पर पोस्ट मार्केटिंग टीम निगरानी करती है ताकि शरीर किसी भी नुकसान से बचा रहे।

ऐसे लें दवा एलोपैथी - दवा हाथ में नहीं ले, इससे संक्रमण होने के साथ उसकी क्षमता कम होती है। एक से अधिक दवा है तो थोड़े-थोड़े अंतराल पर खाएं। एक साथ 3-4 दवाएं न निगलें। बच्चों की दवा ऐसी जगह रखें जहां वे न पहुंच सकें। दवा समय और डॉक्टरी सलाह से ही लें।

आयुर्वेद - आयुर्वेदिक दवाएं द्रव्य, भस्म और ठोस रूप में दी जाती हैं। द्रव्य और भस्म तेजी से शरीर में

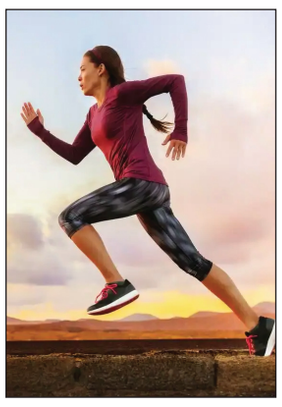
पहुंचकर खून में मिलती हैं।

इस पद्धति में मुख्य रूप से दवाएं पानी, दूध, शहद के साथ ली जाती हैं। ऐसा करने से दवा का असर दोगुनी तेजी से होता है।

होम्योपैथी - इन दवाओं का शरीर पर नुकसान नहीं होता है। इनमें पचास गुना अधिक तेजी के साथ काम कर रोग को जड़ से मिटाने की ताकत होती है।

ये दवाएं सीधे नसों के माध्यम से शरीर में पहुंचती है और बीमार कोशिका को दुरुस्त करती हैं।

Importance of Walking ?



Both the legs together have 50% of the nerves of the human body, 50% of the blood vessels and 50% of the blood is flowing through them.Walk?? It is the largest circulatory network that connects the body.So Walk daily?

Only when the feet are healthy then the convention current of blood flows, smoothly, so people who have strong leg muscles will definitely have a strong heart. Walk? Aging starts from the feet upwards.Walk ? As a person gets older, the accuracy & speed of transmission of instructions between the brain and the legs decreases, unlike when a person is young.Please Walk ? In addition, the so-called Bone Fertilizer Calcium will sooner or later be lost with the passage of time, making the elderly more prone to bone fractures. WALK ?

Bone fractures in the elderly can easily trigger a series of complications, especially fatal diseases such as brain thrombosis.Walk ? Do you know that 15% of elderly patients generally, will die max. within a year of a thigh-bone fracture ! Walk daily without fail ? Exercising the legs, is never too late, even after the age of 60 years.WALK ? Although our feet/legs will gradually age with time, exercising our feet/legs is a life-long task. Walk 10,000 steps??Only by regular strengthening the legs, one can prevent or reduce further aging.Walk 365 days ?

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

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

डॉक्टर की पर्ची (Prescription) पर लिखे गए ये छोटे शब्द असल में लैटिन भाषा (Latin) के संक्षिप्त रूप

(Abbreviations) होते हैं। इनका उपयोग यह बताने के लिए किया जाता है कि दवा कब, कैसे और कितनी बार लेनी है। आपकी आसानी के लिए यहाँ अक्सर इस्तेमाल होने वाली मुख्य डॉक्टरी शब्दावली की सूची दी जा रही है:

दवा कितनी बार लेनी है (Frequency)

OD (Omni Die)Ñ दिन में केवल एक बार।

BD / BID (Bis in Die)Ñ दिन में दो बार (आमतौर पर सुबह और रात)।

TD / TID (Ter in Die)Ñ दिन में तीन बार (सुबह, दोपहर, रात)।

QD / QID (Quater in Die): दिन में चार बार।

SOS (Si Opus Sit): जब ज़रूरत हो (जैसे- दर्द, उल्टी या बुखार होने पर ही लें)।

HS / BT (Hora Somni / Bed Time): रात को सोते समय।

Stat (Statim): तुरंत (यह इमरजेंसी में दी जाने वाली दवा के लिए लिखा जाता है)।

QyH (Quisque y Hora): हर 4 घंटे में।

दवा खाने का समय (Relation to Food)

AC (Ante Cibum): भोजन करने से पहले (खाली पेट)।

PC (Post Cibum): भोजन करने के बाद।

दवा का प्रकार (Type of Medicine)

Tab: टैबलेट (Tablets)

Cap: कैप्सूल (Capsules)

Syr: सिरप (Syrup)

Inj: इंजेक्शन (Injection)

Gtt: बूंदें (Drops - जैसे आँख या कान के लिए)

अन्य महत्वपूर्ण संकेत

Rx: इसका मतलब होता है 'उपचार' (Treatment) या 'नुस्खा '। डॉक्टर अपनी पर्ची की शुरुआत इसी शब्द से करते हैं।

PO (Per Os): मुँह के द्वारा लेनी है (Oral)।

Mg: मिलीग्राम (दवा की मात्रा)।

क्त (Quisque): प्रत्येक (जैसे क्त-Day का मतलब हर दिन)।

ज़रूरी नोट :

यह जानकारी आपकी समझ के लिए है, नहीं समझ आए तो बेझिझक डॉ या फार्मासिस्ट से पूछ लेना।

औषधि नियंत्रण विभाग

समय-समय पर गत दिनों सघन जांच अभियानों की कार्यप्रणालियों के आधार पर, एक रिपोर्ट (Format Report) नीचे प्रस्तुत है।

कार्यवाही का प्रकारविवरण / मानक प्रक्रियासंभावित आंकड़े (प्रारूप)

औचक निरीक्षण (Surprise Inspections) बिना पूर्व सूचना के मेडिकल स्टोर्स और निर्माण इकाइयों की जांच।150+ प्रतिष्ठान

औषधि नमूने (Drug Sampling) गुणवत्ता जांच के लिए संदिग्ध दवाओं के सैंपल लेकर सरकारी लैब भेजना।80 - 100 सैंपल

लाइसेंस निलंबन (License Suspension) नियमों के उल्लंघन (जैसे- बिना फार्मासिस्ट के दवा बेचना) पर कार्रवाई।12 - 15 दुकानें

प्रतिबंधित दवाओं की जब्तीएनडीपीएस (NDPS) या बिना डॉक्टर के पर्चे के बेची जाने वाली नशीली दवाओं की धरपकड़। ? 15 लाख + मूल्य

कारण बताओ नोटिस (Show Cause Notices) रिकॉर्ड मेंटेन न करने या साफ-सफाई की कमी पाए जाने पर।25+ प्रतिष्ठान

कार्यवाही के दौरान पाए गए प्रमुख उल्लंघन

आमतौर पर निम्नलिखित गंभीर कमियां सामने आती हैं जिन पर विभाग तुरंत एक्शन लेता है।

शेड्यूल और दवाओं का उल्लंघन: बिना वैध डॉक्टर के पर्चे (Prescription) के एंटीबायोटिक्स, दर्द निवारक और मानसिक अवसाद (Depression) की दवाओं की धड़ल्ले से बिक्री।

कोल्ड चेन का रखरखाव न होना: जीवन रक्षक टीके (Vaccines) और इंसुलिन जैसी दवाओं को निर्धारित तापमान पर न रखना, जिससे उनकी प्रभावशीलता खत्म हो जाती है।

फार्मासिस्ट की अनुपस्थिति: कई खुदरा दुकानों पर योग्य फार्मासिस्ट की अनुपस्थिति पाई गई, जो कि कानूनन अनिवार्य है।

संदेहास्पद बिलिंग: बिना उचित कैश मेमो या बिना मैन्युफैक्चरिंग/एक्सपायरी डेट दर्ज किए दवाओं को बेचना।

नकली दवाओं के खिलाफ बड़ा एक्शन

राजस्थान में मरीजों के स्वास्थ्य से खिलवाड़ रोकने और दवा व्यवसाय में पारदर्शिता लाने के लिए राज्य सरकार और संबंधित नियामक संस्थाएं पूरी तरह सख्त रुख अपनाए हुए हैं। एक ओर जहां औषधि नियंत्रण विभाग ने नकली व अमानक (Substandard) दवाओं के खिलाफ प्रदेशव्यापी अभियान छेड़ रखा है, वहीं दूसरी ओर राजस्थान फार्मेसी कौंसिल ने फार्मासिस्टों के पंजीकरण को लेकर प्रक्रियाओं को और कड़ा कर दिया है।

इस विषय पर विस्तृत अपडेट रिपोर्ट नीचे दी गई है:

औषधि नियंत्रण विभाग की सख्ती: संदिग्ध फार्मेसियों के लाइसेंस निलंबित

प्रदेश में नकली, मिलावटी और निर्धारित मानकों पर खरी नहीं उतरने वाली दवाओं की बिक्री पर पूरी तरह अंकुश लगाने के लिए औषधि नियंत्रण विभाग की टीमें लगातार एक्टिव हैं।

औचक निरीक्षण (Surprise Inspections): जयपुर, जोधपुर, कोटा, अजमेर और बीकानेर सहित विभिन्न जिलों के प्रमुख दवा बाजारों और अस्पतालों के पास स्थित मेडिकल स्टोर्स पर विभाग के अधिकारियों द्वारा औचक निरीक्षण किया जा रहा है।

संदेह के घेरे में अमानक दवाएं: निरीक्षण के दौरान जिन दवाओं के सबस्टैंडर्ड (अमानक) होने का अंदेशा है, उनके सैंपल लेकर राजकीय प्रयोगशालाओं में जांच के लिए भेजे जा रहे हैं।

कड़ी कानूनी कार्रवाई: नियमों का उल्लंघन करने, बिना फार्मासिस्ट के दुकान संचालित करने और प्रतिबंधित व संदिग्ध दवाएं बेचने वाली दर्जनों फार्मेसियों के लाइसेंस तुरंत प्रभाव से निलंबित (Suspend) और कुछ के निरस्त (ष्ट्नड्डष्द्गद्य) किए गए हैं। विभाग ने साफ किया है कि जनता के जीवन से खिलवाड़ करने वाले दवा विक्रेताओं को किसी भी सूरत में बख्शा नहीं जाएगा।

राजस्थान फार्मेसी कौंसिल: डिजिटल रजिस्ट्रेशन और रिन्यूअल प्रक्रिया में पारदर्शिता

फार्मासिस्टों के पंजीकरण में होने वाली गड़बड़ियों और फर्जीवाड़े को रोकने के लिए राजस्थान फार्मेसी कौंसिल ने तकनीकी सुधारों को लागू करते हुए नए निर्देश जारी किए हैं।

डिजिटल सत्यापन (Digital Verification): फार्मासिस्टों के नए रजिस्ट्रेशन और पुराने पंजीकरण के नवीनीकरण (Renewal) की पूरी प्रक्रिया को अब पूरी तरह डिजिटल और पारदर्शी बनाया जा रहा है। इसके तहत अभ्यर्थियों के शैक्षणिक दस्तावेजों का सत्यापन सीधे संबंधित यूनिवर्सिटी या बोर्ड के माध्यम से ऑनलाइन किया जाएगा।

फर्जीवाड़े पर रोक: कौंसिल के इस कदम से उन मामलों पर लगाम लगेगी जहां एक ही फार्मासिस्ट की डिग्री पर कई जगहों पर अवैध रूप से मेडिकल स्टोर संचालित किए जा रहे थे। अब 'बायोमेट्रिक' या 'डिजिटल पहचान' के जरिए फार्मासिस्ट की उपस्थिति को ट्रैक करने की योजना पर भी विचार किया जा रहा है।

दवा विक्रेताओं और फार्मासिस्टों के लिए आवश्यक गाइडलाइन:

फार्मासिस्ट की उपस्थिति अनिवार्य: सभी मेडिकल स्टोर संचालकों को दुकान पर पंजीकृत फार्मासिस्ट की भौतिक उपस्थिति अनिवार्य रूप से सुनिश्चित करनी होगी। फार्मासिस्ट की अनुपस्थिति में दवा बेचना गैर-कानूनी माना जाएगा।

CHANDEL
DENTAL HOSPITAL
Dr. Mahendra Saini
B.D.S (J.D.C)M.R.D.A., M.I.D.A
A-56, Ram Nagar, Jaipur Raj
9829862101, 9269945611

धन्वंतरि हॉस्पिटल की उपलब्धि - महिला के पेट से निकाली ओवेरियन सिस्ट की बेहद जटिल गांठ, मिला नया जीवन

54 वर्षीय महिला के पेट से एक बेहद जटिल और बड़ी गांठ को सफलतापूर्वक निकाला

हैल्थ व्यू (जयपुर)

धन्वंतरि हॉस्पिटल के वरिष्ठ चिकित्सकों ने अपनी चिकित्सा कुशलता का परिचय देते हुए एक 54 वर्षीय महिला के पेट से 'राइट ओवेरियन सिस्ट एडिनोमा नियोप्लाज्म' की एक बेहद जटिल और बड़ी गांठ को सफलतापूर्वक निकालने में कामयाबी हासिल की है।

डॉ आर.पी.सैनी

यह ऑपरेशन चिकित्सा जगत के लिए बेहद चुनौतीपूर्ण था। जानकारी के अनुसार, पीड़ित महिला को अचानक पेट में तेज दर्द उठा और उन्हें अपने पेट में एक भारी गांठ का अहसास हुआ। गंभीर स्थिति को देखते हुए परिजन उन्हें तुरंत धन्वंतरि हॉस्पिटल लेकर पहुंचे, जहां उन्होंने वरिष्ठ चिकित्सक डॉ. आर. पी. सैनी से परामर्श लिया।

डॉ. सैनी ने बिना वक्त गंवाए मरीज की जरूरी जांचें, सोनोग्राफी और सीटी स्कैन करवाए। जांच रिपोर्ट में पेट के भीतर एक बहुत बड़ी और खतरनाक गांठ होने की पुष्टि हुई, जिसे तत्काल बाहर निकालना बेहद जरूरी था।

इसके बाद, डॉ. आर. पी. सैनी के कुशल निर्देशन में हॉस्पिटल की विशेषज्ञ टीम सक्रिय हुई। प्रख्यात ओंको सर्जन डॉ. अनुज सिंह ने इस चुनौतीपूर्ण चुनौती को स्वीकार करते हुए मरीज की 'स्टेजिंग लेप्रोटोमी' सर्जरी की।

डॉक्टरों की कड़ी मेहनत और सटीक रणनीति से इस जटिल गांठ को शरीर के

अन्य अंगों को नुकसान पहुंचाए बिना सुरक्षित बाहर निकाल दिया गया। अब महिला पूरी तरह स्वस्थ है। धन्वंतरि हॉस्पिटल अपनी मल्टी-स्पेशलिटी सुविधाओं के साथ-साथ गरीबों और जरूरतमंदों की सेवा के लिए हमेशा समर्पित रहा है।

डॉ. आर. पी. सैनी की समर्पण भावना और हॉस्पिटल के नर्सिंग स्टाफ के सेवा भाव के कारण ही आज मरीज को एक नया जीवन मिल सका है।

इस सफल और रिस्की ऑपरेशन ने एक बार फिर साबित कर दिया है कि धन्वंतरि हॉस्पिटल गंभीर से गंभीर बीमारियों के इलाज में पूरी तरह सक्षम है।

संपर्क सूत्र डॉक्टर आरपी सैनी
मो- 98290 55760

महिलाओं के स्वास्थ्य और जागरूकता को समर्पित

महिलाओं में 'सफेद पानी' (ल्यूकोरिया) की समस्या : आम है या खतरनाक? जानें कारण और सही समाधान

हैल्थ व्यू (जयपुर)। प्रसिद्ध महिला रोग विशेषज्ञ डॉक्टर भावना सिंघल का कहना है कि महिलाओं में सफेद पानी आना (जिसे चिकित्सकीय भाषा में ल्यूकोरिया या वैजाइनल डिस्चार्ज कहा जाता है) एक बेहद आम समस्या है, न कि कोई दुर्लभ (रेयर) बीमारी। सामान्य तौर पर, माहवारी चक्र के दौरान थोड़ा-बहुत पारदर्शी या सफेद डिस्चार्ज होना पूरी तरह प्राकृतिक है, जो अंगों को साफ और सुरक्षित रखता है। लेकिन जब यह स्राव अत्यधिक गाढ़ा, बदबूदार, पीले या हरे रंग का होने लगे, और साथ में खुजली या कमजोरी महसूस हो, तो यह संक्रमण का संकेत होता है।

डॉ भावना सिंघल

महिलाएं क्यों करती हैं इसे नजरअंदाज ?

सामाजिक संकोच, शर्म और हिचकिचाहट के कारण आज भी अधिकांश महिलाएं इस विषय पर खुलकर बात नहीं कर पातीं। वे इसे सामान्य शारीरिक कमजोरी या थकावट मानकर लंबे समय तक टालती रहती हैं, जिससे संक्रमण गर्भाशय (यूट्रस) तक फैलने का खतरा बढ़ जाता है।

कारण और इसके सटीक समाधान

अत्यधिक सफेद पानी आने के मुख्य कारणों में योनि में बैक्टीरियल या फंगल इंफेक्शन, व्यक्तिगत स्वच्छता (हाइजीन) की कमी, मानसिक तनाव, हार्मोनल असंतुलन या पोषण की कमी शामिल हैं।

विशेषज्ञों की सलाह

इसे छुपाने या नजरअंदाज करने के बजाय तुरंत महिला चिकित्सक (गायनेकोलॉजिस्ट) से परामर्श लें। अधिकांश मामलों में, एंटीबायोटिक दवाओं, बेहतर व्यक्तिगत स्वच्छता, संतुलित खान-पान और सूती (कॉटन) अंत: वस्त्रों के उपयोग से इसे पूरी तरह ठीक किया जा सकता है। याद रखें, सजगता ही हर बीमारी का सबसे बड़ा इलाज है।

संपर्क सूत्र डॉक्टर भावना सिंघल
मो 87696 91323

भारत में तेजी से पैर पसार रही यह गंभीर बीमारी

इंसुलिन से नहीं, डायबिटीज की भयावहता से डरें : समझें क्यों जरूरी है सही समय पर सही उपचार

डॉ. अमरनाथ तंवर

हैल्थ व्यू

जयपुर। भारत आज वैश्विक स्तर पर डायबिटीज (मधुमेह) की राजधानी बनने की ओर अग्रसर है, जो देश के स्वास्थ्य तंत्र के लिए एक बहुत बड़ी चुनौती है। प्रसिद्ध फिजिशियन डॉक्टर अमरनाथ तंवर का स्पष्ट कहना है कि मरीजों को इंसुलिन के इंजेक्शन से डरने के बजाय, डायबिटीज के अनियंत्रित होने से शरीर में पैदा होने वाली भयावहता को समझना होगा।

अंगों को कैसे खोखला करती है डायबिटीज ?

डायबिटीज सिर्फ रक्त में शुगर का बढ़ना नहीं है, बल्कि यह एक 'साइलेंट किलर' है। लंबे समय तक शुगर का स्तर अनियंत्रित रहने से शरीर की रक्त वाहिकाएं क्षतिग्रस्त हो जाती हैं। इसके कारण:

आंखें:

रेटिनोपैथी के कारण अंधापन आ सकता है।

किडनी:

किडनी फेलियर (नेफ्रोपैथी) का खतरा बढ़ जाता है।

हार्ट:

साइलेंट हार्ट अटैक और स्ट्रोक की संभावना कई गुना बढ़ जाती है।

पैर:

'डायबिटिक फुट' के कारण पैरों में ऐसे घाव हो जाते हैं कि कई बार पैर काटने तक की नौबत आ जाती है।

टैबलेट बनाम इंसुलिन: कब और क्यों है बेहतर ?

शुरुआती दौर में टाइप-2 डायबिटीज को दवाओं (टैबलेट्स) और जीवनशैली में बदलाव से नियंत्रित किया जाता है। दवाएं शरीर में इंसुलिन की कार्यक्षमता बढ़ाती हैं या अग्न्याशय (पैनक्रियाज) को अधिक इंसुलिन बनाने के लिए प्रेरित करती हैं।

इसके विपरीत, इंसुलिन सीधे शरीर की प्राकृतिक जरूरत को पूरा करता है। जब दवाएं काम करना बंद कर दें या मरीज का फास्टिंग शुगर 180-200 mg/dL और खाना खाने के बाद (PP)

का स्तर 300 mg/dL से ऊपर बना रहे, तो डॉक्टर तुरंत इंसुलिन लेने की सलाह देते हैं। इंसुलिन अंगों को सुरक्षित रखने में दवाओं से कहीं अधिक तेज और प्रभावी साबित होता है।

राष्ट्रीय अभियान की आवश्यकता:

इस चुनौती से निपटने के लिए अब सरकार को भी आगे आना होगा। देशव्यापी स्तर पर इसके बचाव, शुरुआती जांच और उपचार के लिए सकारात्मक कदम उठाते हुए बड़े पैमाने पर जागरूकता अभियान चलाने की अत्यंत आवश्यकता है।

संपर्क सूत्र डॉ. अमरनाथ तंवर
मो - 9887555946

कान से मवाद आना : भ्रांतियों को छोड़ें, आधुनिक उपचार अपनाएं

आमजन में व्याप्त भ्रांतियां

कान से मवाद आने (Ear Discharge या Otorrhea) को हमारे समाज में अक्सर बेहद मामूली समस्या मान लिया जाता है। ग्रामीण और अर्ध-शहरी इलाकों में आज भी यह भ्रांति है कि 'कान बहना' बचपन की एक सामान्य प्रक्रिया है जो उम्र के साथ अपने आप ठीक हो जाएगी।

डॉ शार्दुल सिंह चौहान

लोग अक्सर डॉक्टर के पास जाने के बजाय कान में गर्म तेल, घरेलू काढ़े या बिना डॉक्टरी सलाह के कोई भी पुराना ड्रॉप डाल लेते हैं। यह लापरवाही कान के पर्दे को हमेशा के लिए क्षतिग्रस्त कर सकती है।

क्या कहता है मेडिकल साइंस?

चिकित्सकों के अनुसार, कान से मवाद आना मुख्य रूप से ओटाइटिस मीडिया (Otitis Media) यानी मध्य कान में इन्फेक्शन या कान के पर्दे में छेद होने का संकेत है। इसे नजरअंदाज करने या गलत घरेलू इलाज करने से इन्फेक्शन दिमाग तक फैल सकता है, जिससे सुनने की क्षमता हमेशा के लिए खत्म हो सकती है।

आधुनिक उपचार (Modern Treatment)

आज के समय में इसके लिए बेहद सटीक और दर्दरहित आधुनिक तकनीकें उपलब्ध हैं।

माइक्रोस्कोपिक / एंडोस्कोपिक सक्शन:

इसके जरिए कान के भीतर जमे मवाद को बिना दर्द के पूरी तरह साफ किया जाता है।

उन्नत एंटीबायोटिक थेरेपी:

डायबिटीज (मधुमेह) की राजधानी बनने की ओर अग्रसर है, जो देश के स्वास्थ्य तंत्र के लिए एक बहुत बड़ी चुनौती है।

इन्फेक्शन की प्रकृति के आधार पर टारगेटेड दवाएं दी जाती हैं।

मायरिंगोप्लास्टी (Myringoplasty): यदि पर्दे में छेद हो चुका है, तो आधुनिक 'डे-केयर' दूरबीन प्रक्रिया (Endoscopic Ear Surgery) द्वारा बिना किसी बड़े चीरे के पर्दे को ठीक कर दिया जाता है, जिससे मरीज कुछ ही घंटों में घर लौट सकता है।

डॉक्टर की सलाह: कान में कोई भी नुकीली चीज या बिना पर्चे का ड्रॉप न डालें। कान बहने पर तुरंत ईएनटी (ENT) विशेषज्ञ से मिलें, क्योंकि समय पर इलाज ही बहरेपन से बचा सकता है।

संपर्क सूत्र डॉक्टर शार्दुल सिंह चौहान
मो - 70112 49054

ब्रेन हेमरेज के खतरे को कम करने में मददगार 'हाइपरबेरिक ऑक्सीजन थेरेपी'

जयपुर। यदि आप लगातार उच्च रक्तचाप (हाई बीपी) की समस्या से जूझ रहे हैं और मस्तिष्क की नसों पर दबाव के कारण ब्रेन हेमरेज की आशंका बनी हुई है, तो हाइपर्बारीक ऑक्सीजन थेरेपी विशेषज्ञ डॉक्टर रमेश अग्रवाल का कहना है कि आधुनिक चिकित्सा विज्ञान की 'हाइपरबेरिक ऑक्सीजन थेरेपी' (HBOT) एक बेहद असरदार और जीवन रक्षक विकल्प साबित हो सकती है।

डॉ रमेश अग्रवाल

क्या है हाइपरबेरिक ऑक्सीजन थेरेपी (HBOT)?

इस थेरेपी के तहत मरीज को एक विशेष रूप से डिजाइन किए गए प्रेशराइज्ड चेंबर में बिठाया या लिटाया जाता है, जहाँ वायुमंडलीय दबाव सामान्य से अधिक होता है। यहाँ मरीज को 100% शुद्ध ऑक्सीजन दी जाती है। हाई बीपी के कारण जब मस्तिष्क के किसी हिस्से में खून या ऑक्सीजन की सप्लाई प्रभावित होती है, तो यह थेरेपी रक्त में ऑक्सीजन की मात्रा को कई गुना बढ़ा देती है।

डायबिटीज (मधुमेह) की राजधानी बनने की ओर अग्रसर है, जो देश के स्वास्थ्य तंत्र के लिए एक बहुत बड़ी चुनौती है।

ब्रेन हेमरेज की स्थिति में इसके मुख्य लाभ

सूजन और दबाव को कम करना: ब्रेन हेमरेज की आशंका या शुरुआती स्थिति में यह थेरेपी मस्तिष्क की सूजन (एडिमा) को तेजी से घटाती है।

कोशिकाओं को पुनर्जीवित करना: ऑक्सीजन की भारी मात्रा मिलने से मस्तिष्क की क्षतिग्रस्त कोशिकाएं (न्यूरॉन्स) तेजी से रिकवर होती हैं और स्थाई डैमेज का खतरा टल जाता है।

नई रक्त वाहिकाओं का निर्माण:

यह थेरेपी प्रभावित हिस्से में नए ब्लड वेसल्स के बनने की प्रक्रिया को गति देती है, जिससे रक्त प्रवाह सुचारू होता है।

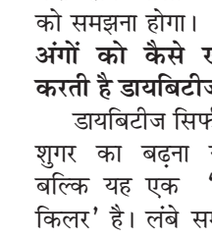
विशेषज्ञ की सलाह:

यदि आपको न्यूरोलॉजिकल जटिलताओं या स्ट्रोक की आशंका महसूस हो, तो अपने न्यूरो सर्जन की सलाह पर समय रहते हाइपरबेरिक ऑक्सीजन थेरेपी का लाभ उठाएं। यह तकनीक रिस्क को कम कर मरीज को नया जीवन देने में सक्षम है।

संपर्क सूत्र डॉक्टर रमेश अग्रवाल 98290 17133

पांच घंटे चली जटिल ओपन हार्ट सर्जरी, निकाला ट्यूमर

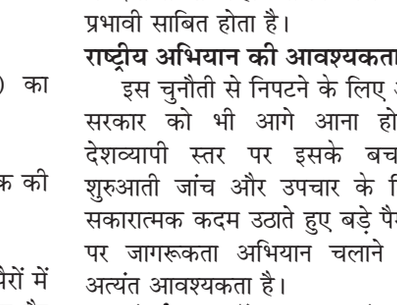
ब्रेस्ट कैंसर के बाद दिल में पनप गई थी गांठ



डॉ आर जी यादव

जयपुर (हैल्थ व्यू)। स्तन कैंसर जैसी गंभीर बीमारी को मात देने के बाद एक महिला के हृदय में दुर्लभट्यूमर विकसित हो गया। स्थिति इतनी जटिल थी कि मरीज के लिए सामान्य जीवन भी मुश्किल हो गया था। ऐसे में एसएमएस अस्पताल के कार्डियोथोरेसिक एवं वैस्कुलर सर्जरी (सीटीवीएस) विभाग के चिकित्सकों ने पांच घंटे तक चली जटिल ओपन हार्ट सर्जरी कर ट्यूमर को सफलतापूर्वक निकालते हुए महिला को नया जीवन दिया।

विभाग के वरिष्ठ प्रोफेसर डॉ. रामगोपाल यादव ने बताया कि मरीज का पूर्व में स्तन कैंसर का उपचार हो चुका था। लेकिन कुछ समय बाद उसे सांस फूलने, अत्यधिक थकान, धड़कनों के अनियमित होने और दैनिक कार्यों में परेशानी जैसी शिकायतें होने लगीं। जांच में पता चला कि मरीज के हृदय के बाएं आलिंद (लेफ्ट एट्रियम) में बड़ी गांठ विकसित हो गई है। इसके बाद विशेषज्ञ टीम ने ओपन हार्ट सर्जरी का निर्णय लिया।



करीब पांच घंटे तक चली इस चुनौतीपूर्ण सर्जरी के दौरान चिकित्सकों ने हृदय से ट्यूमर को सफलतापूर्वक निकाल दिया। सर्जरी के बाद मरीज की हालत में लगातार सुधार हो रहा है और वह चिकित्सकीय निगरानी में है। इस सफल ऑपरेशन में डॉ. रामस्वरूप सेन, डॉ. राजेश शर्मा, डॉ. देवी प्रसाद, डॉ. संदीप, डॉ. अनादी और डॉ. जैनुद्दीन का सहयोग रहा।

सम्पर्क सूत्र डॉ आर जी यादव मो 94143 04066

आधुनिक जीवनशैली और बढ़ती उम्र निसंतानता के प्रमुख कारणों में से एक

आईवीएफ तकनीक बनी वरदान

बदलते सामाजिक परिवेश और करियर की प्राथमिकताओं के कारण युवाओं में शादी की उम्र अब 30 के पार होने लगी है। देर से विवाह और आधुनिक जीवनशैली का सीधा असर कपल्स की फर्टिलिटी पर पड़ रहा है, जो उनके माता-पिता बनने की राह में मुख्य अड़चन साबित हो रहा है। एसएमएस मेडिकल कॉलेज की महिला चिकित्सालय के पूर्व प्रोफेसर डॉ बी एस मीणा ने उक्त पॉइंट पर चिंता व्यक्त करते हुए कहा कि चिकित्सीय अध्ययनों के अनुसार, महिलाओं में 20 से 25 वर्ष की उम्र गर्भधारण के लिए सबसे उपयुक्त मानी जाती है। 35 की उम्र के बाद महिलाओं में अंडाणुओं की संख्या और गुणवत्ता तेजी से घटने लगती है। इसी तरह, पुरुषों में भी 21 से 30 वर्ष की आयु में शुक्राणु सबसे मजबूत अवस्था में होते हैं, लेकिन बढ़ती उम्र के साथ उनकी गतिशीलता और डीएनए कमजोर होने लगती है।

डॉ बी एस मीणा

रिप्रोडक्टिव जेनेटिक्स की नई उम्मीदें - भले ही बढ़ती उम्र के कारण प्राकृतिक रूप से माता-पिता बनने में चुनौतियां आ रही हैं, लेकिन आधुनिक मेडिकल साइंस और एडवांस आईवीएफ तकनीकों ने इस समस्या का बेहतरीन समाधान निकाला है। आज चिकित्सा क्षेत्र में कई क्रांतिकारी तकनीकें उपलब्ध हैं।

ब्लास्टोसिस्ट कल्चर : इसमें भ्रूण को लैब में 5 दिनों तक विकसित किया जाता है, जिससे सफल इंप्लांटेशन की संभावना बढ़ जाती है।

मैग्नेटिक एक्टिवेटेड सेल सॉर्टिंग : इस तकनीक से केवल सबसे स्वस्थ और मजबूत शुक्राणुओं का चयन किया जाता है।

पीजीएस और पीजीडी: प्री-इंप्लांटेशन जेनेटिक स्क्रीनिंग और डायग्नोसिस के जरिए भ्रूण को गर्भाशय में डालने से पहले ही क्रोमोसोमल असामान्यताओं और आनुवंशिक बीमारियों की जांच कर ली जाती है।

एरा टेस्ट : यह तकनीक महिला के गर्भाशय की भ्रूण ग्रहण करने की सही समय अवधि की पहचान करती है। इन आधुनिक और सटीक रिप्रोडक्टिव जेनेटिक्स तकनीकों के समन्वय से आईवीएफ की सफलता दर में अभूतपूर्व सुधार आया है, जिससे ढलती उम्र में भी दंपतियों का माता-पिता बनने का सपना सच हो रहा है। **संपर्क सूत्र**

डॉक्टर बी एस मीणा
मो - 9414041614

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

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

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