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

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

राष्ट्रस्तरीय पाक्षिक पत्रिका

HEALTH VIEW
हैल्थ व्यू

सरकारी विज्ञापनों के लिए
मान्यता प्राप्त

कैंसर एवं गंभीर बीमारियों की रोकथाम में प्रयासरत संस्थान

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

वर्ष 25 अंक 8 हिन्दी/अंग्रेजी पृष्ठ 4 प्रति-2 रु., जयपुर 04 जून, 2026

जून 04, 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

विश्व तंबाकू निषेध दिवस (31 मई)

तंबाकू सेवन : मजेदार शौक या मौत की दावत ?
कैंसर और गंभीर बीमारियों का मूक अभिशाप

जयपुर। आज के दौर में युवाओं और आम लोगों के बीच तंबाकू का सेवन एक 'मजेदार शौक' और स्टेटस सिंबल बनता जा रहा है। आकर्षक विज्ञापनों और ब्रांड्स के झांसे में आकर लोग पान मसाले में जर्दा (तंबाकू) मिलाकर इसे अपनी दिनचर्या का हिस्सा बना रहे हैं। लेकिन हकीकत में यह शौक नहीं, बल्कि एक मूक अभिशाप और मौत की सीधी दावत है।

डॉ. सुधांशु अनंत पांडे

जयपुर के प्रसिद्ध ईएनटी विशेषज्ञ डॉक्टर सुधांशु अनंत पांडे ने चौंकाने वाले आंकड़े बताते हुए कहा कि भारत में हर साल लगभग 13.5 लाख मौतें केवल तंबाकू के सेवन के कारण होती हैं। देश में होने वाले कुल कैंसर के मामलों में 40त्न मामले तंबाकू से जुड़े हैं, जिनमें से 90% मुंह के कैंसर के लिए सीधे तौर पर गुटखा और जर्दा जिम्मेदार हैं। तंबाकू में मौजूद हानिकारक रसायन मुंह, गले और फेफड़ों को बुरी तरह प्रभावित करते हैं। इसके सेवन से मुंह का कैंसर, गले में सूजन, आवाज बैठना, लार ग्रंथियों में विकृति और सांस की गंभीर बीमारियां पैदा होती हैं।

सलाह : यदि किसी व्यक्ति का मुंह कम खुलता हो (सबम्यूकस फाइब्रोसिस), गले में लगातार खराश या खांसी रहती हो, तो उन्हें तुरंत जांच करानी चाहिए। उनका कहना है कि उपचार से बेहतर समय पर ली गई डॉक्टरी सलाह होती है। सही समय पर जीवनशैली में बदलाव और दवाओं की मदद से भविष्य के जानलेवा खतरों को पूरी तरह रोका जा सकता है।

कान, नाक और गला (ENT) विशेषज्ञ डॉ सुधांशु अनंत पांडे हमारे श्वसन, श्रवण और बोलने की क्षमता को सुरक्षित रखते हैं। तंबाकू से होने वाले मुंह के कैंसर की शुरुआती पहचान, नाक से मस्तिष्क द्रव्य का रिसाव (CSF) रोकना और गंभीर संक्रमणों का समय पर इलाज कर हमें एक सामान्य और स्वस्थ जीवन प्रदान करते हैं।
डॉक्टर सुधांशु अनंत पांडे 797660 9972

अब घुटना बदलने की जरूरत नहीं, रोबोटिक रिपेयरिंग तकनीक से मिल रही है दर्द से परमानेंट निजात

हैल्थ व्यू, जयपुर। आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी और खराब लाइफस्टाइल के कारण घुटनों का दर्द एक बेहद आम और गंभीर समस्या बन चुका है। जब दर्द असहनीय हो जाता है, तो अक्सर लोग 'नी रिप्लेसमेंट' (घुटना बदलने) के नाम से घबराने लगते हैं। लेकिन मेडिकल टेक्नोलॉजी में आई हालिया क्रांति ने अब इस डर को खत्म कर दिया है। अब घुटने को पूरी तरह बदलने के बजाय 'रोबोटिक नी रिपेयरिंग' (Robotic Knee Repairing) तकनीक से घुटनों को नया जीवन दिया जा रहा है।

डॉ. मनीष वैष्णव

डॉ मनीष वैष्णव के अनुसार, इस आधुनिक तकनीक में पूरे घुटने को बदलने की आवश्यकता नहीं होती, बल्कि रोबोटिक असिस्टेंस की मदद से घुटने के केवल उसी हिस्से की मरम्मत की जाती है जो क्षतिग्रस्त या खराब हुआ है। इसे पार्शियल नी रिप्लेसमेंट या जॉइंट प्रिजर्वेशन (जोड़ संरक्षण) भी कहा जाता है।

रोबोटिक रिपेयरिंग के फायदे

सटीकता (Accuracy) : रोबोटिक आर्म उच्च मैपिंग के जरिए केवल प्रभावित कार्टिलेज को हटाता है, जिससे स्वस्थ हड्डी और लिगामेंट्स पूरी तरह सुरक्षित रहते हैं।
- डॉ. मनीष वैष्णव 9001740688

जल्द रिकवरी: मिनिमल इनवेसिव (छोटे चीरे) तकनीक होने के कारण खून बहुत कम बहता है और मरीज सर्जरी के कुछ ही घंटों बाद अपने पैरों पर खड़ा हो सकता है।

हवन के धुएं से लेकर पैसिव स्मोकिंग तक
सीओपीडी मरीज पहुंच रहे कैंसर की कगार पर

फेफड़ों के दुश्मन अनेक

जयपुर। सवाई मानसिंह (एसएमएस) मेडिकल कॉलेज के श्वसन रोग संस्थान के प्रोफेसर डॉ. मनोज कुमार ने एक बेहद चिंताजनक चेतावनी जारी की है। उन्होंने स्पष्ट किया है कि केवल तंबाकू चबाना ही नहीं, बल्कि हमारे आसपास मौजूद विभिन्न प्रकार का धुआं और प्रदूषण भी फेफड़ों को अंदर ही अंदर खोखला कर रहा है।

डॉ. मनोज कुमार

डॉ. कुमार के अनुसार, सिगरेट, हुक्का, चूल्हा और फैक्ट्रियों से निकलने वाले धुएं के साथ-साथ धार्मिक गतिविधियों जैसे हवन और पूजा-पाठ से उत्पन्न होने वाला धुआं भी फेफड़ों को उतना ही गंभीर नुकसान पहुंचाता है। आजकल युवाओं में स्मोकिंग (धूम्रपान) का चलन तेजी से बढ़ा है। लोग धुआं उड़ाकर वातावरण में छोड़ देते हैं, लेकिन यह मौज-शौक उनके साथ-साथ दूसरों के लिए भी जानलेवा साबित हो रहा है।

पैसिव स्मोकिंग: दूसरों का शौक, आपकी सजा

चिंता की बात यह है कि जब कोई व्यक्ति स्मोकिंग करता है, तो उसके पास बैठे निर्दोष व्यक्ति के फेफड़ों में भी वह धुआं सांस के जरिए प्रवेश कर जाता है। इसे 'पैसिव स्मोकिंग' (Passive Smoking) कहते हैं। यह अनजाने में ही सामने वाले व्यक्ति के फेफड़ों की कार्यक्षमता को पूरी तरह नष्ट कर देता है।

सीओपीडी से कैंसर तक का दर्दनाक सफर: प्रोफेसर डॉ. मनोज कुमार ने अपने लंबे मेडिकल करियर का एक अत्यंत दर्दनाक सच साझा करते हुए बताया कि उन्होंने अपनी प्रैक्टिस में अनेक सीओपीडी (COPD) मरीजों को घुट-घुट कर जीने और अंततः फेफड़ों के कैंसर तक का सफर तय करते हुए देखा है। इस स्थिति में मरीज का अंतिम समय अत्यंत कष्टदायक और असहनीय हो जाता है।

सलाह: फेफड़ों को सुरक्षित रखने के लिए तंबाकू और प्रत्यक्ष धुएं से तो दूरी बनाएं ही, साथ ही जहां लोग धूम्रपान कर रहे हों, वहां खड़े होने से बचें यानी पैसिव स्मोकिंग से भी अपना सख्त बचाव करें।
डॉ. मनोज कुमार 9462299518

कैंसर का पहला कदम है तंबाकू

मौज-शौक की यह शुरुआत ले जा सकती है मौत के करीब

जयपुर। सवाई मानसिंह (एसएमएस) मेडिकल कॉलेज के प्रसिद्ध एवं सेवानिवृत्त वरिष्ठ ईएनटी (ENT) विशेषज्ञ डॉ. अरुण राय ने तंबाकू के सेवन को लेकर समाज को एक बेहद संवेदनशील और प्रेरणादायी संदेश दिया है। उन्होंने सचेत करते हुए कहा कि तंबाकू का सेवन सिर्फ एक अस्थायी मौज-शौक या आदत नहीं है, बल्कि यह शरीर में कैंसर जैसी जानलेवा बीमारी की शुरुआत का पहला कदम है। डॉ. राय ने सामाजिक ताने-बाने पर बात करते हुए कहा कि हमारे देश और गांवों में सदियों से तंबाकू का चलन रहा है। हुक्का पीना या मेहमानों को आदर-सत्कार के रूप में तंबाकू व हुक्का ऑफर करना एक पारिवारिक परंपरा बन चुका था। इसी सामाजिक स्वीकार्यता के कारण जाने-अनजाने में तंबाकू के सेवन को बढ़ावा मिला। पहले चिकित्सा और जांच सुविधाओं का अभाव था, इसलिए लोग इसके दुष्प्रभावों से अनजान रहकर असमय ही काल के ग्रास बन जाते थे।

डॉ. अरुण राय

जीवन चुनने की संवेदनशील अपील

एक वरिष्ठ चिकित्सक के रूप में अपने जीवनभर के अनुभवों को साझा करते हुए डॉ. अरुण राय ने जनता से भावुक अपील की है :
'तंबाकू के सेवन से मानव शरीर को कभी कोई फायदा नहीं होने वाला, यह सिर्फ और सिर्फ विनाश लाता है। जो लोग आज भी इसकी गिरफ्त में हैं, उनके पास सुधरने का अभी भी समय है। अपने परिवार की खुशियों और खुद के जीवन की खातिर आज ही तंबाकू का सेवन पूरी तरह छोड़ दें। मौत की इस राह को त्यागकर, स्वस्थ जीवन की ओर कदम बढ़ाएं।'
डॉ. अरुण राय 9829225812

अब जागरूक होने का समय- उन्होंने बताया कि आज के दौर में आधुनिक चिकित्सा पद्धतियां और जांच सुविधाएं हर जगह आसानी से सुलभ हैं। यही कारण है कि अब यह पूरी तरह साफ हो चुका है कि तंबाकू का सेवन सीधे तौर पर कैंसर जैसी भयानक और कष्टदायक बीमारियों को खुला निमंत्रण देता है।

अस्थमा और सीओपीडी में अंतर समझना जरूरी

जयपुर। सवाई मानसिंह (एसएमएस) मेडिकल कॉलेज के संस्थान में वरिष्ठ चेस्ट विशेषज्ञ डॉ. अशोक चारण ने फेफड़ों की गंभीर बीमारियों को लेकर एक महत्वपूर्ण जानकारी साझा की है। उन्होंने कहा कि आज भी समाज में अस्थमा और सीओपीडी (COPD) को लेकर कई भ्रांतियां व्याप्त हैं, जबकि इन दोनों बीमारियों की सही पहचान होना अत्यंत आवश्यक है। ऐसा इसलिए क्योंकि दोनों की उत्पत्ति, लक्षण और उपचार विधियां पूरी तरह भिन्न हैं।

डॉ. चारण ने स्पष्ट किया कि अस्थमा मुख्य रूप से एक एलर्जिक बीमारी है, जो किसी भी उम्र में हो सकती है। इसके विपरीत, सीओपीडी में मरीजों के फेफड़े स्थायी रूप से क्षतिग्रस्त हो जाते हैं, जिससे सांस लेने में अत्यधिक कठिनाई होती है और शरीर में ऑक्सीजन की कमी होने लगती है। सीओपीडी का एक प्रमुख कारण लंबे समय तक तंबाकू उत्पादों और धूम्रपान का सेवन करना है, जबकि यह प्रदूषित वातावरण और धुएं के प्रभाव से भी हो सकती है।

चेस्ट फिजिशियन की महत्ता और भूमिका

डॉ अशोक चारण

इस जटिल चिकित्सा स्थिति में एक चेस्ट फिजिशियन (श्वसन रोग विशेषज्ञ) की भूमिका सबसे महत्वपूर्ण हो जाती है।

सटीक डायग्नोसिस : चेस्ट फिजिशियन स्पायरोमेट्री और अन्य आधुनिक जांचों के जरिए यह स्पष्ट करते हैं कि मरीज अस्थमा से पीड़ित है या सीओपीडी से। गलत पहचान से इलाज बेअसर हो सकता है।

जीवनशैली में बदलाव: डॉक्टर मरीजों को तंबाकू मुक्ति और प्रदूषण से बचाव की सही सलाह देकर फेफड़ों की बची हुई कार्यक्षमता को सुरक्षित रखते हैं। समय रहते चेस्ट फिजिशियन से परामर्श और सही जीवनशैली अपनाकर इन जानलेवा बीमारियों को बढ़ने से रोका जा सकता है।
डॉ. अशोक चारण 8619956585

लंग थेरेपी और इनहेलर तकनीक : वे मरीजों को इनहेलर के सही इस्तेमाल और पल्मोनरी रिहैबिलिटेशन (फेफड़ों का व्यायाम) की ट्रेनिंग देते हैं, ताकि मरीज की निर्भरता दवाओं पर कम हो सके।

तंबाकू का 'मजा' देगा असहनीय दर्द

डॉ भूपेंद्र सैनी

जयपुर। सवाई मानसिंह (एसएमएस) मेडिकल कॉलेज के श्वसन रोग संस्थान के वरिष्ठ चेस्ट स्पेशलिस्ट डॉ. भूपेंद्र सैनी ने आमजन से फेफड़ों की सेहत के प्रति गंभीर होने की अपील की है। उन्होंने तंबाकू के जानलेवा शौक पर कड़ा प्रहार करते हुए चेतावनी दी कि तंबाकू का सेवन शुरुआत में तो लोगों को एक अस्थायी 'मजा' या आनंद देता है, लेकिन बाद में यह शरीर को ऐसी असहनीय तकलीफ और बीमारियां देता है, जिसे सहन करना किसी भी इंसान के लिए मुमकिन नहीं होता।

***निशुल्क जांचों से समय रहते सटीक निदान संभव**-डॉ. सैनी ने मरीजों को राहत देते हुए बताया कि फेफड़ों की गंभीर बीमारियों की पहचान के लिए श्वसन रोग संस्थान (टीबी हॉस्पिटल) में सभी आवश्यक और अत्याधुनिक जांचें पूरी तरह निशुल्क उपलब्ध हैं। इन सरकारी सुविधाओं का लाभ उठाकर लोग समय रहते अपने फेफड़ों की स्थिति का पता लगा सकते हैं।*
डॉ भूपेंद्र सैनी
मो. 8209765944

"विचार" अपने आपको उसको समर्पित कर दो

पंकज अंबा

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

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

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

पर क्या करें भूल हो जाती है, समझ लेते है कि यह दुनिया मेरी है मैं यहाँ का राजा हूँ, मेरा राज्य चलता है यहां पर, बस यह जरा सी भूल ही हमें ले डूबती है, अच्छे कर्म करके जाओगे तो घर (मालिक) वाले भी खुश होगें और बाहर (दुनिया) वाले भी। कर्म अच्छे रहेगें तो ना नगों की जरूरत पड़ेगी ना वास्तुशास्त्र की। भारत का सबसे अमीर शहर बंबई, जहाँ छत मिलना काफी मुशकिल है वहाँ

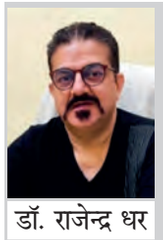
कौन सा शास्त्र काम करता है वहाँ कर्म प्रधान है, काम इतना कि किसी के

पास समय नहीं है। अब नई इमारतों में बाजार को देखते हुये इस शास्त्र का प्रयोग हो रहा है। यह अग्नि कोण है, यहाँ ईशान है, यहाँ बाथरूम नहीं होना चाहिए, मकान

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

इन सबसे बचना अपने को उसके हवाले कर देना सच्चे मन से याद करना इन पंड़ितों की जरूरत नहीं पड़ेगी। यह बात तुमको क्यूँ नहीं समझ आती कि जितने मन से तुम खुद अपने दुखों को मालिक को समझा सकते हो यह ठेकेदार लोग नहीं समझा सकते। काम तो ऐसा कर के जाओ कि आज तुम हो तो दुनिया तुम्हारे साथ है कल जब ना रहो तो भी सब साथ रहे तुम्हारे बताये रास्तों पर चले तुम्हे याद करें।

संपर्क सूत्र पंकज अंबा
मो 9829353757



डायबिटीज मरीज कैसे रखें शुगर कंट्रोल क्या खाएं और क्या नहीं डॉ. राजेन्द्र धर की राय

डॉ. राजेन्द्र धर

निम्स अस्पताल के वरिष्ठ फिजिशियन डॉ. राजेन्द्र धर के अनुसार, डायबिटीज के मरीजों को मीठा खाने से पूरी तरह नहीं डरना चाहिए, बल्कि सही विकल्प चुनना जरूरी है।

प्राकृतिक रूप से मीठे फल जैसे जामुन, आंवला, संतरा और टमाटर में मौजूद फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट शुगर लेवल को नियंत्रित करने में मदद करते हैं। ऐसे फल लो ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाले होते हैं और ब्लड शुगर को धीरे-धीरे बढ़ाते हैं।

डॉ. धर बताते हैं कि डायबिटीज में ग्लाइकेशन नामक प्रक्रिया त्वचा और अंगों को नुकसान पहुंचाती है, जो रक्त में अतिरिक्त ग्लूकोज के कारण होती है।

इससे बचने के लिए हाई ग्लाइसेमिक फूड (जैसे सफेद ब्रेड, पास्ता, मिठाई, सोडा) से परहेज जरूरी है। डायबिटीज मरीजों को ताजे फल, हरी सब्जियां (पालक, करेला, ककड़ी), साबुत अनाज और लो फैट प्रोटीन को भोजन में शामिल करना चाहिए। तली-भुनी चीजें और कृत्रिम मिठास वाले शुगर फ्री उत्पाद सीमित मात्रा में ही लें क्योंकि इनमें भी कैलोरी अधिक होती है। रोजाना हल्का व्यायाम, पर्याप्त नींद और तनाव नियंत्रण भी ब्लड शुगर को कंट्रोल में रखने के लिए जरूरी है।

शुगर फ्री के बारे में भ्रम से बचें

बहुत से लोग मानते हैं कि शुगर फ्री मिठाइयाँ सुरक्षित हैं, लेकिन डॉ. धर चेतावनी देते हैं कि इनमें मौजूद खोया, क्रीम और फैट शरीर में कैलोरी बढ़ाते हैं और इनका अधिक सेवन शुगर नियंत्रण में बाधा बन सकता है। शुगर फ्री उत्पादों का सीमित और सावधानीपूर्वक सेवन करें। यदि जरूरत हो तो प्राकृतिक स्वीटनर जैसे स्टीविया या नारियल शुगर का इस्तेमाल कर सकते हैं, लेकिन पहले डॉक्टर की सलाह जरूर लें।

संपर्क सूत्र डॉ. राजेन्द्र धर मो.9414073962

श्रृंखला - 4 आधुनिक तकनीक और पारंपरिक उपचार का संगम

आरोग्यम हॉस्पिटल की अनूठी पहल

हैल्थ व्यू

लेखक - डॉ. पवन कुमार

(आरोग्यम मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल्स)

डॉ. पवन कुमार

चिकित्सा क्षेत्र में बढ़ रही व्यावसायिकता और नैतिक गिरावट के बीच, आरोग्यम मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल ने स्वास्थ्य सेवा जगत में एक नई उम्मीद की किरण जगाई है। अस्पताल के संस्थापक और आरोग्यम सेवा संस्थान के अध्यक्ष डॉ. पवन चौधरी ने चिकित्सा को व्यापार के बजाय एक 'पवित्र ट्रस्ट' बनाने का संकल्प लिया है। इसी सोच के तहत उन्होंने एक ऐसी कच्ची बस्ती (स्लम एरिया) में इस अस्पताल की नींव रखी है, जहाँ मरीजों को सबसे ज्यादा आर्थिक शोषण का सामना करना पड़ता था।

आरोग्यम हॉस्पिटल की सबसे बड़ी विशेषता

आधुनिक चिकित्सा उपकरणों (Advance Medical Equipment) और पारंपरिक उपचार पद्धतियों का अद्भुत मिलन है। डॉक्टरों के अनुसार, जब उन्नत डायग्नोस्टिक मशीनों की सटीकता को पारंपरिक चिकित्सा के नैसर्गिक और समग्र (Holistic) दृष्टिकोण के साथ मिलाया जाता है, तो मरीज को दोगुना फायदा होता है। आधुनिक तकनीक जहाँ बीमारी को शुरुआती चरण में पकड़कर सटीक इलाज सुनिश्चित करती है, वहीं पारंपरिक उपचार मरीज की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाकर दवाइयों के दुष्प्रभावों (Side Effects) को कम करता है।

यह अनूठा संगम न केवल गंभीर बीमारियों के इलाज को अधिक प्रभावी बनाता है, बल्कि चिकित्सा की लागत को भी काफी हद तक कम कर देता है। डॉ. चौधरी का मानना है कि ब्रांडेड दवाओं के खेल और अनावश्यक जांचों के इस दौर में, यह प्रायोगिक पहल मरीजों का भरोसा फिर से बहाल करेगी और आर्थिक रूप से कमजोर वर्ग को भी विश्वस्तरीय व नैतिक स्वास्थ्य सेवा मिल सकेगी।

प्रेसिडेंट आरोग्यम सेवा संस्थान
स्वतंत्र लेखन मो - 95295-49090

गीतांजलि हॉस्पिटल - कोबलेशन तकनीक से अत्यंत दुर्लभ बीमारी की सफल सर्जरी

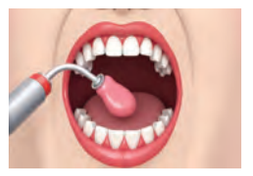
● हैल्थ व्यू

डॉ. सुनीता अग्रवाल

गीतांजलि हॉस्पिटल के ईएनटी विभाग ने चिकित्सा क्षेत्र में एक बड़ी उपलब्धि हासिल की है। अस्पताल के डॉक्टरों ने 'वैलेक्युलर लाइपोमा' नामक एक अत्यंत दुर्लभ बीमारी से पीड़ित मरीज का आधुनिक कोबलेशन तकनीक के जरिए सफल ऑपरेशन किया है।

अस्पताल से मिली जानकारी के अनुसार, एक 46 वर्षीय मरीज गले में तकलीफ की शिकायत लेकर भर्ती हुआ था। सीटी स्कैन और विस्तृत जांच के बाद पता चला कि वह वैलेक्युलर लाइपोमा से पीड़ित है। वैश्विक स्तर पर इस बीमारी के अब तक 10 से भी कम मामले दर्ज किए गए हैं, जो इसे बेहद दुर्लभ बनाते हैं।

बिना किसी बाहरी चीरे के हुआ इलाज - ईएनटी विशेषज्ञों की टीम ने इस जटिल सर्जरी को बिना किसी बाहरी चीरे के, मुंह के रास्ते एंडोस्कोपिक और कोबलेशन तकनीक की मदद से सफलतापूर्वक अंजाम दिया। इस आधुनिक तकनीक में कम तापमान वाली रेडियो-फ्रीक्वेंसी ऊर्जा का इस्तेमाल किया जाता है, जिससे मरीज को कम दर्द और जल्द रिकवरी का लाभ मिलता है।



यह सफल सर्जरी ईएनटी विभाग की प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष डॉ. सुनीता अग्रवाल के नेतृत्व में डॉ. अंजलि गुप्ता, डॉ. अंकिता सोनी, डॉ. अनिल सैनी और डॉ. प्रतीक शर्मा के सहयोग से पूरी हुई।

हैल्थ हंगामा

नींद में चलना
नर्स : डॉक्टर साहब, बेड नंबर 4 का मरीज नींद में चलने की बीमारी से परेशान है।
डॉक्टरः कोई बात नहीं, उसे अगली बार से नाइट शिफ्ट की ड्यूटी पर लगा दो!

डॉक्टर की लिखाई
नर्स : डॉक्टर साहब, आपने जो पर्चे पर दवा लिखी है, वह समझ नहीं आ रही।
डॉक्टर : (पर्चा देखकर) अरे, यह दवा नहीं है, मैं तो अपनी नई पेन चलाकर देख रहा था कि चल रही है या नहीं!

मरीज का वजन
नर्स : डॉक्टर साहब, मरीज का वजन लगातार घट रहा है।
डॉक्टर : क्या तुमने इसे भारी डाइट लेने को कहा था?
नर्स : हाँ, मैंने इसे रोज लोहे के चने चबाने को कहा था !

संविदा अस्पताल प्रशासक भर्ती व कोटपा अभियान

संविदा अस्पताल प्रशासक भर्ती : राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन (NHM) के तहत राज्य के सरकारी अस्पतालों में प्रबंधन को सुधारने के लिए चल रही 'संविदा अस्पताल प्रशासक भर्ती 2025' की कड़ी में स्वास्थ्य विभाग ने 24 चयनित अभ्यर्थियों के दस्तावेज सत्यापन का शेड्यूल जारी कर दिया है।

कोटपा के तहत राज्यव्यापी कार्रवाई: 'विश्व तंबाकू निषेध दिवस' के उपलक्ष्य में चिकित्सा विभाग ने पूरे प्रदेश में कोटपा अधिनियम के तहत बड़ा अभियान चलाया। इसके तहत तंबाकू नियंत्रण नियमों का उल्लंघन करने वालों के खिलाफ औषधि नियंत्रण अधिकारियों ने त्वरित कार्रवाई करते हुए 2,137 चालान काटे हैं।

एंटी-मलेरिया अभियानः विभाग ने घोषणा की है कि जून महीने को पूरे राजस्थान में 'एंटी-मलेरिया माह' के रूप में मनाया जाएगा, जिसमें मानसून से पहले मच्छरों के खात्मे और लार्वा सर्वे पर फोकस रहेगा।

एल. गोपाल ज्वैलर्स के नए शोरूम का भव्य उद्घाटन

ज्वेलरी ट्रेड में भारतीय परंपरा के आभूषणों के लिए एक जाना-पहचाना और बेहद विश्वसनीय नाम 'एल. गोपाल ज्वैलर्स प्रा. लि. (ए यूनिट ऑफ जगमोहन सोनी)' ने गुलाबी नगरी में अपने कदम और आगे बढ़ाए हैं। सी-स्कीम स्थित लक्ष्मी पथ, अशोक मार्ग पर संस्थान के नए एक्सक्लूसिव शोरूम का भव्य उद्घाटन किया गया।

उद्घाटन के अवसर पर संस्थान के फाउंडर जगमोहन सोनी ने बताया कि यह नया शोरूम ग्राहकों को आधुनिक डिज़ाइन्स और पारंपरिक कारीगरी का एक अनूठा व बेजोड़ संगम प्रदान करेगा। अपनी शुद्धता और अटूट विश्वास के लिए पहचाने जाने वाले एल. गोपाल ज्वैलर्स के इस नए आउटलेट पर ग्राहकों के लिए गोल्ड, डायमंड, कुंदन, पोल्की और ब्राइडल ज्वेलरी का एक बेहद शानदार और एक्सक्लूसिव कलेक्शन उपलब्ध कराया गया है।

इस खास उद्घाटन के उपलक्ष्य में शोरूम पर ग्राहकों के लिए विशेष ऑफर्स की शुरुआत की गई है, साथ ही नई डिज़ाइन्स की एक पूरी आकर्षक श्रृंखला भी पेश की गई है, जो विवाह और आगामी त्योहारों के सीजन के लिए बेहद खास है।

बजट में बढ़ोतरी अस्पतालों में बढ़ेगी फार्मासिस्टों की मांग

राजस्थान सरकार द्वारा मुफ्त दवा योजना और स्वास्थ्य इंफ्रास्ट्रक्चर के बजट में की गई रिकॉर्ड बढ़ोतरी के बाद, राज्य के सरकारी स्वास्थ्य केंद्रों, जिला अस्पतालों और नवनिर्मित सैटेलाइट क्लीनिकों में बड़े पैमाने पर दवा वितरण और प्रबंधन के लिए पंजीकृत फार्मासिस्टों की मांग बढ़ने वाली है।

फार्मेसी काउंसिल भी अब अपने ऑनलाइन रजिस्ट्रेशन और रिन्यूअल पोर्टल को पूरी तरह आधार कार्ड से लिंक करने की प्रक्रिया को अनिवार्य कर रही है ताकि केवल वैध और प्रामाणिक फार्मासिस्ट ही राज्य में प्रैक्टिस कर सकें।

RUHS अपडेट सत्र 2026-27 प्रवेश

राजस्थान स्वास्थ्य विज्ञान विश्वविद्यालय (RUHS) द्वारा आयोजित होने वाली B.Pharm और D.Pharm प्रवेश परीक्षाओं की प्रक्रिया शुरू हो चुकी है। इस बार काउंसिल और पीसीआई (PCI) के निर्देशानुसार फार्मेसी के नए सिलेबस में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (AI) और प्रैक्टिकल हॉस्पिटल ट्रेनिंग के कंपोनेंट्स को प्रमुखता से शामिल किया जा रहा है।

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

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

बिना चीर-फाड़ के होगी सर्जरी

सिंगापुर की NTU यूनिवर्सिटी ने बनाया दुनिया का पहला '5-इन-1' माइक्रो-रोबोट

सिंगापुर / जयपुर। सिंगापुर की नानयांग टेक्नोलॉजिकल यूनिवर्सिटी (एनटीयू) के वैज्ञानिकों ने चिकित्सा विज्ञान के क्षेत्र में एक अभूतपूर्व सफलता हासिल की है।

वैज्ञानिकों ने बीज के आकार का एक ऐसा वायरलेस सर्जिकल रोबोट तैयार किया है, जो मानव शरीर के भीतर बिना किसी बड़े कट या चीरे के बेहद जटिल सर्जरी करने में सक्षम है। यह तकनीक आने वाले समय में मिनिमली इनवेसिव सर्जरी (कम से कम चीर-फाड़ वाली चिकित्सा) की पूरी परिभाषा बदल सकती है।

प्रमुख तकनीकी विशेषताएं और अपडेट्स - NT के 'स्कूल ऑफ मैकेनिकल एंड एयरोस्पेस इंजीनियरिंग' के एसोसिएट प्रोफेसर लम गुओ झान के नेतृत्व में तैयार किए गए इस रोबोट ने लैब टेस्टिंग के दौरान बेहतरीन परिणाम दिखाए हैं।

अति-सूक्ष्म आकार : वर्तमान में इस रोबोट की लंबाई मात्र 4.4 मिलीमीटर है (लगभग एक छोटे बीज के बराबर)। शोधकर्ताओं का कहना है कि भविष्य में शरीर के बेहद संकरे हिस्सों तक पहुँचने के लिए इसके आकार को घटाकर 1.5 मिलीमीटर तक भी किया जा सकता है।

5-इन-1' मल्टीटास्किंग क्षमता : पहले के माइक्रो-रोबोट्स आमतौर पर एक या दो ही काम कर पाते थे, लेकिन यह नया

रोबोट एक सेकंड से भी कम समय में अपनी पोजीशन बदलकर 5 अलग-अलग काम कर सकता है।

जटिल रास्तों पर चलना : शरीर के भीतर बेहद नरम, गीली और असमान परतों पर बिना फिसले आसानी से आगे बढ़ना।

सटीक कटिंग (काटना) : मैग्नेटिक फील्ड के जरिए इसके छोटे ब्लेड को एक्टिव कर के खराब टिशूज (ऊतकों) को काटना।

टारगेटेड ड्रग डिलीवरी (दवा छोड़ना): शरीर के प्रभावित हिस्से या ट्यूमर तक सीधे पहुँचकर सटीक मात्रा में दवा रिलीज करना।

बायोप्सी (सैंपल लेना) : इसके बारीक जबड़ों का उपयोग करके जांच के लिए अंदरूनी टिशूज के नमूने एकत्र करना।

थर्मल थेरेपी (गर्मी पैदा करना): कैंसर जैसी बीमारियों के इलाज के लिए हाई-फ्रीक्वेंसी मैग्नेटिक फील्ड की मदद से लोकल हीट (गर्मी) पैदा करना।

बिना तार के कैसे काम करता है यह रोबोट ?- इस रोबोट में किसी भी तरह के तार, बैटरी या सर्किट की जरूरत नहीं होती। इसे एक खास बायो-कैपैटिबल (शरीर के लिए सुरक्षित) लचीले सिलिकॉन पॉलीमर से बनाया गया है, जिसके अंदर बेहद सूक्ष्म चुंबकीय कण (सिर्फ 5 माइक्रोमीटर के) मिले होते हैं।

Food Safety Commissionerate की कार्रवाइयां

खाद्य सुरक्षा विभाग ने मिलावटखोरों के खिलाफ अपनी कार्रवाई तेज करते हुए जयपुर और प्रतापगढ़ सहित कई जिलों में संदिग्ध और अमानक खाद्य पदार्थों पर शिकंजा कसा है।

17 पैकेज्ड फूड प्रोडक्ट्स पर 2 महीने का प्रतिबंध- स्वास्थ्य विभाग की अतिरिक्त मुख्य सचिव गायत्री राठौड़ के निर्देश पर खाद्य सुरक्षा आयुक्तालय ने हाल ही में लिए गए सैंपल्स के 'Unsafe' (मानव उपभोग के लिए असुरक्षित) पाए जाने पर 11 घी ब्रांड्स सहित हल्दी, नमकीन, केसर बाटी और चाय जैसे 17 पैकेज्ड उत्पादों के प्रदर्शन और बिक्री पर दो महीने का अंतरिम प्रतिबंध लगा दिया है। इनमें से 11 उत्पाद राजस्थान से बाहर (हरियाणा, पंजाब, पश्चिम बंगाल) निर्मित हो रहे थे, जिसके लिए संबंधित राज्यों के खाद्य सुरक्षा विभागों को भी कानूनी कार्रवाई हेतु पत्र लिखा गया है।

अधिकारियों का संदेश: ड्रग कंट्रोलर और खाद्य सुरक्षा आयुक्त दोनों विभागों ने साफ किया है कि जनता के स्वास्थ्य से खिलवाड़ करने वाली किसी भी मेडिकल फर्म या फूड ऑपरेटर को बख्शा नहीं जाएगा। ड्रग्स एंड कॉस्मेटिक्स एक्ट, 1940 और FSSAI एक्ट के तहत सख्त कानूनी मुकदमे दर्ज किए जा रहे हैं।

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

प्रत्येक अंतिम शनिवार को निःशुल्क एक्युप्रेशर व रेकी चिकित्सा जिसमें शारीरिक, मानसिक व वर्म से संबंधी रोगों का उपचार होगा।
संपर्क सूत्र
आकृति क्लिनिक
डॉ. पमिला छाबड़ा
मो. : 9829735666
रेकी व 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

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

राजस्व की सोच या बर्बादी की ओर बढ़ती पीढ़ी

संपादकीय

सिगरेट, तंबाकू और शराब की बिक्री से मिलने वाला करोड़ों-अरबों का राजस्व सरकार के खजाने को जरूर चमकाता है, लेकिन हुक्मरानों को यह समझना होगा कि इस चमक के पीछे एक पूरी पीढ़ी का अंधेरा छिपा है। आज देश का युवा वर्ग नशे को फैशन मानकर गर्त में जा रहा है, जिससे सामाजिक ताना-बाना पूरी तरह छिन्न-भिन्न हो चुका है। घरेलू हिंसा, आर्थिक तबाही और आए दिन होने वाली दर्दनाक सड़क दुर्घटनाएं इस बात का प्रत्यक्ष प्रमाण हैं कि यह कथित राजस्व समाज की अर्थी पर खड़ा है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) और आर्थिक शोध रिपोर्टों के चौंकाने वाले आंकड़े बताते हैं कि सरकार इन नशीले उत्पादों पर टैक्स लगाकर जितना कमाती है, उससे लगभग तीन गुना ज्यादा पैसा तंबाकू और शराब से होने वाली बीमारियों (जैसे कैंसर, लिवर सिरोसिस) के इलाज और उत्पादकता के नुकसान पर खर्च हो जाता है। यानी यह शुद्ध घाटे का सौदा है।

अतः सरकार को केवल 'सांकेतिक चेतावनियों' के भरोसे बैठकर अपनी जिम्मेदारी से पल्ला झाड़ने के बजाय इस पर अंकुश लगाने के लिए सख्त नीतिगत कदम उठाने होंगे। क्या सरकार चंद रुपयों के राजस्व के लिए देश के भविष्य को दांव पर लगाती रहेगी? कानून से अधिक, नीति नियंताओं की मंशा और 'सोच का बदलना' अब बेहद जरूरी हो चुका है।

क्लीनिक चलाने वाले डेढ़ दर्जन मेडिकल स्टोर संचालकों को नोटिस

मीरजापुर - क्लीनिक के रूप में संचालित हो रहे मेडिकल स्टोर और फार्मेसी केंद्रों पर मरीजों का उपचार किया जा रहा है। यहां इलाज करने वाले चिकित्सक मरीजों से फीस लेने के साथ ही दवा भी देते हैं। इन पर स्वास्थ्य विभाग की नजर है। विभाग ने लगभग डेढ़ दर्जन दवा दुकानों को चिन्हित कर उनको नोटिस दी है। सीएमओ कार्यालय ने खाद्य एवं औषधि प्रशासन के सहायक आयुक्त को पत्र लिखकर ऐसे मेडिकल स्टोरों के संबंध में रिपोर्ट मांगी है। विभाग के इस कदम से उन मेडिकल स्टोर संचालकों में खलबली है जो डाक्टरों को अपने यहां बैठा कर क्लीनिक संचालित करा रहे हैं।

जिले में लगभग एक हजार मेडिकल स्टोर संचालित हो रहे हैं शहर में संचालित कई मेडिकल स्टोर पर इलाहाबाद और वाराणसी से सप्ताह, पखवारा और माह में एक बार विशेषज्ञ डाक्टर आते हैं इन डाक्टरों के बैठने व मरीजों को देखने की सूचनाएं बकायदा पंफलेट के जरिए लोगों को दी जाती है। मंडलीय अस्पताल में तैनात संविदा के कई चिकित्सक तो प्रतिदिन शाम को मेडिकल की क्लीनिक में बैठकर इलाज करते हैं। मेडिकल स्टोर परिसर में अथवा आस पास में इस तरह क्लीनिक चलाने की अनुमति स्वास्थ्य विभाग से किसी डाक्टर ने नहीं ले रखी है। स्वास्थ्य विभाग ने बेलतर, कटरा बाजीराव, बथुआ डंकीनगंज, लालडिग्गी, मुसफ्फरगंज, टटहाई रोड, वासलीगंज समेत लगभग डेढ़ दर्जन दवा के दुकानदारों को चिन्हित किया है। इनको नोटिस देकर मेडिकल स्टोर पर क्लीनिक संचालन किए जाने के बारे में जवाब मांगा है। नटवां क्षेत्र में संचालित मेडिकल स्टोर पर किए उपचारके बाद महिला मरीज की मौत हो गई थी। इस मामले में स्वास्थ्य विभाग ने झोलाछाप डाक्टर के खिलाफ प्राथमिकी दर्ज कराई थी। पिछले सप्ताह न्यायालय ने आरोपी कथित डाक्टर को जेल भेज दिया था। -चिन्हित मेडिकल स्टोरों को नोटिस देने के साथ ही खाद्य एवं औषधि प्रशासन के सहायक आयुक्त को पत्र भेजा गया है। मेडिकल स्टोर में डाक्टर को बैठाकर क्लीनिक के तौर पर संचालन करने की कोई व्यवस्था नहीं है। मेडिकल स्टोर और क्लीनिक के लिए अलग अलग पंजीयन होता है।

डा. मनोज कौशिक, डिप्टी सीएमओ

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।

श्रृंखला 95

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 भरी 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।

नशीली हो रही जिंदगी : विडम्बना और हकीकत

आज का युवा वर्ग जिस तेजी से नशे की गिरफ्त में जा रहा है, वह बेहद चिंताजनक है। आधुनिकता की अंधी दौड़ में नशा अब जरूरत नहीं, बल्कि एक 'फैशन स्टेटमेंट' बन चुका है। सबसे बड़ी विडम्बना देखिए कि सिगरेट के पैकेट पर 'कैंसर का खतरा' और सचित्र चेतावनी साफ-साफ छपी होती है, लेकिन नशे के आदी युवाओं को उस चेतावनी से कोई सरोकार नहीं होता।

वे जानते हैं कि तंबाकू, खैनी और गुटखा सीधे माउथ कैंसर को बुलावा दे रहे हैं, फिर भी कम उम्र के लड़के-लड़कियां इसका भरपूर सेवन कर रहे हैं। सार्वजनिक स्थलों पर प्रतिबंध के बावजूद धूम्रपान धड़ल्ले से जारी है। सरकार को शराब और सिगरेट के आयात-निर्यात से करोड़ों रुपये का राजस्व जरूर मिलता है, लेकिन इसकी सामाजिक कीमत बहुत भारी है। नशा सिर्फ शरीर को नहीं, बल्कि पूरे परिवार को बर्बाद करता है। नशे में धुत

होकर घर लौटने वाले लोग अपनी पत्नी और बच्चों से मारपीट करते हैं, जिससे हंसते-खेलते घरों में अशांति का वास हो जाता है। नशे की लत में डूबा व्यक्ति अपनी जमा-पूंजी और आर्थिक संपत्ति तक लुटा देता है और राह चलते तमाशा बनता है। यही नहीं, नशे में गाड़ी चलाने के कारण आए दिन दर्दनाक सड़क दुर्घटनाएं हो रही हैं।

यदि समय रहते युवा पीढ़ी की इस बढ़ती प्रवृत्ति पर अंकुश नहीं लगाया गया, तो वह दिन दूर नहीं जब हमारी आने वाली नस्लें सुबह की चाय की जगह नशीले पदार्थों की मांग करने लगेंगी। इस सामाजिक अभिशाप को रोकने के लिए कानून से ज्यादा हमारी जागरूकता और 'सोच का बदलना' जरूरी है।

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।

जामुन को भोजन पचाने वाला तथा भूख बढ़ाने वाला

जामुन को भोजन पचाने वाला तथा भूख बढ़ाने वाला माना जाता है। जामुन को नमक के साथ खाने या जामुन के रस में सेंधा नमक मिलाकर पीने से भोजन का पाचन ठीक हो जाता है। पेट दर्द, दस्त तथा पेचिश में भी इससे लाभ मिलता है। अरूचि में जामुन को नमक-मिर्च के साथ खाना चाहिए।

जामुन की पत्ती के रस में दूध, शहद और शहद की मात्रा से आधा घी मिलाकर पीने से खूनी दस्त में लाभ पहुंचता है। इस मिश्रण को बनाते समय ध्यान रखें कि घी की मात्रा शहद से आधी ही होनी चाहिए। घी और शहद भी बराबर मात्रा में न मिलाएं।

जामुन यकृत को उत्तेजित करने वाला होता है। प्रतिदिन प्रातःकाल जामुन के दस ग्राम रस में सेंधा नमक मिलाकर लेने से बढ़ा हुआ यकृत ठीक हो जाता है। जामुन के वृक्ष की छाल के काढ़े से जख्म धोने से जख्म भरने में मदद मिलती है। जामुन की गुठली को पीसकर मुंहासों तथा फुंसियों पर लगाने से लाभ होता है परन्तु इस दौरान गर्म तथा खट्टे खाद्य पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए। 'श्वेत प्रदर के इलाज में भी जामुन की छाल का प्रयोग लाभकारी होता है। इसके लिए जामुन की 10 ग्राम छाल को 100 ग्राम पानी में उबालें, 25 ग्राम रहने पर दिन में दो बार दो चम्मच का सेवन करें।

संपर्क: डॉ. अशोक कुमार शर्मा
मो. 9314512311

उपरोक्त नुस्खे चिकित्सक की सलाह से ही लें।

अवैध चिकित्सक पर कार्रवाई नहीं

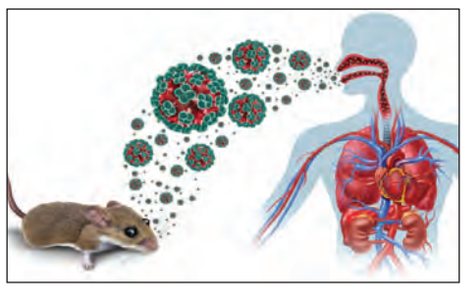
जोधपुर - तिंवरी क्षेत्र में झोलाछाप डॉक्टर को इंजेक्शन लगाने से मरीज के पैर में इंफेक्शन हो गया। इसके बाद कार्रवाई के डर से झोलाछाप दुकान के ताला लगाकर भाग निकला। उधर, चिकित्सा विभाग ने सरकारी छुट्टियों का बहाना बना कार्रवाई से हाथ खिड़क दिए।

स्थानीय क्षेत्रवासी मोतीसिंह राजपुरोहित ने बताया कि झोलाछाप डॉक्टर पर कार्रवाई को लेकर चिकित्सा विभाग से कई बार मांग कर चुके हैं, लेकिन चिकित्सा विभाग की टीम ने कार्रवाई नहीं की। मथानिया थाने में झोलाछाप के खिलाफ मामला दर्ज करवाने गए।

हंतावायरस को लेकर बढ़ रही चिंता
डॉक्टर से जानें क्या है ये बीमारी

अप्रैल 2026 में पश्चिम अफ्रीका के पास 'एमवी होंडियस क्रूज' शिप पर 'हंतावायरस' के संक्रमण के बाद दुनियाभर में इस बीमारी को लेकर चिंता बढ़ गई है। जहाज पर कई लोग बीमार पड़े। इनमें कुछ की मौत भी हुई।

अब स्पेन में हंतावायरस का दूसरा मामला भी उन स्पेनिश यात्रियों में मिला है, जिन्हें अप्रैल में उस क्रूज जहाज पर बीमारी फैलने के बाद बाहर निकाला गया था।



अमेरिका के 'नेशनल इंस्टिट्यूट्स ऑफ हेल्थ' के मुताबिक, दुनियाभर में हर साल हंतावायरस के करीब 1-2 लाख मामले सामने आते हैं। इनमें से ज्यादातर यूरोप और एशिया के होते हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक, हंतावायरस के कारण अमेरिका में 50% मामलों में मौत हो जाती है। जबकि एशिया में डेथ रेट 15% तक है। ज्यादातर केस में मौत 6 हफ्तों के अंदर हो जाती है।

सवाल- हंतावायरस क्या है?

जवाब- हंतावायरस एक वायरस ग्रुप है, जो मुख्य तौर पर संक्रमित चूहों और अन्य रोडेंट्स के यूरिन, मल या लार के संपर्क से मनुष्यों में फैल सकता है। अलग-अलग देशों में इसके अलग स्ट्रेन पाए जाते ज्यादा पाए जाते हैं और इनका इंसानों से ज्यादा संपर्क होता है।

हैं। इसके संक्रमण से व्यक्ति गंभीर रूप से बीमार हो सकता है।

सवाल- किन देशों में रिस्क ज्यादा है?

जवाब- इसका रिस्क पूरी दुनिया में एक जैसा नहीं है। सबसे ज्यादा रिस्क उन देशों और क्षेत्रों में होता है, जहां रोडेंट्स (चूहे, गलहरी आदि)

अप्रैल 2026 में पश्चिम अफ्रीका के पास 'एमवी होंडियस क्रूज' शिप पर 'हंतावायरस' के संक्रमण के बाद दुनियाभर में इस बीमारी को लेकर चिंता बढ़ गई है। जहाज पर कई लोग बीमार पड़े। इनमें कुछ की मौत भी हुई।

अब स्पेन में हंतावायरस का दूसरा मामला भी उन स्पेनिश यात्रियों में मिला है, जिन्हें अप्रैल में उस क्रूज जहाज पर बीमारी फैलने के बाद बाहर निकाला गया था।

अमेरिका के 'नेशनल इंस्टिट्यूट्स ऑफ हेल्थ' के मुताबिक, दुनियाभर में हर साल हंतावायरस के करीब 1-2 लाख मामले सामने आते हैं। इनमें से ज्यादातर यूरोप और एशिया के होते हैं।

गर्मी में बढ़ता रिस्क, डॉक्टर से समझें नाक से खून आए तो क्या करें,...

गर्मियों में टेम्परेचर हाई होने से हवा रूखी हो जाती है। इससे सांस लेते समय नाक की म्यूकस लेयर इरिटेट होने लगती है। इसके कारण ब्लड वेसल्स फटने से कभी-कभार नाक से ब्लड आ सकता है। इसे हिंदी में नकसीर (नोज ब्लीड) और मेडिसिन की भाषा में 'एपिस्टेक्सिस' कहा जाता है।

शरीर में पानी की कमी यानी डिहाइड्रेशन से नाक की नाजुक ब्लड वेसल्स ड्राई होकर फट सकती हैं। इससे अचानक ब्लीडिंग शुरू हो सकती है।

ज्यादातर मामलों में यह स्थिति मामूली होती है, लेकिन कुछ मामलों में ये किसी गंभीर समस्या का संकेत भी हो सकता है।

सवाल- नोज ब्लीड क्या है?

जवाब- इसमें नाक के अंदर की नाजुक ब्लड वेसल्स फटने से खून आने लगता है। यह आमतौर पर दोनों नॉस्ट्रिल्स (नथुनों) में से किसी से भी हो सकता है। यह ज्यादातर मामलों में गंभीर नहीं होता है।

सवाल- नोज ब्लीड क्यों होता है?

जवाब- यह आमतौर पर ड्राई एयर से म्यूकस के इरिटेट होने और डिहाइड्रेशन के कारण होता है।सवाल- क्या नोज ब्लीड किसी बीमारी का संकेत भी हो सकता है?

बार-बार या तेज नोज ब्लीड किसी गंभीर समस्या का संकेत हो सकता है। जैसेकि-

हाई ब्लड प्रेशर। बार-बार होने वाली एलर्जी या साइनस इन्फेक्शन।

सवाल - किन लोगों को नोज ब्लीड का रिस्क ज्यादा होता है?

जवाब - उम्र, हेल्थ कंडीशन और वातावरण के कारण कुछ लोगों को नोज ब्लीड का रिस्क ज्यादा होता है। जैसेकि-

2 से 10 साल के बच्चे

ड्राई एयर, सर्दी-एलर्जी और नाक में उंगली या चीजें डालने की आदत के कारण रिस्क ज्यादा रहता है।

शरीर में पानी की कमी यानी डिहाइड्रेशन से नाक की नाजुक ब्लड वेसल्स ड्राई होकर फट सकती

45 से 80 साल के वयस्क

इस उम्र में ब्लड क्लॉटिंग में समय लगता है। साथ ही हाई बीपी, एथेरोस्क्लेरोसिस (धमनियों का सख्त होना) और ब्लीडिंग डिसऑर्डर का रिस्क बढ़ जाता है।

गर्भवती महिलाएं

प्रेग्नेंसी में नाक की ब्लड वेसल्स फैल जाती हैं, जिससे उन पर दबाव बढ़ता है और ब्लीडिंग की का रिस्क बढ़ जाता है।

सवाल- क्या गर्मियों में नोज ब्लीड का रिस्क बढ़ जाता है?

जवाब- हां, तेज गर्मी और सूखी हवा नाक की अंदरूनी लेयर को ड्राई कर देती है। इससे नाक की नाजुक ब्लड वेसल्स कमजोर हो जाती हैं और इनके फटने का रिस्क बढ़ जाता है। डिहाइड्रेशन भी नाक की अंदरूनी लेयर को ड्राई बना देती है। इससे ब्लीडिंग का रिस्क और बढ़ जाता है।

सवाल- नाक से खून आने पर तुरंत क्या करें?

जवाब- ऐसी स्थिति में घबराएं नहीं, सही तरीके से तुरंत प्राथमिक इलाज करने से ब्लीडिंग कंट्रोल हो सकती है।

ब्लड प्रेशर की दवा 9.40, डायबिटीज की दवा 11.91...सरकार ने 30 जरूरी दवाओं के दाम किए तय

तेल और गैस की बढ़ती महंगाई के बीच 30 जरूरी दवाओं को लेकर बड़ा फैसला लिया गया है। केमिकल्स एंड फर्टिलाइजर मंत्रालय के फार्मास्युटिकल्स विभाग की राष्ट्रीय औषधि मूल्य निर्धारण प्राधिकरण ने 30 दवाओं की रिटेल कीमत को तय कर दिया है। NPPA ने डायबिटीज, ब्लड प्रेशर, विटामिन, कैलशियम, हड्डी रोग, हृदय रोग, अंग प्रत्यारोपण समेत कई बीमारियों में इस्तेमाल होने वाली दवाओं की रिटेल प्राइस को तय कर दिया है। नियम को सख्त करते हुए NPPA ने कहा है कि अगर तय कीमत से अधिक ग्राहकों से मांगा गया तो जरूरी कार्रवाई होगी।

किन-किन बीमारियों की दवाओं के दाम तय - सरकार ने प्राइस कंट्रोल ऑर्डर, 2013 नियम के तहत अलग-अलग बीमारियों में इस्तेमाल होने वाली दवाओं और सप्लीमेंट्स के खुदरा कीमत को तय कर दिया है। करीब 30 जरूरी ड्रग फॉर्मूलेशन की कीमत फिक्सड की कई है. नई कीमतों को तत्काल प्रभाव से लागू कर दिया गया है।

किसकी कीमत कितनी तय

सरकार ने मधुमेह की दवा एंपाग्लीफ्लोजिन सिटाग्लिप्टिन, मेटफॉर्मिन की टेबलेट 14.88 रुपये प्रति टैबलेट तय कर दी है। डायबिटीज में इस्तेमाल होने वाली ग्लिपिराइड और नेटाफॉर्मिन की

टेबलेट की कीमत 11.91 रुपये तय की है। बीपी में हृदय रोग में इस्तेमाल होने वाली दवा बाइसोप्रोल फ्यूमरेट और एमलोडिपिन की कीमत 9.40 रुपये प्रति टैबलेट तय कर दिया है।

वहीं ट्रांसप्लांट में इस्तेमाल होने वाली टार्कोलिमस प्रोलॉन्ग्ड रिलीज कैप्सूल की कीमत 127 प्रति टेबलेट तय किया है। विटामिन Dx ओरल सॉल्यूशन के 1 मिलीलीटर की कीमत 14.91 रुपये प्रति द्रव्य तय की गई है। कैल्शियम के लिए दी जाने वाली मिथाइलकोबालामिन, एल-मिथाइलफोलेट कैल्शियम और पाइरिडोक्सल-5 फॉस्फेट की टैबलेट की कीमत 19.78 रुपये प्रति टैबलेट तय की गई है। पेनक्लिर जेल की कीमत प्रति 1 ग्राम कीमत 3.31 रुपये तय हुई है।

तय कीमत से ज्यादा वसूला को खैर नहीं - दवा दुकानदारों को दवा की कीमत की सूची प्रदर्शित करनी होगी. अगर कोई भी निर्माता या मार्केटिंग कंपनी तय कीमत से अधिक कीमत वसूलती है तो उसे अतिरिक्त कीमत ब्याज सहित सरकारी खजाने में जमा करना होगा. दवा दुकानदारों के खिलाफ सख्त एक्शन ही सकता है। ग्राहकों से अपील की गई है कि वो दवा खरीदते समय MRP जरूर देखें और अगर आपसे ज्यादा कीमत वसूली जाए तो आप nppa.gov.in पर जाकर शिकायत कर सकते है।

नशीली दवाइयां के गैर कानूनी विक्रय पर विभाग का शिकंजा

जयपुर। राजस्थान औषधि नियंत्रण विभाग और खाद्य सुरक्षा आयुक्तालय ने नियमों के उल्लंघन, अमानक दवाओं की बिक्री और फार्मासिस्ट की अनुपस्थिति को लेकर राज्य के विभिन्न जिलों में खुदरा दवा विक्रेताओं के खिलाफ सख्त कदम उठाए हैं।

विभाग द्वारा पिछले दिनों की गई प्रमुख कार्रवाइ - एविल इंजेक्शन के दुरुपयोग पर जयपुर में बड़ी कार्रवाई - जयपुर में नशे के रूप में इस्तेमाल होने वाले 'एविल' इंजेक्शन की अवैध और बिना डॉक्टर के पर्चे के बिक्री करने के मामले में ड्रग कंट्रोलर अजय पाठक के निर्देश पर 15 रिटेल दवा दुकानों के लाइसेंस तुरंत प्रभाव से निरस्त कर दिए गए हैं। विभाग ने शुरुआती जांच में 25 दुकानों को कारण बताओ नोटिस जारी किया था, जिनमें से 15 फर्मों के जवाब असंतोषजनक मिलने पर यह कड़ी कार्रवाई की गई। इसके अतिरिक्त, करीब 10 अन्य मेडिकल स्टोर्स पर भी लाइसेंस रद्दीकरण की प्रक्रिया वर्तमान में जारी है।

कोटा और बूंदी जिलों में 23 मेडिकल स्टोर्स के लाइसेंस निलंबित - कोटा के सहायक औषधि नियंत्रक देवेंद्र गर्ग के नेतृत्व में औचक निरीक्षण के दौरान दुकानों पर रजिस्टर्ड फार्मासिस्ट के न मिलने और दवाओं के स्टॉक रिकॉर्ड में हेरफेर पाए जाने पर 23 खुदरा दवा विक्रेताओं के लाइसेंस 2 दिन से लेकर 2 महीने (60 दिन) तक के लिए निलंबित कर दिए गए हैं।

कोटा जिला (प्रमुख प्रभावित मेडिकल स्टोर्स - 13 दुकानें): एमबी मेडिकल स्टोर (अनंतपुरा), जयकारा मेडिकल एंड जनरल स्टोर, शिव शंकर मेडिकोज (दादाबाड़ी), नागर मेडिकल स्टोर (सांगोद रोड, बालुहेड़ा), सोम मेडिकल एंड जनरल स्टोर (बजरंग नगर), गौरव मेडिकल स्टोर (बसंत विहार), हरीश मेडिकल स्टोर (छावनी), अतुल मेडिकल स्टोर और नोवा हेल्थ केयर (महावीर नगर थर्ड)

नोट: इसके अलावा मैसर्स सूर्या मेडिकल स्टोर, रेडियोरा डिस्ट्रीब्यूटर (लाडपुरा), चांदनी मेडिकल स्टोर (तलवंडी) और शर्मा मेडिकल स्टोर (सांगोद) के लाइसेंस भी कुछ दिनों के लिए सस्पेंड किए गए हैं।

बूंदी जिला (प्रमुख प्रभावित मेडिकल स्टोर्स - 11 दुकानें) : मैसर्स श्रीराम मेडिकल स्टोर (डाबी): नियमों के गंभीर उल्लंघन पर सबसे लंबा 60 दिनों का निलंबन। मैसर्स सनराइज मेडिकल स्टोर (सतूर) और मेथड्स लाइफ केयर (केशोरायपाटन) - 30 दिनों का निलंबन। रामा कृष्णा मेडिकल स्टोर (आकोदा), केसरी मेडिकल स्टोर (सुमेरगंजमंडी), और हिमांशु मेडिकल स्टोर (सतूर) - 21 दिनों का निलंबन। मैसर्स मदनी मेडिकल स्टोर (तालाब गांव), मैसर्स शिव शक्ति मेडिकल स्टोर (बसोली) और मैसर्स बीसी 3 आरोग्य केंद्र (बूंदी) - 15 दिनों का निलंबन।

खाद्य सुरक्षा आयुक्तालय द्वारा खुदरा खाद्य संस्थानों पर कार्रवाई - चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विभाग की प्रमुख शासन सचिव गायत्री राठौड़ और खाद्य सुरक्षा आयुक्त के निर्देश पर दवाओं के साथ-साथ लूज खाद्य सामग्री बेचने वाले 24 रिटेल आउटलेट्स और मिष्ठान भंडारों के लाइसेंस भी सस्पेंड किए गए हैं, जिनके सैंपल प्रयोगशाला जांच में मानव उपभोग के लिए पूरी तरह 'असुरक्षित' (Unsafe) पाए गए। इनमें प्रमुख रूप से देव मिष्ठान भंडार (सवाई माधोपुर), लक्ष्मी डेयरी (श्रीगंगानगर) और सिकंदर पनीर एंड स्वीट हाउस (जवाहर नगर) शामिल हैं।

औषधि नियंत्रण विभाग की बड़ी कार्रवाइयां

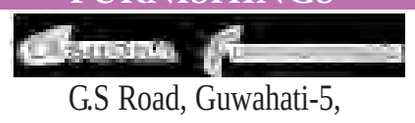
राजस्थान में आमजन के स्वास्थ्य और जीवन सुरक्षा को प्राथमिकता देते हुए विभाग की उच्चायुक्त डॉ. टी. शुभमंगला और ड्रग कंट्रोलर अजय पाठक के निर्देशन में बड़ी कार्रवाई की गई है:

औषधि नियंत्रण विभाग की बड़ी कार्रवाइयां - डिलीवरी के दौरान इस्तेमाल होने वाले 'ऑक्सीटोसिन' इंजेक्शन पर पूर्ण प्रतिबंध

ड्रग कंट्रोल विभाग ने राज्यभर में प्रसव (डिलीवरी) के दौरान और प्रसव के बाद अत्यधिक रक्तस्राव को रोकने के लिए इस्तेमाल होने वाले TOCIN पर तत्काल प्रभाव से प्रतिबंध लगा दिया है।

कारण : अमृतसर की मैसर्स जैक्सन लेबोरेट्रीज प्राइवेट लिमिटेड द्वारा निर्मित इस इंजेक्शन का सैंपल लैब टेस्ट में फेल हो गया। जांच में सामने आया कि इंजेक्शन में सक्रिय रक्त-थक्का जमाने वाला कंपोनेंट निर्धारित मात्रा से काफी कम था।

कार्रवाई: कोटा के सरकारी अस्पताल और राज्यभर के अन्य डिस्ट्रीब्यूटर्स से करीब 3,500 वॉयल्स को तुरंत सीज कर दिया गया है। सभी सरकारी-निजी अस्पतालों और फार्मेसियों को इसके उपयोग और बिक्री पर रोक लगाने के सख्त निर्देश जारी किए गए हैं।



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

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

डॉ. राजेंद्र प्रसाद सैनी के 'नर सेवा' संकल्प को मिला आधुनिक तकनीक का साथ

धन्वंतरी हॉस्पिटल में एडवांस्ड कैथ लैब शुरू

डॉ. आर. पी. सैनी

जयपुर (हैल्थ व्यू)। चिकित्सा क्षेत्र में सदैव अग्रणी रहने वाले धन्वंतरी हॉस्पिटल ने अपने आधुनिक तकनीकी सफर में एक और बड़ा अध्याय जोड़ दिया है। हॉस्पिटल में अब अत्याधुनिक एडवांस्ड कैथ लैब की स्थापना की गई है, जो हृदय रोगियों के लिए किसी वरदान से कम नहीं है।

सन 1997 में प्रबंध निदेशक डॉ. राजेंद्र प्रसाद सैनी द्वारा 'नर सेवा ही नारायण सेवा' के पावन संकल्प के साथ मात्र 4 बेड से शुरू हुआ यह सफर आज 200 बेड के विशाल मल्टी-स्पेशियलिटी अस्पताल के रूप में सभी वर्गों को उच्च स्तरीय चिकित्सा सेवाएं दे रहा है। इसी निरंतर अपडेट की कड़ी में इस नई कैथ लैब की शुरुआत की गई है।

कैथ लैब की उपयोगिता और महत्ता - हृदय रोगों के सटीक और त्वरित इलाज में एडवांस्ड कैथ लैब की भूमिका बेहद महत्वपूर्ण होती है। इसकी प्रमुख विशेषताएं इस प्रकार हैं।

त्वरित एंजियोग्राफी और एंजियोप्लास्टी: हार्ट अटैक या ब्लॉकेज की स्थिति में यह लैब डॉक्टरों को धमनियों की लाइव तस्वीरें प्रदान करती है, जिससे बिना समय गंवाए एंजियोप्लास्टी और स्टेंटिंग की जा सकती है।

न्यूनतम चीरा : इस आधुनिक तकनीक से बिना

किसी बड़े ऑपरेशन के, कलाई या पैर की नस के जरिए दिल की बीमारियों का सटीक इलाज संभव होता है। इससे मरीज को दर्द कम होता है और वह जल्द रिकवर होता है।

जटिल मामलों में जीवनरक्षक: यह मशीन हाई-रेसोल्यूशन विजुलाइजेशन देती है, जिससे पेसमेकर इम्प्लांटेशन और जन्मजात दिल के छेदों को बंद करने जैसे जटिल प्रोसीजर भी बेहद सुरक्षित और शत-प्रतिशत सटीकता के साथ किए जा सकते हैं।

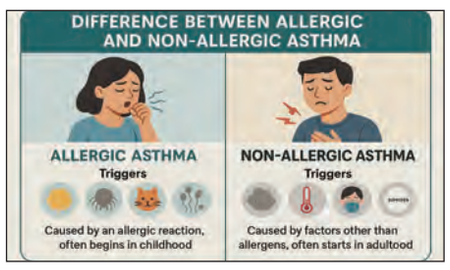
हॉस्पिटल में पहले से ही अस्थि रोग, स्त्री रोग, यूरोलॉजी, नेत्र, शिशु और ईएनटी सहित सभी सुपर-स्पेशियलिटीज की विश्वस्तरीय सुविधाएं उपलब्ध हैं। अब इस एडवांस्ड कैथ लैब के आने से गंभीर कार्डियक इमरजेंसी में मरीजों को तुरंत और किफायती दर पर बेहतरीन इलाज जयपुर में ही मिल सकेगा, जिससे अनमोल जिंदगियां बचाई जा सकेंगी।

संपर्क सूत्र - डॉक्टर आर. पी. सैनी
मो 98290 55760

अस्थमा और एलर्जी बढ़ती दर को रोकना जरुरी

जयपुर (हैल्थ व्यू)। अस्थमा और एलर्जी की बढ़ती दर आज एक गंभीर चिंता का विषय बन गई है। इस बारे में नारंग हॉस्पिटल के वरिष्ठ चिकित्सक डॉ राजीव नारंग कहते हैं कि बदलती जीवनशैली, बढ़ते प्रदूषण, और बदलते खान-पान की आदतें इस समस्या के मुख्य कारण हैं। अस्थमा और एलर्जी से बचाव के लिए जागरूकता अत्यंत महत्वपूर्ण है। सबसे पहले जरूरी है घर और कार्यस्थल पर स्वच्छता का ध्यान रखना। धूल-मिट्टी और धुएं से बचाव के लिए नियमित सफाई करें। वायु गुणवत्ता को बेहतर बनाने के लिए

डॉ. राजीव नारंग



इनडोर प्लांट्स का उपयोग करें और ह्यूमिडिफायर का इस्तेमाल करें।दूसरे, खान-पान में सुधार करें। ताजे फल, सब्जियां और पौष्टिक आहार को अपनी दिनचर्या में शामिल करें। जंक फूड और प्रोसेस्ड फूड से बचें। तीसरे, शारीरिक गतिविधि को बढ़ावा दें। नियमित व्यायाम और योग से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।इसके अतिरिक्त, एलर्जी से बचने के लिए उन चीजों से परहेज करें जो एलर्जी को ट्रिगर करती हैं।

और विशेष सलाह यह भी है कि अपने चिकित्सक से परामर्श लेना भी आवश्यक है।अंत में, समाज में जागरूकता फैला कर और सही कदम उठाकर अस्थमा और एलर्जी की बढ़ती दर को रोका जा सकता है।

संपर्क सूत्र डॉ. राजीव नारंग
मो. 9414250617

प्रदूषण के कारण जटिल रोगों की बढ़ती जा रही समस्या

जयपुर (हैल्थ व्यू)। मित्तल हॉस्पिटल अजमेर के अस्थमा विशेषज्ञ डॉ. प्रमोद दाधीच का कहना है कि दमा एक जटिल रोग है जो श्वसन तंत्र को प्रभावित करता है। इस रोग से प्रभावित व्यक्ति की श्वांस नलिका संकुचित होने लगती है जिसकी वजह से सांस भरना, सांस के साथ घबराहट, छाती में जकड़न आदि की शिकायत होने लगती है। इस वजह से शरीर को जितनी ऑक्सीजन की जरूरत होती है वो नहीं मिल पाती है।

डॉ. प्रमोद दाधीच

जिस वजह से व्यक्ति को अधिक बार सांस लेना पड़ता है। डॉ. प्रमोद ने बताया कि पिछले कुछ वर्षों में इस रोग से प्रभावित रोगियों की संख्या में वृद्धि हो रही है। जो की लगातार बढ़ते हुए वायु प्रदूषण के कारण है। औसतन 10 प्रतिशत वयस्क व्यक्ति इस रोग से प्रभावित होते हैं। यह एक प्रकार की एजर्ली से होने वाला रोग है। मुख्य कारक जो दमा का कारण बनते हैं या जिनकी वजह से यह रोग होता है उनमें मुख्यतः पराग कण [Pollens], मिट्टी के कीटाणु (Mite of house dust), जानवरों के बाल और पक्षियों के पंख, कुछ खाने के पदार्थ, औद्योगिक धुआं और कुछ दवाईयां प्रमुख हैं। दमा के रोगी को खांसी के

साथ पसीना आना, दिल की धड़कन बढ़ने की शिकायत होती है और अत्यधिक बैचेनी महसूस होती है। रोगी को खुली हवा में जाने में अच्छा महसूस होता है।

अनकंट्रोल केसेस में थोड़ा सा चलने से या सीढ़ियां चलने से ही यह लक्षण उत्पन्न होने लगते हैं।

उन्होंने कहा कि कुछ रोगियों में यह जरा सा सोचने से या Anxiety और Emotions की वजह से भी उत्पन्न होता है। इस रोग से प्रभावित व्यक्ति को तुरंत चिकित्सकीय सहायता लेनी चाहिए अन्यथा रोग बढ़ता जाता है। दमा में चिकित्सा के साथ सबसे जरूरी इसका बचाव है। डॉ. प्रमोद के अनुसार इसको जड़ से दूर करने के लिए Masm को दूर करना जरूरी है। अन्यथा यह रोग बढ़ता रहता है।

इस पद्धति में बहुत सारी दवाईयां हैं जो इस रोग से प्रभावित को बहुत आराम दिला सकती है। दवाओं के साथ जरूरी है इन सभी कारकों से बचना जो इसे उत्पन्न करते हैं। इससे बचाव के लिए धूल और धुएं से बचना चाहिए। सिगरेट पीना छोड़ना चाहिए और जो सिगरेट का सेवन नहीं करते हैं उन्हें इसके धुएं से बचना चाहिए। घर में पालतू जानवरों के सम्पर्क में नहीं आना चाहिए। बगीचों में फूल पत्तियों से दूर रहना चाहिए, चद्दर, तकियों और रजाइयों की Vaccume Cleaner से सफाई करनी चाहिए आदि। इसके साथ ठण्ड से बचाव भी जरूरी है। इस रोग का जितनी जल्दी उपचार किया जाए उतना अच्छा होता है।

संपर्क सूत्र- डॉ. प्रमोद दाधीच
मो. 98290-83879

जब दवाएं और फिजियोथेरेपी बेअसर हो जाएं, तो यह तकनीक सबसे बेहतरीन समाधान

कूल्हे के दर्द का एडवांस ट्रीटमेंट

जयपुर (हैल्थ व्यू)। जब कूल्हे का असहनीय दर्द आपको बिस्तर पर ला दे और दैनिक दिनचर्या यहाँ तक कि टॉयलेट जाना भी दूभर कर दे, तो इसे नजरअंदाज करना गंभीर हो सकता है। इस बारे में इंटरनल हॉस्पिटल के वरिष्ठ आर्थोपेडिक विशेषज्ञ डॉक्टर राजीव भार्गव का कहना है कि यह स्थिति आमतौर पर एडवांस्ड ऑस्टियोआर्थराइटिस, एवैस्कुलर नेक्रोसिस (रक्त संचार रुकने से हड्डी का मरना) या किसी पुरानी चोट के कारण होती है।

ऐसी गंभीर स्थिति में मेडिकल टेक्नोलॉजी के पास बेहद सटीक और सफल समाधान उपलब्ध हैं:

टोटल हिप रिप्लेसमेंट : जब दवाएं और फिजियोथेरेपी बेअसर हो जाएं, तो यह तकनीक सबसे बेहतरीन समाधान है। इसमें खराब हो चुके कूल्हे के जोड़ को हटाकर उसकी जगह कृत्रिम जोड़ (प्रोस्थेसिस) लगा दिया जाता है।

रोबोटिक और मिनिमली इनवेसिव सर्जरी : आजकल

डॉ. राजीव भार्गव

अत्याधुनिक रोबोटिक असिस्टेड सर्जरी और मिनिमल इनवेसिव तकनीक (छोटे चीरे वाली सर्जरी) का उपयोग हो रहा है।

इससे मांसपेशियों को कम से कम नुकसान पहुँचता है, खून कम बहता है और मरीज बहुत जल्दी (अक्सर अगले ही दिन से) सहारे के साथ चलने लगता है।

आधुनिक इम्प्लांट्स : आजकल सिरेमिक और टाइटेनियम जैसे हाई-टेक और लंबे समय तक चलने वाले इम्प्लांट्स का उपयोग किया जाता है, जो 20-25 सालों तक बेहतरीन कार्यक्षमता प्रदान करते हैं।

स्टेम सेल और पीआरपी थेरेपी : अगर बीमारी शुरुआती स्टेज में हो, तो रीजनरेटिव मेडिसिन के जरिए बिना सर्जरी भी कूल्हे की हड्डी को ठीक करने का प्रयास किया जाता है। डिजिटल एक्स-रे या एमआरआई के जरिए हम दर्द की सही वजह पकड़कर सही इलाज चुनते हैं। आधुनिक मेडिकल साइंस की मदद से आप फिर से दर्द-मुक्त और आत्मनिर्भर जीवन जी सकते हैं।

सम्पर्क सूत्र - डॉ राजीव भार्गव मो 982-901-5752

10 साल पहले धूम्रपान छोड़ने के बाद भी कैंसर ?

डॉ. ललित मोहन शर्मा

अक्सर ऐसे मामले सामने आते हैं जहां मुंह और गले के कैंसर से पीड़ित मरीज यह दावा करते हैं कि उन्होंने 10 वर्ष पहले ही स्मोकिंग और गुटखा पूरी तरह छोड़ दिया था।

आम जनता के लिए यह बात हैरान करने वाली हो सकती है, लेकिन इसके पीछे का कड़वा सच और मेडिकल साइंस का गणित कुछ और ही बयां करता है।

महात्मा गांधी हॉस्पिटल के वरिष्ठ ऑन्कोलॉजिस्ट डॉ ललित मोहन शर्मा के अनुसार, अधिकांश मामलों में व्यक्ति स्मोकिंग या तंबाकू का त्याग तब करता है, जब उसके शरीर में तकलीफ (जैसे मुंह में छाले, आवाज में भारीपन या निगलने में दिक्कत) शुरू हो चुकी होती है। यानी, लत छोड़ने से पहले ही कैंसर की प्रक्रिया अंदर ही अंदर दस्तक दे चुकी होती है।

क्या कहती है मेडिकल साइंस ? - तंबाकू में मौजूद कार्सिनोजेन्स (कैंसर पैदा करने वाले तत्व) डीएनए के स्तर पर जो नुकसान पहुंचाते हैं, उसका असर तुरंत नहीं दिखता। कैंसर कोशिकाओं को विकसित होने और ट्यूमर का रूप लेने में सालों लग जाते हैं। विज्ञान के मुताबिक, यदि बीमारी की शुरुआत पहले ही हो चुकी है, तो उसके दुष्प्रभाव 10 या 15 साल बाद भी सामने आ सकते हैं।

निष्कर्ष - धूम्रपान छोड़ना हमेशा एक सही फैसला है और यह भविष्य के खतरों को कम करता है। लेकिन 'देर से छोड़ी गई लत' पुराने किए गए नुकसान को पूरी तरह नहीं मिटा पाती। इसलिए, लक्षणों को नजरअंदाज न करें और नियमित जांच कराते रहें।

सम्पर्क सूत्र - डॉ ललित मोहन शर्मा मो 9928602244

सिगरेट का सेवन शरीर के अंगों को अंदर से खोखला कर देता

तंबाकू के दुष्प्रभावों के खिलाफ वरदान बन रही HBOT थेरेपी

डॉ. रमेश अग्रवाल

जयपुर (हैल्थ व्यू)। एच बी ओ टी थेरेपी विशेषज्ञ डॉक्टर रमेश अग्रवाल का कहना है कि तंबाकू और सिगरेट का सेवन शरीर के अंगों को अंदर से खोखला कर देता है। निकोटीन और कार्बन मोनोऑक्साइड के कारण रक्त वाहिकाएं सिकुड़ जाती हैं, जिससे अंगों तक ऑक्सीजन की आपूर्ति गंभीर रूप से बाधित होती है। इस घातक प्रभाव को रोकने में हाइपरबेरिक ऑक्सीजन थेरेपी एक बेहद कारगर और आधुनिक तकनीक के रूप में उभर रही है।

HBOT के तहत मरीज को एक विशेष दबाव वाले चैंबर में बिठाया जाता है, जहां उन्हें 100% शुद्ध ऑक्सीजन दी जाती है। यह उच्च-दबाव वाली ऑक्सीजन मरीज के रक्त प्लाज्मा में सीधे घुल जाती है, जिससे शरीर के उन हिस्सों तक भी ऑक्सीजन पहुँचती है जहाँ तंबाकू के कारण ब्लड सर्कुलेशन ब्लॉक हो चुका था।

मुख्य लाभ: यह थेरेपी तंबाकू

से डैमेज हुए टिश्यूज (ऊतकों) को तेजी से रिपेयर करती है, शरीर से टॉक्सिन्स को बाहर निकालती है और नई रक्त वाहिकाओं के निर्माण में मदद करती है।चिकित्सकों के अनुसार, जो लोग तंबाकू छोड़ चुके हैं या इसके दुष्प्रभावों से जूझ रहे हैं, उनके फेफड़ों और हृदय को दोबारा स्वस्थ बनाने में HBOT थेरेपी एक गेम-चेंजर साबित हो रही है।

संपर्क सूत्र
डॉक्टर रमेश अग्रवाल
मो - 9829017133

कैसे पहचाने शारीरिक लक्षणों से कि हार्ट में ब्लॉकेज है?

डॉ. सुनील जैन

जयपुर (हैल्थ व्यू)। जयपुर के प्रसिद्ध हृदय रोग विशेषज्ञ डॉक्टर सुनील जैन का कहना है कि बदलती जीवनशैली और तनाव के बीच हृदय रोग (हार्ट अटैक) के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। दिल का दौरा अचानक नहीं पड़ता, बल्कि हमारा शरीर काफी समय पहले से ही इसके संकेत देने लगता है। समय रहते इन शारीरिक लक्षणों को पहचानकर हार्ट ब्लॉकेज के बड़े खतरे से बचा जा सकता है।

चिकित्सकों के अनुसार, हार्ट में ब्लॉकेज होने पर मुख्य रूप से निम्नलिखित लक्षण दिखाई देते हैं:

सीने में जकड़न और दर्द : ब्लॉकेज का सबसे प्राथमिक लक्षण है सीने के बीचों-बीच या बाईं ओर भारीपन, दबाव या तेज दर्द महसूस होना, जो कभी-कभी बाएं हाथ, गर्दन, जबड़े या पीठ तक फैल जाता है।

सांस फूलना : सामान्य वॉक करने या सीढ़ियां चढ़ने पर भी अगर सांस फूलने लगे या भारी थकान महसूस हो, तो यह संकेत है कि दिल को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिल पा रही है।

अचानक अत्यधिक पसीना आना : बिना किसी शारीरिक मेहनत या ठंडे मौसम में भी अचानक ठंडा पसीना आना बेहद गंभीर लक्षण है।

चक्कर आना और जी मिचलाना : दिमाग तक खून का दौरा कम

होने से अचानक चक्कर आना, आंखों के आगे अंधेरा छाना या उल्टी जैसा महसूस होना भी हार्ट ब्लॉकेज की ओर इशारा करता है।

सलाह : इन लक्षणों को सामान्य गैस या अपच समझकर नजरअंदाज करने की भूल न करें। यदि इनमें से कोई भी लक्षण बार-बार उभरता है, तो तुरंत किसी एडवांस्ड कार्डियक सेंटर या विशेषज्ञ डॉक्टर से संपर्क कर ईसीजी या एंजियोग्राफी करानी चाहिए। समय पर की गई जांच ही जीवन की सबसे बड़ी सुरक्षा है। **संपर्क सूत्र डॉक्टर सुनील जैन 94140 63035**

RAJAT HOSPITAL
DR. M.L. SHARMA
M.B.B.S. Ex H.S. & H.P
वरिष्ठ चिकित्सक - Sonologist
Mob. 9928426989
Dr. Anirudh sharma
M.D., D.G.D (Mumbai)
लेप्रोस्कोपिक सर्जन, प्रसुति एवं स्त्री रोग विशेषज्ञ
Mob. 9636648686
Near Jodhpur Choki, Merta City Ph. 01590 - 220796, 231480

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

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

चारभुजा हॉस्पिटल
डॉ. बी.एल. सोनगरा
(MBBS, Ex,PCMS, IRMS)
नवजात एवं शिशु रोग विशेषज्ञ
डॉ. प्रियंका सोनगरा
MBBS, MD (Paed), MIAP
नवजात एवं शिशु रोग विशेषज्ञ
पूर्व चिकित्सक जे.के.लोन
डॉ. अमित सोनगरा
MBBS, DGO (Gyn. & Obst.)
स्त्री एवं प्रसुति रोग विशेषज्ञ
सोनाला भैरूजी के सामने, जैतारण चौकी, मेड़ता सिटी - (नागौर) राज.
मो. 87644535566, 9460273729

personalised care
काबरा आई हॉस्पिटल
COMPLETE EYE CARE
नेत्र रोगों का सम्पूर्ण इलाज
WOMEN & CHILD CARE
स्त्री रोगों एवं शिशुरोगों का सम्पूर्ण इलाज
*सुरक्षित प्रसव(नार्मल व सिजेरियन द्वारा)
*निसंतानता परामर्श व निवारण
*दूरबीन द्वारा बच्चेदानी व अण्डेदानी के समस्त ऑपरेशन
*पी.सी. ओ.डी. व हार्मोन संबंधी परामर्श एवं निवारण
*बच्चों की नियमित ओ.पी.डी व टीकाकरण
NABH मान्यता प्राप्त हॉस्पिटल
R.G.H.S
चिरंजीवी
सी.जी.एच.एस. (CGHS) ई.सी.एच.एस.(CGHS) बी.एस.एन.एल. (CGHS)
जे.वी.वी.एन.एल. (JVVNL) अमूल मरस डेयरी
राजस्थान यूनिवर्सिटी एवं सभी टी.पी.ए व इंश्योरेंस कम्पनी
जमुना नगर, सोडाला, अजमेर रोड, जयपुर
फोन 9887469598, 9529888000

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

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