Happy Docter's Day

HEALTH VIEW
हैल्थव्यू

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

जुलाई 04, 2026

राष्ट्रस्तरीय पाक्षिक पत्रिका

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 10 हिन्दी/अंग्रेजी पृष्ठ 4 प्रति-2 रु., जयपुर 04 जुलाई, 2026

आधुनिक चिकित्सा में बड़ी उपलब्धि

जयपुर के SRK ग्रुप ऑफ हॉस्पिटल्स में 'रोबोटिक सर्जरी' सेवा का हुआ आगाज

डॉ. राकेश शर्मा

जयपुर। राष्ट्रीय चिकित्सक दिवस के पावन अवसर पर चिकित्सा जगत में सेवा और समर्पण की अनूठी मिसाल पेश करने वाले SRK ग्रुप ऑफ हॉस्पिटल्स के डायरेक्टर एवं वरिष्ठ यूरोलॉजिस्ट डॉ. राकेश शर्मा के योगदान को नमन किया गया। वर्ष 2019-20 में स्थापित 150 बेडेड इस मल्टी-स्पेशियलिटी अस्पताल ने डॉ. शर्मा के नेतृत्व में चिकित्सा के क्षेत्र में अभूतपूर्व आधुनिकता का संचार किया है। अस्पताल ने जटिल रोगों के उपचार के लिए अत्याधुनिक 'रोबोटिक सर्जरी' और पुरुषों की कमजोरी (ED) के लिए बिना ऑपरेशन वाली प्रभावशाली 'शॉक वेव थेरेपी' जैसी नवीन तकनीकों को अपनाकर स्वास्थ्य सेवाओं में एक नई क्रांति का सूत्रपात किया है। लालकोठी स्थित प्रतिष्ठित और NABH मान्यता प्राप्त SRK ग्रुप ऑफ हॉस्पिटल्स ने आधुनिक सर्जरी के क्षेत्र में नई क्रांति लाते हुए अत्याधुनिक रोबोटिक सर्जरी सेवा की शुरुआत की है।

डॉ. राकेश शर्मा मो. 9007296862

मरीजों के लिए कैसे वरदान है रोबोटिक सर्जरी ?

यह नई तकनीक पारंपरिक सर्जरी के मुकाबले मरीजों को कई बड़े लाभ प्रदान करेगी

अधिक सटीकता : उन्नत 3D विज़न और सटीक कंट्रोल के जरिए जटिल से जटिल ऑपरेशन को भी बेहद बारीकी से अंजाम दिया जा सकेगा।

कम निशान और न्यूनतम दर्द : इस प्रक्रिया में बेहद छोटे चीरे लगाए जाते हैं, जिससे मरीज को कम दर्द होता है, खून की कमी कम होती है और निशान भी बहुत कम आते हैं।

तेजी से रिकवरी : पारंपरिक विधि की तुलना में मरीज बहुत कम समय में ठीक होकर जल्दी अपने घर लौट सकेंगे।

बेहतर क्लिनिकल परिणाम : न्यूनतम जटिलताओं के साथ यह तकनीक सुरक्षित और बेहद सफल सर्जरी परिणाम सुनिश्चित करती है।

इन जटिल रोगों के इलाज में मिलेगी विशेष मदद

SRK ग्रुप ऑफ हॉस्पिटल्स में इस रोबोटिक प्रणाली का उपयोग विभिन्न विभागों की जटिल सर्जरी के लिए किया जाएगा :

डॉक्टर्स-डे की हार्दिक शुभकामनाएं

गुर्दा एवं मूत्र रोग : किडनी स्टोन, प्रोस्टेट और अन्य गंभीर यूरोलॉजिकल समस्याओं का सटीक इलाज।

कैंसर सर्जरी : कैंसर की उन्नत एवं न्यूनतम-आक्रामक (minimally invasive) सर्जरी।

गायनेकोलॉजी : फाइब्रॉएड, सिस्ट, हिस्टेरेक्टॉमी और एंडोमेट्रियोसिस का आधुनिक उपचार।

हेड एवं नेक सर्जरी : गले, थायराइड, आवाज बॉक्स एवं अन्य बेहद जटिल सर्जरी।

मोटापा एवं बेरिएट्रिक सर्जरी : वजन घटाने के लिए पूरी तरह सुरक्षित और प्रभावी सर्जिकल विकल्प।

GI Surgery : हर्निया, पथरी और गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल कैंसर जैसी गंभीर बीमारियां।

अस्पताल का पता व संपर्क सूत्र
33,34, एवरेस्ट कॉलोनी, लालकोठी, जयपुर (राजस्थान) - 302015 अधिक जानकारी या परामर्श के लिए मरीज हेल्पलाइन नंबर 9887711224 अथवा 9773332601 पर संपर्क कर सकते हैं।

ENT चिकित्सा का भविष्य
आगामी दशक में होने वाले क्रांतिकारी बदलाव

आगामी दशक में नाक, कान और गले (ENT) रोगों की उपचार पद्धति में अभूतपूर्व और क्रांतिकारी परिवर्तन देखने को मिलेंगे। आधुनिक तकनीकों के आगमन ने ENT चिकित्सा को पहले से कहीं अधिक उन्नत और सटीक बना दिया है।

1. आधुनिक सर्जिकल तकनीकें और उनके लाभ

वरिष्ठ ENT विशेषज्ञ डॉ. सुधांशु अनंत पांडे के अनुसार, मेडिकल साइंस की प्रगति के साथ इस क्षेत्र में लगातार नए उपकरणों और तकनीकों का समावेश हो रहा है। उन्होंने स्वयं को निरंतर अपडेट रखते हुए निम्नलिखित आधुनिक तकनीकों को अपनाया है :

एंडोस्कोपिक सर्जरी (Endoscopic Surgery)
लेज़र थेरेपी (Laser Therapy)
कॉक्लियर इम्प्लांट्स (Cochlear Implants)
न्यूनतम इनवेसिव तकनीकें (Minimally Invasive Techniques)

मरीजों को फायदा : इन आधुनिक तकनीकों की मदद से मरीजों को ऑपरेशन के दौरान बेहद कम दर्द होता है और उनकी रिकवरी बहुत तेजी से होती है।

2. आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (AI) और मशीन लर्निंग की भूमिका

ENT रोगों के सटीक डायग्नोसिस (पहचान) और व्यक्तिगत उपचार में AI एक गेम-चेंजर साबित हो रहा है

डॉ. सुधांशु अनंत पांडे

शीघ्र पहचान और सटीक निदान : AI और मशीन लर्निंग आधारित डायग्नोस्टिक सिस्टम बीमारियों को शुरुआती चरण में पकड़ने में मददगार हैं।

सटीक स्कैनिंग : AI की सहायता से अब MRI और CT स्कैन की सटीक व्याख्या (Interpretation) और पूर्वानुमान लगाना बेहद आसान है।

स्मार्ट हियरिंग एड्स : श्रवण यंत्र (Hearing Aids) अब AI-सक्षम हो चुके हैं, जिससे बधिर मरीजों को बेहतर सुनने का अनुभव मिल रहा है।

3. ENT चिकित्सा में आने वाले समय में जटिल बीमारियों के स्थायी समाधान के लिए तेजी से प्रगति होने की संभावना है

जीन थेरेपी (Gene Therapy)
बायोइंजीनियरिंग (Bioengineering)
रोबोटिक सर्जरी (Robotic Surgery)

डॉ. पांडे का संदेश :
'समय के साथ निरंतर अपडेट रहना जरूरी'

'चिकित्सक को समय के साथ खुद को अपडेट करना बेहद जरूरी है। नई तकनीकों को अपनाकर ही हम मरीजों को बेहतर इलाज और एक बेहतरीन जीवन दे सकते हैं।'

— डॉ. सुधांशु अनंत पांडे
मो : +91 79766 09972

PRIORITIZING THE HEALER
A VITAL GUIDE FOR MEDICAL PROFESSIONALS

Because Caring for Yourself is the First Step to Caring for Others

Dr. Mahesh Poddar
senior physician
and
leading motivator

Your health matters, too. Doctors dedicate their lives to healing others-but often at the cost of their own health. In the midst of long hours, emergencies, and emotional demands, it's easy to forget that even caregivers need care.

Dear doctors, your dedication is deeply valued But to continue serving others effectively, it is essential to prioritize your own physical and mental well-being.

Dr. Mahesh Poddar

Actionable Strategies for Daily Well-being Nurturing Your Physical Foundation

Hydration : Drink enough water daily to support your body's systems.Exercise: Aim for 150 minutes of moderate or 75 minutes of vigorous activity per week.

Balanced Diet : Eat plenty of fruits, vegetables, whole grains, lean proteins, and healthy fats.

Sleep : Get 7-8 hours of restful sleep each night.Protecting Your Mental and Emotional Space.

Manage Stress : Practice meditation, deep breathing, or yoga to stay grounded.

Take Breaks: Short, regular pauses can prevent burnout.

Seek Support: Talk to peers, friends, or a mental health professional when needed.

Self-Care : Engage in hobbies and activities that bring peace and joy. Cultivating Mind-Body Harmony Mindfulness

Meditation: Cultivates focus and emotional balance.

Hatha Yoga: Combines movement with breath control.

Yin Yoga: Deep, slow postures that calm the nervous system.

Remember, a healthy doctor provides better, more compassionate care.

Dr. Mahesh Poddar Mo. 9829065965

सावधान!
बच्चों में मुंह खोलकर सोने और खर्राटे लेने की आदत न करें नजरअंदाज

राज ई एन टी हॉस्पिटल के ईएनटी विशेषज्ञ डॉक्टर योगेंद्र सूत्रकार ने बताया कि 3 से 15 साल के बच्चों में 'एडिनॉयड्स' (नाक के पीछे मौजूद लिम्फोइड tissue) बढ़ने की समस्या तेजी से देखी जा रही है। यह एक गंभीर नाक संबंधी समस्या है, जिसे माता-पिता अक्सर सामान्य समझकर नजरअंदाज कर देते हैं।

प्रमुख लक्षण और नुकसान

सोने की आदतें

बच्चा सोते समय में मुंह खोलकर सोता है और उसे हो सकता है तेज खर्राटे हो हैं।

शारीरिक परेशानियां

बार-बार जुकाम होना और सोते समय मुंह से लार गिरना इसके मुख्य लक्षण हैं।

विकास में बाधा

इस बीमारी के कारण बच्चे का शारीरिक विकास रुक जाता है। सबसे चिंताजनक बात यह है कि शरीर में ऑक्सीजन की कमी होने लगती है, जिससे ब्रेन में ऑक्सीजन की सप्लाई बाधित होती है और बच्चे के मानसिक विकास पर बुरा असर पड़ता है। स्थायी दांतों में टेड़ा पन भी हो सकता है।

क्या है आधुनिक समाधान?

डॉ. योगेंद्र सूत्रकार

अब इस बीमारी का सटीक और सुरक्षित इलाज चिकित्सा विज्ञान में उपलब्ध है। डॉक्टरों के अनुसार, 'कोल्ड कोब्लेशन' (Cold Coblation) तकनीक इसके इलाज के लिए सबसे बेहतरीन और आधुनिक माध्यम है। इस तकनीक की सबसे ब?ी खासियत यह है कि इसमें किसी बड़े चीर-फाड़ की जरूरत नहीं होती दूरबीन पद्धति से इलाज किया जाता है। ।

बच्चे को अस्पताल में सिर्फ एक रात (वन नाइट स्टे) रुकना पड़ता है और अगले ही दिन से वह अपनी सामान्य दिनचर्या में लौट सकता है। सही समय पर इस आधुनिक तकनीक से इलाज कराने पर बीमारी के दोबारा होने की संभावना बिल्कुल नगण्य (ना के बराबर) हो जाती है। समय पर पहचान ही बच्चों को इस तकलीफ से बचा सकती है।

सम्पर्क सूत्र डॉ. योगेंद्र सूत्रकार
मो. 9214314143

चिकित्सा केवल पेशा नहीं, समर्पण की कसौटी है
- डॉ. डी.के. कासलीवाल -

डॉक्टरों को प्रशासनिक कार्यों से मुक्त रख, चिकित्सा सेवाओं की गुणवत्ता बचाना जरूरी

डॉ. डी.के. कासलीवाल

जयपुर। डॉक्टर दिवस के विशेष अवसर पर एसएमएस मेडिकल कॉलेज, जयपुर के सर्जरी विभाग के पूर्व प्रमुख डॉ. डी.के. कासलीवाल ने चिकित्सा क्षेत्र से जुड़े महत्वपूर्ण पहलुओं पर अपने विचार साझा किए। उन्होंने इस क्षेत्र को एक 'सुनहरा और सेवा भाव से भरा प्रोफेशन' बताते हुए इसकी चुनौतियों को रेखांकित किया।

लंबी तपस्या और संवेदनशीलता का मार्ग

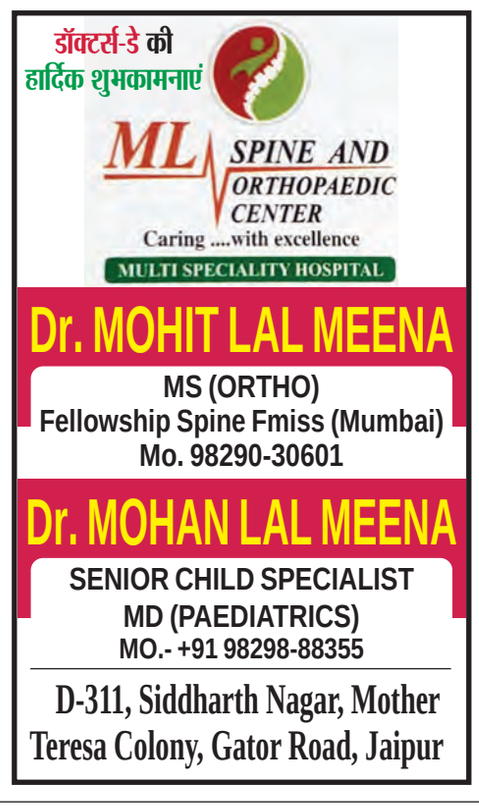
डॉ. कासलीवाल (जिन्होंने वर्ष 1962 में एसएमएस मेडिकल कॉलेज से अपनी एमबीबीएस यात्रा शुरू की थी) ने कहा कि डॉक्टर बनने का सफर बेहद लंबा और चुनौतीपूर्ण होता है। जीवन का एक बहुत बड़ा हिस्सा केवल अध्ययन, इंटर्नशिप और कठिन प्रशिक्षण में ही गुजर जाता है। यह पेशा न केवल गहन ज्ञान और दक्षता की मांग करता है, बल्कि इसमें करियर की शुरुआत के लिए लंबा समय, धैर्य और तपस्या की आवश्यकता होती है, जो इसे अन्य सभी प्रोफेशन से अलग बनाती है।

प्रशासनिक बोझ बनाम मरीजों की सेवा

डॉ. कासलीवाल ने वर्तमान चिकित्सा व्यवस्था पर गहरी चिंता व्यक्त करते हुए कहा कि आजकल चिकित्सकों को उनके मूल चिकित्सा कार्य के साथ-साथ प्रशासनिक कार्यों में भी झोंका जा रहा है। उन्होंने स्पष्ट शब्दों में सरकार से आग्रह किया।

'यदि चिकित्सक को उसकी रुचि के विपरीत प्रशासनिक कार्यों में लगाया जाएगा, तो उसकी कार्यक्षमता और मरीजों को मिलने वाली सेवा की गुणवत्ता पर सीधा नकारात्मक असर पड़ेगा। सरकार को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि डॉक्टरों को केवल चिकित्सा कार्यों में ही व्यस्त रखा जाए, ताकि वे पूरी तरह मरीजों की सेवा के प्रति समर्पित रह सकें।'

डॉ. डी.के. कासलीवाल
मो. 94140 43757



उपचार से बेहतर है रोकथाम, स्वस्थ शरीर के लिए व्यायाम

''विचार''

मेरी नजर में महात्मा वो...

पंकज अंबा

महात्मा का नाम आते ही सामने एक चेहरा घूमने लगता है पीले कपड़ों में लिपटा सफेद ढ़ाढ़ी वाला एक बुजुर्ग सन्यासी, पर मेरी नजर में ऐसा नहीं है (शायद में गलत हूँ), मेरी नजर में महात्मा वो है जो बिना पीले कपड़े पहने हुये भी, बिना मालिक के नाम लिये हुये भी, महान् सच्चे कर्म करता है। वो बड़ा नास्तिक भी हो सकता है। समय बदल गया युग बदल गया पर आज भी हमारी नजर में तपस्वी, महात्मा का मतलब होता है गुफाओं में छुपा हुआ महान् बुजुर्ग पुजारी पर उससे कहीं बड़ा महात्मा मुझे तो मजदूर लगता है जो भरी गर्मी में भी सुबह से शाम काम करके अपने बच्चों का पेट पालता है तो गलत काम करने की भी नहीं सोचता चाहे तो दिन भर फावड़ा चलाने की जगह चाकू चला कर बड़ी वारदात करके अपने बच्चों को ऐश करवा सकता है पर आज कल उलटा दिखता है जो ऐसे सच्चे महात्मा है लोग उनको पागल समझते हैं कहते है सारी उम्र पिसता रहा,

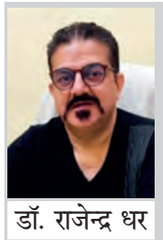
भगवान रूपी डाक्टर होने के बाद भी क्यूं ऐसी जाँचे करवाते हो जिसकी जरूरत उस मरीज को नहीं है (यह तुम अच्छी तरह जानते हो) पर ध्यान रखना आगे तुम्हारी भी जाँच होगी तब ऊपर वाले के सामने क्या जवाब दोगे।

सच्चाई पर चलता रहा, क्या किया अपने परिवार के लिये पर जो काली कमाई कर रहे है वो बड़े आदमी बन गये, महात्मा बन गये है उनके लिये जिनके मन्दिरों, आश्रमों के लिये बड़ी-बड़ी रसीदें काटते हैं, उनके लिये जिनके एन.जी.ओ. के लिये बड़ा दान देते हैं। आज कितना समय हो गया रावण, कंश, दुष्शासन को गये हुये पर के आज भी दिखते है, हमारे समाज में सब पापी दिखते है (बस रूप नाम बदल गया है) लड़कियों को उठाते हुये उनको बेचते हुये उनका चीर हरण करते हुये, नहीं दिखता तो बस वो कृष्ण और राम। कहीं कोई भूले से दिख भी जाता है तो मजाक बन जाता है। पर ऐसा नहीं है, मेरी नजर में तो राम आज भी है पर हमारा राम बेचारा आत्मा राम बन कर ही रह गया है (आज नई पीढ़ी के कई लोगों को आत्मा राम के बारे में पता नहीं होगा अपने बुजुर्गों से पूछे) आत्मा में ही है, शरीर में प्रकट ही नहीं हो पाता।

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

संपर्क सूत्र : पंकज अम्बा
मो 9829353757

डॉ. राजेन्द्र धर



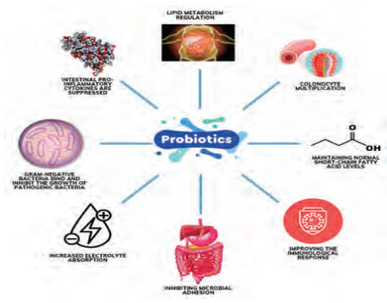
प्रोबायोटिक्स
ज़रूरत, भ्रम और सच्चाई का विश्लेषण

आजकल पेट की सेहत के लिए प्रोबायोटिक्स का चलन तेज़ी से बढ़ा है, लेकिन क्या ये वाकई हर किसी के लिए ज़रूरी हैं ?

इस पर प्रकाश डालते हुए निम्स मेडिकल कॉलेज के प्रोफेसर सुप्रसिद्ध फिजिशियन डॉक्टर राजेंद्र धर का कहना है कि प्रोबायोटिक्स हमारे आंतों के गुड बैक्टीरिया को बढ़ाते हैं, जो एंटीबायोटिक दवाओं के कोर्स के बाद या आईबीडी (ढ्ढक्रष्ठ) जैसी पेट की बीमारियों में मददगार साबित होते हैं।

भ्रांतियां और तथ्य : एक आम भ्रम यह है कि हर स्वस्थ व्यक्ति को इसकी आवश्यकता है। असलियत में, संतुलित आहार लेने वाले आम लोगों को सप्लीमेंट्स की कोई खास ज़रूरत नहीं होती। जहाँ तक टैबलेट

बनाम लिक्विड (जैसे याकुल्ट) का सवाल है, दोनों ही प्रभावी हो सकते हैं, बशर्ते उनमें जीवित बैक्टीरिया की संख्या पर्याप्त हो। लिक्विड में अक्सर शुगर की मात्रा अधिक होती है, जिसका ध्यान रखना ज़रूरी है।



बच्चों के लिए सुरक्षित? – नवजात और बच्चों को बिना डॉक्टर की सलाह के प्रोबायोटिक्स बिल्कुल नहीं देने चाहिए।

कमजोर इम्यूनिटी वाले लोगों और गंभीर रूप से बीमार मरीजों के लिए यह फायदे के बजाय नुकसानदेह हो सकता है।

संपर्क सूत्र
डॉक्टर राजेंद्र धार
मो 94140 73962

══श्रृंखला - 6══ आधुनिक तकनीक और पारंपरिक उपचार का संगम

विज्ञान और आध्यात्मिकता का संगम - आरोग्यम संकल्प

हैल्थ व्यू

लेखक - डॉ. पवन कुमार

(आरोग्यम मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल्स)

डॉ. पवन कुमार

डॉ डॉक्टर डे के शुभ अवसर पर लेखक डॉ पवन कुमार ने कहा कि एक स्वस्थ समाज का निर्माण केवल मशीनों या रसायनों से संभव नहीं है। इसके लिए विज्ञान और आध्यात्मिकता का समन्वय अनिवार्य है।

विज्ञान हमें साधन और सुविधा देता है, लेकिन आध्यात्मिकता हमें वह 'करुणा' देती है जिसके बिना चिकित्सा अधूरी है। आत्म-मोक्ष और जगत-हित के सूत्र को अपनाते हुए ही आरोग्य की पूर्णता प्राप्त की जा सकती है।

इसी उद्देश्य के साथ 'आरोग्यम हॉस्पिटल' की नींव कच्ची बस्तियों में रखी गई है, ताकि यह

साबित किया जा सके कि श्रेष्ठतम तकनीक उन लोगों तक भी पहुँच सकती है जिनकी क्रय शक्ति कम है। आनंद मार्ग के दर्शन से प्रेरित यह पहल एक ऐसी प्रयोगशाला है जहाँ दुनिया भर के शोधकर्ता और चिकित्सक 'शोषण मुक्त समाज' के सपने को सच कर रहे हैं।

अंततः, स्वास्थ्य वह स्थिति है जहाँ व्यक्ति शारीरिक रूप से सक्षम, मानसिक रूप से शांत और आध्यात्मिक रूप से जागृत हो। यही आरोग्यम का वास्तविक संकल्प और स्वास्थ्य क्रांति का गंतव्य है।

आरोग्यम हॉस्पिटल

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

उन्होंने संदेश देते हुए कहा कि एक अस्पताल का उद्देश्य आधुनिक मशीनों और पारंपरिक उपचारों का मिलन के साथ रोगी की चिकित्सा करना होना चाहिए।

प्रेसिडेंट आरोग्यम
सेवा संस्थान
स्वतंत्र लेखन मो - 95295-49090

नशे की आदत लगती है - जल्दी मौत होने की आशंका 9 प्रतिशत बढ़ जाती है

डॉ. दयाराम स्वामी

एसएमएस अस्पताल के पूर्व मनोचिकित्सक डॉक्टर दयाराम स्वामी का कहना है कि लोग रात को देर तक जागते हैं की लत लग जाती है। इन बुरी आदतों के चलते जल्दी मौत होने की आशंका 9 प्रतिशत बढ़ जाती है। दिन में जागने वालों की तुलना में रात को जागने वाले लोग तंबाकू, शराब का सेवन करते हैं। इन्हें नशे के आदत लग जाती है, जोकि जान के लिए खतरनाक है। नींद आने वाला हार्मोन भी देर से ही रिलीज होता है। देर से सोने वालों के शरीर में मेलाटोनिन हार्मोन देर से रिलीज डॉ. दयाराम स्वामी उन्हें गलत चीजों होता है। इस हार्मोन का नींद लाने में अहम रोल होता है। दरअसल, हर व्यक्ति की एक इंटरनल 24 घंटे की बॉडी क्लॉक या सर्केडियन रिदम होती है। ये नींद लाने के लिए मेलाटोनिन हार्मोन रिलीज करने के लिए जिम्मेदार होती है। देर से सोने वाले लोगों में ये देर से रिलीज होता है, जिस वजह से नींद देर से आती है और लोग सुबह जल्दी नहीं उठ पाते हैं। इस वजह से अगर वो देर से सोकर जल्दी उठ भी जाते हैं तो एक्टिव नहीं रह पाते हैं। उनमें एनर्जी दोपहर-शाम तक ही आती है। 10 प्रतिशत लोगों ने जवाब में कहा कि वो रात में देर तक जागते ही हैं। 33 प्रतिशत लोगों ने कहा कि उन्हें देर रात तक जागना पसंद है। 29 प्रतिशत लोगों ने कहा कि वो रात में जल्दी सोते हैं और सुबह जल्दी उठते हैं। वहीं, 27.7 प्रतिशत लोगों को सुबह उठना पसंद करते हैं। 37 साल (1981 से 2018) के दौरान 8,728 लोगों की मौत भी हुई। स्टडी के लिए इनके डेथ रिकॉर्ड देखे गए।

डॉ. दयाराम स्वामी मो 9414053245

NAVAL AGRAWAL
AJAY
SURGICAL COMPANY
Shop No. 6 & 11, Mahalaxmi Market, Near Mayur Complex Film Colony Nehru Bazar, Jaipur

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

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

निम्ट कॉलेज ऑफ फिजियोथेरपी
Recognized by the Medical & Health Department, Govt. of Rajasthan
(Affliated to Rajasthan University of Health Science)
MBBS में सेलेक्शन नहीं हुआ, निराश न हो शानदार मेडिकल कैरियर विकल्प है। ADMISSION OPEN
बीपीटी-बैचलर ऑफ फिजियोथेरापी
Become a Doctor of Physiotherapy
कॉलेज द्वारा छात्रवृत्ति प्रत्येक छात्र को
Internationally Recognized Degree in Faculty of Medicine
Duration : 4 Years & 6 months internship
Eligibility : 10+2 PCB with minimum 45%
Age : Minimum age 17 Years as on 31st Dec.
Scholarship : Scholarship provide as per Govt. policy SC/ST, SBC, OBC-BPL & Others.
CONTACT
52 फुट हनुमान जी, बगराना, आगरा रोड, जयपुर-302012
मो.-9928592235, 9829031341,
www.nimtconpms.com

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।

Dr. ANSHUL MITTAL
MBBS, DCH, FELLOWSHIP NEONATOLOGY
डॉक्टर डे की हार्दिक शुभकामनाएं
MITTAL CHILDREN HOSPITAL spreading smiles
OPD TIMING
MORNING 9:00 AM To 2:00 PM
EVENING 5:00 PM To 8:00 PM
स्वास्थ्य और अच्छे इलाज के लिए डॉक्टर पर भरोसा ही अत्यंत आवश्यका
Add- E-61 Girdhar Marg, Near Reliance Fresh Malviya Nagar, Jaipur (Raj)
Mob- 8696 866 809

डॉक्टर्स-डे की हार्दिक शुभकामनाएं
DR. RAKESH KALRA
SECRETARY,
Private Hospital and Nursing Home Society
SFS sector 1, Manasarovar, Agarwal Farm, jaipur

प्रत्येक अंतिम शनिवार को नि:शुल्क एक्युप्रेशर व रेकी चिकित्सा जिसमें शारीरिक, मानसिक व चर्म से संबंधी रोगों का उपचार होगा।
संपर्क सूत्र
आकृति क्लिनिक
डॉ. पमिला छाबड़ा
मो. : 9829735666
रेकी व एक्युप्रेशर प्रशिक्षण हेतु संपर्क करें

डॉक्टर्स-डे की हार्दिक शुभमानाएं
डॉ. दीपक गुप्ता
M.B.B.S. M.D. (Paediatrics)
MIAP, MIMA, NDDY
मंगलम सिटी गेट के पास, जयपुर रोड, चौमूं बाईपास तिराहा, राधास्वामी बाग, चौमूं मो. +91-9351611510

डॉक्टर डे की हार्दिक शुभकामनाएं
विनायक हॉस्पिटल
आपका स्वास्थ्य हमारी प्राथमिकता
विश्वास, सेवा और समर्पण
डॉ. संजीव भार्गव
"स्वास्थ्य और अच्छे इलाज के लिए डॉक्टर पर भरोसा ही अत्यंत आवश्यक।"
डाकघर के सामने जवाहर नगर जयपुर
मोबाईल - 9829188715

डॉक्टर डे की हार्दिक शुभकामनाएं
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

डॉक्टर डे की हार्दिक शुभकामनाएं
Dr. Rajendra Yadav
BDS. MDS, Master of implantology (USA)
G.L. Memorial Superspeciality
Raj Dental Hospital
G-1A&B Anukampa Apartment Model Town, Malviya Nagar, Jaipur Mob- 9784804833

HAPPY DOCTOR'S DAY
MITTAL MCH CARE
Dr. Chirag Mittal
MD pediatrics
Add C-72 Sethi Colony Jaipur
Mob - 9414386334, 9216511250

जर्मनी व लंदन के जोड़ प्रत्यारोपण विशेषज्ञ
डॉ. मनीष वैष्णव
विश्व की सफल और अत्याधुनिक सॉफ्ट रोबोटिक तकनीक से
रिप्लेस नहीं, रिपेयर करें
चुनें माइक्रोप्लास्टी/टक्सप्लास्टी (UKR)
और बचें पूर्ण घुटना प्रत्यारोपण से
डॉक्टर डे की हार्दिक शुभकामनाएं
DR. MANISH VAISHNAV
जॉइंट रिप्लेसमेंट स्पेशलिस्ट
M. S Ortho (SMS) Jaipur
Fellowship Join Replacement & Arthoscopy
(Mumbai, Germany)
SHALBY HOSPITAL, JAIPUR
डॉ. मनीष वैष्णव की ओपीडी सेवाएं :- अजमेर, ब्यावर, कुचामन, नागौर, कोटा, हनुमानगढ़, रावतसर, अलवर, भरतपुर, धौलपुर, झालावाड़
AJAY SULANIYA 96106 14200, 90017 40688 doctormanishortho.in.net
Clinic VS Medihub, 1st floor 28 Shiv Shakti Nagar, near Indo Bharat School, Nirman Nagar, Jaipur, Rajasthan 302019 परामर्श समय: शाम 5 से 7 बजे तक

डॉक्टर डे की शुभकामनाएं
डॉ. अरविंद शर्मा
होम्योपैथिक फजिशियिन
सभी बीमारियों का जड़ से इलाज (होम्योपैथी पद्धति) मानसिक-शारीरिक रोगों से परेशान रोगी निजात पाएं।
इमली फाटक सहकार मार्ग जयपुर मो 9829418155

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

MAHAVEER DIAGNOSTIC
Super Speciality Lab
Thyroid ❖ Harmones ❖Tumour Markers ❖ Infertility/ Pregnency Hormones❖ Torch ❖ Metabolic Hormones ❖ Druf Assays
Dr. Manoj Jain
Mob. 94144-60959
ECHO & COLOR DOPPLER CENTRE
Whole Body Color Doppler Study, 2 D Echo- Adult & Paediatric, Carotid Doppler, Peripheral & Renal Doppler, Small Parts - Penile Doppler, Fetal Doppler & Echo
Manav Ashram, Gopalpura Mod, Jaipur Ph: 2704787

आदर्श दमा मल्टी स्पेशियलिटी हॉस्पिटल
सन 2007 से सेवारत
डॉ कोपल अग्रवाल MS Gynae
डॉ मोनिका अग्रवाल MS Gynae
डॉ दिनेश गुप्ता शिशु रोग विशेषज्ञ
डॉ भरत शर्मा शिशु रोग विशेषज्ञ
हमारे विशेषज्ञ
निदेशक : डॉ जे एस चौधरी
परामर्शदाता डॉ चेतन्य शर्मा MBBS MD
डॉ लेखराज शर्मा MBBBS MD
डॉ प्रदीप अग्रवाल MBBS MD
राज विलास होटल और बाबा जी मोड़ के मध्य गोनेर रोड जयपुर मो.9414359701

कैमरों से चालान की अंधाधुंध मारव्यवस्था सुधार या सिर्फ राजस्व उगाही ?

संपादकीय

आजकल शहरों में लगे हाई-टेक कैमरों के जरिए धड़ल्ले से ऑनलाइन चालान काटे जा रहे हैं। ये चालान वाहन मालिक के मोबाइल पर सीधे एसएमएस (SMS) के जरिए आते हैं।

मगर विडंबना देखिए, गाड़ी अक्सर घर का कोई परिजन, बेटा या बेटी चला रहे होते हैं, जिन्हें यह भान ही नहीं होता कि अनजाने में उनसे क्या गलती हुई है। नतीजा यह है कि चालक लगातार वही गलती दोहराते रहते हैं और आम जनता पर जुर्माने का भारी बोझ बढ़ता चला जा रहा है। यहाँ एक गंभीर यक्ष प्रश्न उठता है—क्या सरकार का उद्देश्य केवल जुर्माने के जरिए अपनी आय बढ़ाना है या वाकई यातायात व्यवस्था में सुधार करना है?

जिन ट्रैफिक लाइटों पर दुर्घटना की कोई गुंजाइश नहीं है, वहाँ भी जेब्रा लाइन और सीट बेल्ट जैसे अनजाने में होने वाले उल्लंघनों पर भारी-भरकम जुर्माना लादना आमजन के साथ अन्याय है।

सरकार को जनता के प्रति सहानुभूति बरतनी चाहिए। ट्रैफिक सुधार केवल दंडात्मक कार्रवाई से नहीं, बल्कि चालकों को जागरूक करने और व्यापक जागरूकता अभियान चलाने से होगा। व्यवस्था को पारदर्शी और समझदार बनाइए, इसे महज वसूली का जरिया मत बनने दीजिए।

चिकित्सा जगत में बड़ा कीर्तिमान
महात्मा गांधी अस्पताल में सफल 'एपिलेप्सी सर्जरी'

जयपुर। महात्मा गांधी अस्पताल के विशेषज्ञों ने पिछले दो वर्षों के भीतर 100 से अधिक सफल एपिलेप्सी (मिर्गी) सर्जरी करके एक नया कीर्तिमान स्थापित किया है। वर्षों से मिर्गी के गंभीर दौरों से पीड़ित जिन मरीजों का सामान्य जीवन जीना दूभर हो चुका था, इस सफल उपचार के बाद उन्हें एक नई जिंदगी मिली है।

कब जरूरी हो जाती है एपिलेप्सी सर्जरी ? – न्यूरो साइंसेज निदेशक तथा न्यूरोसर्जन डॉ. बी एस शर्मा के अनुसार 'जिन मरीजों में दो या दो से अधिक उपयुक्त दवाओं का नियमित सेवन करने के बावजूद भी मिर्गी के दौरों को नियंत्रित नहीं किया जा पाता, उनके लिए एपिलेप्सी सर्जरी ही उपचार का सबसे प्रभावी और बेहतरीन विकल्प बचता है। '

अस्पताल में सर्जरी से पहले प्रत्येक मरीज का बेहद बारीकी से प्री-सर्जिकल मूल्यांकन किया जाता है, जिसे बहु-विषयक (मल्टी-डिसिप्लिनरी) विशेषज्ञों की एक पूरी टीम मिलकर अंजाम देती है।

उम्र की सीमा नहीं : 5 माह के शिशु से लेकर बुजुर्गों तक को मिला लाभ - पीडियाट्रिक न्यूरोलॉजिस्ट डॉ. अजय गोयनका और न्यूरोलॉजिस्ट व मिर्गी रोग विशेषज्ञ डॉ. बलवीन सिंह ने बताया कि इस चिकित्सा अभियान की सफलता का सबसे बड़ा प्रमाण वे मुस्कुराते हुए मरीज हैं, जिनका जीवन अब पूरी तरह बदल चुका है। इस तकनीक से हर उम्र के मरीजों को लाभांवित किया गया है।

5 महीने का मासूम : जन्मजात मस्तिष्क विकृति से पीड़ित एक महज पांच माह के शिशु की सफल सर्जरी की गई, जो अब पिछले कई महीनों से पूरी तरह से दौरा-मुक्त है।

21 वर्षीय युवती : गंभीर दौरों का सामना कर रही इस युवती को सफल ऑपरेशन के बाद मिर्गी से पूरी तरह आजादी मिली।

50 वर्षीय प्रौढ़ मरीज : ढलती उम्र के इस पड़ाव में भी सफल सर्जरी के बाद वे अब एक सामान्य और स्वस्थ जीवन जी रहे हैं।

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

श्रंखला 97

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।

मिलावटखोर क्या खुद सुरक्षित हैं ?

आज आवश्यकता केवल सरकारी कार्रवाई की नहीं, बल्कि सामाजिक जागरूकता और नैतिक जिम्मेदारी की भी है। मिलावटखोरी और नशे के कारोबार को केवल कानून के डर से नहीं, बल्कि समाज की सामूहिक चेतना से भी रोका जा सकता है।

यदि प्रत्येक नागरिक शुद्ध और गुणवत्तापूर्ण वस्तुओं की मांग करेगा तथा संदिग्ध उत्पादों की शिकायत करेगा, तो इस बुराई पर काफी हद तक अंकुश लगाया जा सकता है। माता-पिता को भी अपने बच्चों में ईमानदारी, नैतिकता और समाज के प्रति उत्तरदायित्व के संस्कार विकसित करने होंगे। व्यापार का उद्देश्य केवल लाभ कमाना नहीं, बल्कि लोगों का विश्वास अर्जित करना भी होना चाहिए। जो व्यक्ति दूसरों के जीवन से खिलवाड़ कर धन कमाता है, वह वास्तव में अपने ही भविष्य को अंधकारमय बना रहा होता है।

स्वस्थ समाज ही समृद्ध राष्ट्र की पहचान होता है, और इसकी शुरुआत हमारी ईमानदारी से होती है। आइए, हम सभी यह संकल्प

लें कि न तो मिलावट करेंगे, न मिलावटी वस्तुएँ खरीदेंगे और न ही ऐसे लोगों का समर्थन करेंगे। नशे और मिलावट के विरुद्ध आवाज़ उठाना केवल सरकार का नहीं, बल्कि प्रत्येक नागरिक का कर्तव्य है। जब समाज एकजुट होकर इन बुराइयों का बहिष्कार करेगा, तभी हमारी आने वाली पीढ़ियाँ स्वस्थ, सुरक्षित और संस्कारवान भारत का निर्माण कर सकेंगी।

क्योंकि स्वास्थ्य से बड़ा कोई धन नहीं और ईमानदारी से बड़ा कोई व्यापार नहीं।

मिलावट और नशा केवल कानून का नहीं, बल्कि मानवता का भी सबसे बड़ा अपराध है। जो व्यक्ति दूसरों की जिंदगी से खिलवाड़ करता है, वह अपने भविष्य को भी खतरे में डालता है।

याद रखें—आज की छोटी-सी बेईमानी, आने वाली पीढ़ियों के लिए सबसे बड़ा अभिशाप बन सकती 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।

छोटे छोटे टिप्स

* चार चम्मच नींबू का रस, चार चम्मच ग्लिसरीन, चार चम्मच गुलाब जल मिलाकर अच्छे से फेंट कर किसी शीशी में रख लें। यह एक अच्छा हैंड लोशन है। आप कभी भी इसका इस्तेमाल कर सकती हैं।

* नाखूनों को चमकाने के लिए रुई के फाहे से ग्लिसरीन नाखूनों पर रगड़ें। इससे नाखूनों में अच्छी चमक आती है।

* पपीते के छिलके को सुखाकर चूर्ण बना लें। इसमें ग्लिसरीन मिलाकर चेहरे पर लगाएँ। दस मिनट बाद चेहरे को ठंडे पानी से धो लें। इससे चेहरे की खुश्की दूर हो जाती है।

* झुर्रियों से बचने के लिए गुलाब की पंखुड़ियों में ग्लिसरीन मिलाकर चेहरे पर रात को सोते वक्त लगा लें। सुबह चेहरे को धो लें। इससे दाग-धब्बे भी दूर होते हैं और झुर्रियों से बचाव होता है।

* एक किलो शक्कर में सौ ग्राम नींबू का रस मिलाकर भूरा होने तक पकाएँ। उतारने के बाद इसमें एक चम्मच ग्लिसरीन, एक चम्मच शहद मिलाएँ। यह एक अच्छे किस्म का वैक्स है।

* यदि हाथ की त्वचा धूप से जल गई है तो एक चम्मच ग्लिसरीन, एक चम्मच शक्कर, एक चम्मच नींबू का रस मिलाकर नींबू के छिलके से रगड़ें, हाथों की काली त्वचा ठीक हो जाएगी तथा हाथ मुलायम भी रहेंगे।

संपर्क: डॉ. अशोक कुमार शर्मा
मो. 9314512311

उपरोक्त नुस्खे चिकित्सक की सलाह से ही लें।

नये प्रकार के जीव की खोज

वैज्ञानिकों ने एक एसे बैक्टेरिया की खोज की है जो फास्फोरस के बजाए अर्सेनिक के सहारे जीवित रहता है।

अब तक वैज्ञानिकों का यह मानना था कि जीवन के लिए, कार्बन, हाइड्रोजन, नेट्रोजन, आक्सीजन, फास्फोरस और सल्फर आवश्यक तत्व हैं। इस बैक्टेरिया को अमरीका के कैलिफोर्निया राज्य में नमक की एक झील में खोजा गया है। वैज्ञानिकों का कहना है कि इस खोज से, अन्य ग्रहों पर जीवन की खोज का पूरा अभियान नये चरण में प्रविष्ट हो सकता है। वैज्ञानिकों के अनुसार यदि धरती पर कोई एसा जीव हो जिसके लिए आवश्यक तत्व , अन्य जीवों से भिन्न हों तो यह कल्पना साकार हो सकती है कि अन्य गृहों पर भी जीवन पाया जा सकता है।

एसएमएस अस्पताल: किडनी ट्रांसप्लांट की प्रक्रिया फिर होगी शुरू, डॉ. धनंजय की वापसी

(हैल्थ व्यू) जयपुर। जयपुर के एसएमएस अस्पताल के नेफ्रोलॉजी विभाग में एक डॉक्टर के रिटायर होने के बाद ठप पड़ी किडनी ट्रांसप्लांट की प्रक्रिया को दोबारा बहाल करने के लिए चिकित्सा विभाग ने बड़ा कदम उठाया है। इसके लिए 5 डॉक्टरों की कमेटी गठित की गई है और हाल ही में सेवानिवृत्त हुए डॉ. धनंजय अग्रवाल को वापस एसएमएस अस्पताल में तैनात करने के आदेश जारी किए गए हैं।

5 डॉक्टरों की नई कमेटी गठित : ट्रांसप्लांट और मरीजों के उपचार की निगरानी के लिए चिकित्सा विभाग ने 5 सदस्यीय डॉक्टरों की टीम बनाई है। इस कमेटी में निम्नलिखित डॉक्टर शामिल हैं ।

डॉ. संजीव कुमार शर्मा, डॉ. सौरभ शर्मा, डॉ. राकेश कुमार गुप्ता, डॉ. महेंद्र कुमार मीणा, डॉ. विक्रम पलसानिया डॉ. धनंजय अग्रवाल की SMS में वापसी।

सेवानिवृत्ति के बाद डॉ. धनंजय को पहले 'पे-माइनस-पेंशन' के आधार पर अजमेर मेडिकल कॉलेज भेजने के आदेश दिए गए थे, लेकिन उन्होंने वहाँ जॉइन नहीं किया। अब सरकार ने नए आदेश जारी कर उन्हें वापस एसएमएस अस्पताल में ही नियुक्त कर दिया है।

मरीजों के लिए राहत : शुरू होगी प्रक्रिया

नेफ्रोलॉजी विभागाध्यक्ष डॉ. विनय मल्होत्रा के अनुसार, शुक्रवार से किडनी ट्रांसप्लांट की प्रक्रिया पुन: शुरू कर दी जाएगी।

मेडिकल बोर्ड का निर्णय : ट्रांसप्लांट के लिए मेडिकल बोर्ड की एक बैठक बुलाई जाएगी, जिसमें मरीजों के फिटनेस (फिट या अनफिट होने) पर अंतिम निर्णय लिया जाएगा।

आंकड़े और वक्तव्य – 'एक साल में 40 से ज्यादा किडनी ट्रांसप्लांट हुए। पिछले 2 वर्षों का रिकॉर्ड : एसएमएस अस्पताल में पिछले दो साल के भीतर कुल 44 किडनी ट्रांसप्लांट सफलतापूर्वक किए जा चुके हैं।

गजेंद्र सिंह खींवसर
चिकित्सा मंत्री

मिलावटी और नकली दवाओं पर कसता शिकंजा

जयपुर (जयपुर)। देश और प्रदेश में नकली दवाओं के काले कारोबार तथा नशीली दवाओं की अवैध बिक्री के खिलाफ औषधि नियंत्रण विभाग और केंद्रीय औषधि मानक नियंत्रण संगठन ने पिछले दिनों में एक बड़ा और निर्णायक अभियान चलाया है। सरकार की 'ज़ीरो टॉलरेंस' नीति के तहत इस दौरान कई बड़ी कार्रवाईयां देखने को मिली हैं।

कोटकांड और नकली ऑक्सीटोसिन मामले में लाइसेंस रद्द – पिछले दिनों राजस्थान के कोटा और आसपास के इलाकों में प्रसव के दौरान महिलाओं की असमय मौतों के बाद नकली ऑक्सीटोसिन इंजेक्शन के इस्तेमाल का अंदेशा जताया गया था। इसके बाद औषधि नियंत्रण विभाग ने त्वरित एक्शन लेते हुए कोटा स्थित मुख्य दवा वितरक 'राजस्थान मेडिकल हॉल' का थोक दवा लाइसेंस पूरी तरह रद्द कर दिया है।

गंभीर लापरवाही: जांच में सामने आया कि वितरक ने जितने इंजेक्शन खरीदे, उससे कहीं अधिक बाजार में बेचे, और लैब टेस्टिंग में इस दवा के भीतर सक्रिय तत्व बिल्कुल गायब यानी शून्य पाए गए।

घटिया स्तर की दवाओं पर पाबंदी – राज्य भर से लिए गए सैंपल्स की जांच के बाद कई दवाओं को अमानक घोषित किया है। इसमें कुछ एंटीबायोटिक ओरल सस्पेंशन और पेट दर्द की दवाएं शामिल हैं जो मानकों पर खरी नहीं उतरीं। विभाग ने तुरंत इन दवाओं के स्टॉक को बाजार से वापस लेने और उपयोग पर रोक लगाने के निर्देश दिए हैं।

बिना पर्ची नशीली दवाएं बेचने वाले मेडिकल स्टोरों पर सर्जिकल स्ट्राइक – युवाओं में बढ़ती नशे की प्रवृत्ति को रोकने के लिए जिला स्तरीय निगरानी समितियों के साथ मिलकर औषधि निरीक्षकों ने मेडिकल स्टोरों की आकस्मिक और सघन जांच शुरू की है।

कड़े निर्देश : बिना डॉक्टर के पर्चे के नशीली या प्रतिबंधित श्रेणी की दवाएं बेचने वाले मेडिकल स्टोरों के खिलाफ सीधे एफआईआर दर्ज करने और उनके लाइसेंस स्थायी रूप से निरस्त करने की सख्त कानूनी प्रक्रिया शुरू कर दी गई है।

औषधि नियंत्रक अजय फाटक का संदेश : 'आम जनता के स्वास्थ्य और जिंदगी के साथ खिलवाड़ करने वाले किसी भी मिलावटखोर या फर्जी दवा कारोबारी को बख्शा नहीं जाएगा।

यह अभियान आने वाले दिनों में और अधिक तेज किया जाएगा।'

74 ब्लड बैंकों के लाइसेंस निलंबित

सुरक्षित खून के मानकों में गड़बड़ी और अनियमितता पाए जाने पर प्रदेश के 74 ब्लड बैंकों के लाइसेंस निलंबित कर दिए गए हैं।

286 ब्लड केंद्रों की जांच : खाद्य सुरक्षा एवं औषधि नियंत्रण विभाग की आयुक्त डॉ. टी. शुभमंगला के अनुसार, राज्य में कुल 286 ब्लड सेंटर संचालित हैं, जिनमें से सभी सरकारी ब्लड केंद्रों का निरीक्षण 5 जुलाई तक पूरा करने के निर्देश दिए गए हैं।

कड़े एक्शन के निर्देश : चिकित्सा एवं स्वास्थ्य मंत्री गजेंद्र सिंह खींवसर ने निर्देश दिए हैं कि मानक के अनुरूप न पाए जाने वाले ब्लड केंद्रों के लाइसेंस तत्काल निलंबित या निरस्त किए जाएं।

31 जुलाई तक संचालित होगा स्टॉप डायरिया कैंपेन

जयपुर (हैल्थ व्यू)

प्रदेश में डायरिया यानी दस्त रोग से बचाव, उपचार के लिए चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विभाग द्वारा 16 जून से 31 जुलाई तक स्टॉप डायरिया कैंपेन संचालित किया जा रहा है। इस अभियान के तहत विशेषकर पांच वर्ष से कम आयु के बच्चों में डायरिया की रोकथाम, समय पर उपचार, स्वच्छता, स्वच्छ पेयजल और जन-जागरूकता के लिए विभिन्न गतिविधियां आयोजित की जाएंगी।

प्रमुख शासन सचिव, चिकित्सा एवं स्वास्थ्य गायत्री राठौड़ ने बताया कि देश में डायरिया आज भी बच्चों के स्वास्थ्य से जुड़ी एक गंभीर चुनौती है। गर्मियों व बारिश के मौसम में बच्चे दस्त रोग से अधिक ग्रसित होते हैं एवं उपचार नहीं होने पर यह जानलेवा भी साबित हो सकता है। केन्द्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय के निर्देश पर प्रदेशभर में स्टॉप डायरिया कैंपेन संचालित होगा और इस दौरान 'स्वच्छ जल, समुचित उपचार डायरिया से बचें हर बार' की थीम पर विभिन्न गतिविधियां आयोजित की जाएंगी। राठौड़ ने बताया कि इस अभियान का उद्देश्य डायरिया की रोकथाम एवं उपचार से जुड़ी सेवाओं को और सुदृढ़ करना है। विभिन्न क्षेत्रों के आपसी सहयोग के माध्यम से डायरिया की रोकथाम, प्रबंधन एवं प्रभावी उपचार संबंधी उपायों को और मजबूत बनाया जाएगा। उन्होंने बताया कि इस अवधि में विभागीय समन्वय बैठकें आयोजित करते हुए आमजन को जागरुक करने के लिए व्यापक प्रचार-प्रसार गतिविधि आयोजित करने के निर्देश दिए गए हैं।

उन्होंने बताया कि केन्द्र सरकार द्वारा शिक्षा, महिला एवं बाल विकास, पेयजल एवं स्वच्छता, शहरी कार्य, ग्रामीण विकास आदि विभागों को भी चिकित्सा विभाग के साथ आवश्यक सहयोग करने के लिए

निर्देशित किया गया है। मिशन निदेशक एनएचएम श्री जोगाराम ने बताया कि इस अभियान में बच्चों में दस्त से बचाव हेतु जन्म के उपरांत पहले छह माह तक शिशु को केवल मां का ही दूध दिया जाना, टीकाकरण (विशेष रूप से रोटावायरस के विरुद्ध), स्वच्छ पेयजल का सेवन, साबुन से हाथ धोने, साफ-सफाई तथा उपचार हेतु सभी स्वास्थ्य सुविधा केंद्रों और आंगनवाड़ी केंद्रों में ओआरएस-जिंक कॉर्नर स्थापित किए गए हैं।

पुण्यतिथि

डॉ. अमरनाथ अरोड़ा
देवलोकगमन दिनांक 26-06-2021
हैल्थव्यू परिवार श्रद्धासुमन अर्पित

अशोक (सर्वेयर)- सीमा, डॉ. देशदीपक- डॉ. अंजु (सेटेलाइट हॉस्पिटल, सांगानेर), डॉ. राजेश-डॉ. तुषार प्रभा (प्रो.एस.एम.एस. मेडिकल कॉलेज - रेडियोलॉजिस्ट, एम.जी.एच., जयपुर), प्रवीण- डॉ. रेणु अरोड़ा (सिद्धि विनायक इंटरनेशनल-क्राफ्टवर्ल्ड, एसो प्रोफेसर एस.) आर.वी.पी.एन. जयपुर), डॉ. अरूणा- डॉ. अतुल माखीजा (अमोध हॉस्पिटल), शिखर, पार्थ संकल्प, ईशान, प्रखर (पौत्र), शेफाली, अदिति (दोहिती), सिद्धार्थ, अमोध (दोहिते)

डॉक्टर डे की हार्दिक शुभकामनाएं
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 vihar metro station, Jaipur
Contact no 9571657457

डॉक्टर डे की हार्दिक शुभकामनाएं
चौधरी मेडिकल हॉल
नितिन चौधरी-सांगानेरी गेट के बाहर महिला चिकित्सालय के पास जयपुर

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

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

श्याम चिकित्सालय
डॉ चेतन सिंह राजावत
B.U.M.S Ayurvedya
Ratna, DAC, D.Mag. ND
रावल जी का बाजार, जोरावर सिंह गेट के पास, गंगापोल रोड, जयपुर
मो- 9829405418

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

डॉक्टर्स-डे की हार्दिक शुभमानाएं
DR. SURENDRA ABUSARIA
M.D. (Phys. Medicine & Rehabilation C.Ac., China)
SENIOR CONSULTANT
PHYSICAL MEDICINE & REHABILITATION
Fortis Escort Hospital, Jaipur
Shalby Hospsital, Jaipur
SPECIALISATION
Orthopaedic Neurological Rehabilitation | Acupunclure
A-3, Hari Nagar, Vidyadhar Nagar Road, Shastri Nagar, Jaipur 0141-2301271, Mo. 9414262899, 9928008600

Happy Doctors Day
SHRI BALAJI DENTAL HOSPITAL
BRACES SPECIALIST
Dr. Ashwani Jadon
M.D.S. (Orthodontics)
Dr. Parul Jadon
B.D.S. MIDA
12/11, Girdhar Marg, Malviya Nagar, jaipur- 302017 (Raj.)
E-mail:drashwanijadon@gmail.com, | Mob - 9929807746

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

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

डॉक्टर्स डे पर धन्वंतरि हॉस्पिटल का संदेश

गरीबों को हार्ट के इलाज के लिए भटकने नहीं देंगे : डॉ आर पी सैनी

जयपुर (हैल्थ व्यू)

डॉ. आरपी सैनी

'नर सेवा ही नारायण सेवा है' के मूल मंत्र को साकार करते हुए धन्वंतरि हॉस्पिटल ने डॉक्टर्स डे के विशेष अवसर पर चिकित्सा क्षेत्र में सेवा की एक नई मिसाल पेश की है। अस्पताल परिसर में दिल की बीमारियों के त्वरित इलाज के लिए अत्याधुनिक कैथेटर लैब (Cath Lab) की स्थापना की गई है, जो क्षेत्र के गरीबों और जरूरतमंदों के लिए उम्मीद की एक नई किरण लेकर आई है। अस्पताल के प्रबंध निदेशक डॉ. आर. पी. सैनी ने बताया कि आज के समय में मरीजों को एक ही छत के नीचे तुरंत और सटीक इलाज मिलना सबसे बेहद जरूरी है। इसी उद्देश्य के

साथ ज्ञानाराम जामनमल चैरिटेबल ट्रस्ट ने संकल्प लिया है कि अब पैसों या संसाधनों के अभाव में किसी भी हृदय रोगी को भटकना नहीं पड़ेगा।

एक मल्टी-स्पेशलिस्ट अस्पताल में इस आधुनिक कैथ लैब का होना मरीजों के लिए जीवन रक्षक साबित होगा। धन्वंतरि हॉस्पिटल का यह अग्रणी कदम तकनीक और विशेषज्ञता को हर वर्ग की पहुंच में लाकर मानवता की सच्ची सेवा को समर्पित है।

संपर्क सूत्र
डॉ. आरपी सैनी
मो 98290 55760

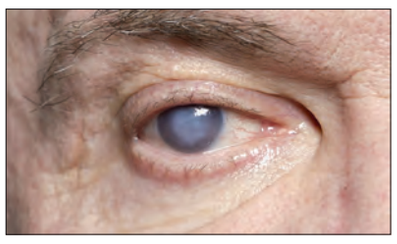
मोतियाबिंद का इलाज सही समय पर कराना बेहद महत्वपूर्ण

सही समय पर मोतियाबिंद की सर्जरी है जरूरी : डॉ. मनोज

डॉ. मनोज काबरा

जयपुर (हैल्थ व्यू)

मोतियाबिंद का इलाज सही समय पर कराना बेहद महत्वपूर्ण है। झजयपुर के वरिष्ठ आई स्पेशलिस्ट डॉ. मनोज का कहना है कि मोतियाबिंद के इलाज का सबसे सही समय वह होता है, जब व्यक्ति की रोजमर्रा की दिनचर्या और गतिविधियां प्रभावित होने लगें।



दृष्टि कमजोर होने के कारण दैनिक कार्यों में बाधा आने लगती है, जिसे नजरअंदाज करना भारी पड़ सकता है। डॉ. मनोज के अनुसार, इस समस्या का एकमात्र और आधुनिक समाधान कैटरेक्ट (मोतियाबिंद) सर्जरी ही है। इस प्रक्रिया में आंख के पुराने और धुंधले हो चुके प्राकृतिक लेंस को निकालकर उसकी जगह एक नया, साफ और पारदर्शी कृत्रिम लेंस डाल दिया जाता है। यह बेहद आसान और सुरक्षित ऑपरेशन है, जो एक ही दिन की चिकित्सा प्रक्रिया (डे-केयर) में संपन्न हो जाता है।

समय पर इलाज न कराने से अक्सर लोग मोतियाबिंद को ठीक करने का एक अच्छा अवसर गंवा देते हैं।

इसलिए, दृष्टि बाधित होते ही तुरंत विशेषज्ञ से संपर्क करना चाहिए।

सम्पर्क सूत्र डॉ मनोज काबरा
मो 94143 06722

बेहद आसान और सुरक्षित ऑपरेशन है, जो एक ही दिन की चिकित्सा प्रक्रिया (डे-केयर) में संपन्न हो जाता है। समय पर इलाज न कराने से अक्सर लोग मोतियाबिंद को ठीक करने का एक अच्छा अवसर गंवा देते हैं।

दूसरों का दिल बचाने की भागदौड़ में कहीं थम न जाए आपका अपना हृदय!

----------हैल्थ व्यू----------

जयपुर। मरीजों को जीवनदान देने वाले डॉक्टर आज खुद अत्यधिक तनाव, काम के बोझ और आपाधापी भरी जीवनशैली के शिकार हो रहे हैं। चिकित्सा क्षेत्र की इस कड़वी सच्चाई पर डॉक्टरों को सचेत करते हुए सुप्रसिद्ध हृदय रोग विशेषज्ञ डॉक्टर सुनील जैन ने चेतावनी दी है कि यदि आपका अपना हार्ट अच्छा और सुरक्षित है, तभी आप

मरीजों का बेहतर इलाज कर सकते हैं। अत्यधिक भागा-दौड़ी और तनाव से डॉक्टरों में कार्डियक अरेस्ट का खतरा बढ़ रहा है। हृदय को हेल्दी रखने के लिए इन जरूरी टिप्स को अपनी दिनचर्या में तुरंत शामिल करें।

टिप्स - दिनचर्या में तुरंत करें शामिल

मानसिक शांति को दें प्राथमिकता : लगातार काम के बीच डीप ब्रीदिंग या 10 मिनट का ध्यान जरूर करें, जो तनाव के स्तर को कम करता है।

डॉ. सुनील जैन

7-8 घंटे की पर्याप्त नींद : लगातार नाइट शिफ्ट या इमरजेंसी ड्यूटी के बाद भी शरीर और दिल को रिकवरी के लिए पूरी नींद देना अनिवार्य है।

नियमित वॉक और ब्रेक : ओपीडी या सर्जरी के लंबे घंटों के बीच छोटे-छोटे ब्रेक लें और कुछ कदम टहलें।

हेल्दी डाइट : कैफीन और फास्ट फूड की जगह एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर आहार लें।

याद रखें : ज्यादा तनाव से कोई फायदा नहीं है। मरीजों को स्वस्थ रखने से पहले अपने दिल का ख्याल रखना आपकी पहली जिम्मेदारी है।

संपर्क सूत्र
डॉक्टर सुनील जैन
मो 94140 63035

SHREERAM
DEPARTMENTAL STORE
A Complete Shopping Complex
Ramchandra Puruswani
A-1, Basant Bahar, Nr. Gopalpura Flyover, Tonk Road, Jaipur-302 018
HOME DELIVERY AVAILABLE
Ph.No. 2548110, 2546851, 5127162

देर से शादी और तनाव से बढ़ रही निसंतानता

आधुनिक मेडिकल साइंस के पास है समाधान : डॉ. कुंद्रा बामनिया

हैल्थ व्यू जयपुर। आज के दौर में युवा वर्ग 30 की उम्र के बाद विवाह और माता-पिता बनने का फैसला ले रहा है। इस कारण कई दंपतियों को गर्भधारण में समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है। प्रसिद्ध गाइनेकोलॉजिस्ट डॉ. कुंद्रा बामनिया ने इस विषय पर गहरी चिंता व्यक्त करते हुए कहा कि देर से विवाह, तनावपूर्ण दिनचर्या, प्रदूषण, अनियमित खानपान और बढ़ती उम्र निसंतानता के प्रमुख कारण बन रहे हैं।

डॉ. कुंद्रा बामनयिा

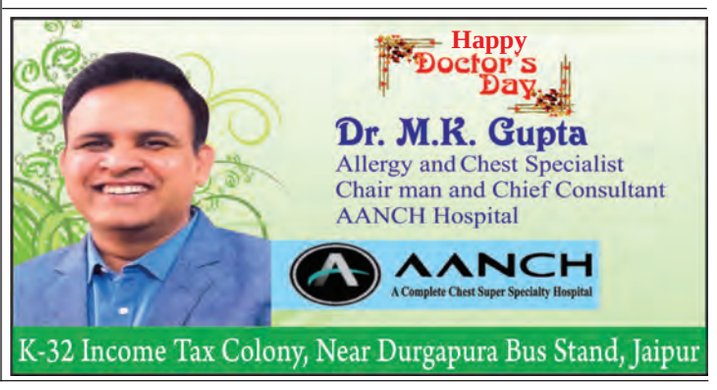
डॉ. बामनिया के अनुसार, महिलाओं में समय पर अंडों का विकसित न होना, हार्मोनल असंतुलन, फैलोपियन ट्यूब ब्लॉक होना व पीसीओडी जैसी समस्याएं आम हैं, वहीं पुरुषों में स्पर्म काउंट और गुणवत्ता की कमी बड़ी वजह हैं। हालांकि, आधुनिक मेडिकल साइंस ने इसका बेहद आसान समाधान उपलब्ध करा दिया है।

ऐसे दंपतियों के लिए आईयूआई और आईवीएफ तकनीक एक नई आशा की किरण हैं। आईवीएफ में अंडाणु और शुक्राणुओं को प्रयोगशाला में मिलाकर भ्रूण तैयार किया जाता है, जिसे गर्भाशय में स्थापित करके संतान सुख पाया जा सकता है। समस्या होने पर बिना संकोच और देरी के तुरंत डॉक्टरी परामर्श लेना चाहिए ताकि समय पर माता-पिता बनने का सुख मिल सके।

सम्पर्क सूत्र डॉ कुंद्रा बामनिया
मो 9413556150

डॉक्टर डे की हार्दिक शुभकामनाएं

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



डॉक्टरों से हाइपरबैरिक ऑक्सीजन थेरेपी को चिकित्सा पद्धति में शामिल करने का आह्वान

जयपुर। चिकित्सा जगत में नित नए तकनीकी बदलाव आ रहे हैं, ऐसे में चिकित्सकों के लिए पारंपरिक उपचार के साथ-साथ अत्यंत उपयोगी और प्रभावी अल्टरनेटिव थेरेपीज़ को अपनाने का समय आ गया है। हाइपरबैरिक ऑक्सीजन थेरेपी विशेषज्ञ डॉ रमेश अग्रवाल ने डॉक्टर साथियों को यह विशेष संदेश दिया कि वे अपनी नियमित चिकित्सा पद्धति में हाइपरबैरिक ऑक्सीजन थेरेपी को भी उचित स्थान दें, जो मरीजों के त्वरित सुधार में गेम-चेंजर साबित हो सकती है।

डॉ. रमेश अग्रवाल

क्यों उपयोगी है हाइपरबैरिक ऑक्सीजन थेरेपी ? - यह थेरेपी शरीर के प्राकृतिक हीलिंग प्रोसेस को तेजी से बढ़ाती है। इसके मुख्य लाभ इस प्रकार हैं ।

त्वरित घाव भरना : यह उन गंभीर और पुराने घावों (जैसे डायबिटिक फुट अल्सर) को ठीक करने में बेहद असरदार है जो आसानी से नहीं भरते।

ऑक्सीजन की उच्च आपूर्ति : बढ़े हुए वायुमंडलीय दबाव में मरीज को 100% शुद्ध ऑक्सीजन दी जाती है, जिससे रक्त प्लाज्मा के जरिए ऊतकों तक भरपूर ऑक्सीजन पहुँचती है।

सूजन और संक्रमण से बचाव : यह थेरेपी शरीर में सूजन को कम करती है और नए रक्त वाहिकाओं के निर्माण में मदद कर संक्रमण से लड़ती है।

चिकित्सकों द्वारा इस आधुनिक थेरेपी को अपनाने से न केवल मरीजों को जटिल सर्जरी से बचाया जा सकेगा, बल्कि इलाज के परिणामों में भी अभूतपूर्व सुधार देखने को मिलेगा।

संपर्क सूत्र डॉ. रमेश अग्रवाल
मो 98290 17133

गरीबों की पीड़ा को खत्म करेगा कानोता का 'नवजीवन हॉस्पिटल'

जयपुर (हैल्थ व्यू)

डॉ. शिवानी मीणा

ग्रामीण क्षेत्रों में रहने वाले देश के एक बड़े हिस्से को आज भी बेहतर इलाज के लिए महानगरों का रुख करना पड़ता है। उपरोक्त विषय पर कानोता हॉस्पिटल की निदेशक डॉक्टर शिवानी मीणा ने चिंता व्यक्त करते हुए कहा कि गांव के किसी गंभीर मरीज को शहर ले जाकर इलाज कराना बेहद चुनौतीपूर्ण और कष्टदायक होता है।

बीमारी की मार के साथ-साथ तीमारदारों (परिजनों) के लिए शहर में ठहरना, भारी खर्च उठाना और बार-बार 'फॉलो-अप' के लिए चक्कर काटना एक बड़ी मानसिक और आर्थिक बाधा बन जाता है। कई बार तो इस भाग-दौड़ और लाचारी में मरीज बीच में ही इलाज छोड़ देते हैं। ग्रामीणों की इसी पीड़ा और संवेदनशील समस्या को ध्यान में रखते हुए कानोता में 'नवजीवन हॉस्पिटल' की स्थापना की गई है। हमारा उद्देश्य पूरी तरह से

ग्रामीण जनता की सेवा और उनके स्वास्थ्य के प्रति संकल्पित है।

अस्पताल में ये विश्वस्तरीय सुविधाएं उपलब्ध हैं।

अत्याधुनिक तकनीक : सटीक और त्वरित जांच के लिए अस्पताल में आधुनिक मल्टी स्लाइस सीटी स्कैन की सुविधा।

उन्नत मातृत्व जांच : गर्भावस्था के दौरान शिशु की बारीकी से जांच के लिए xD अनोमाली स्कैन की व्यवस्था।

सभी रोगों का संपूर्ण इलाज : एक ही छत के नीचे विभिन्न गंभीर व सामान्य बीमारियों के विशेषज्ञ डॉक्टर्स और इलाज की मुकम्मल सुविधा। नवजीवन हॉस्पिटल का यह प्रयास ग्रामीण अंचल में एक सराहनीय कदम है।

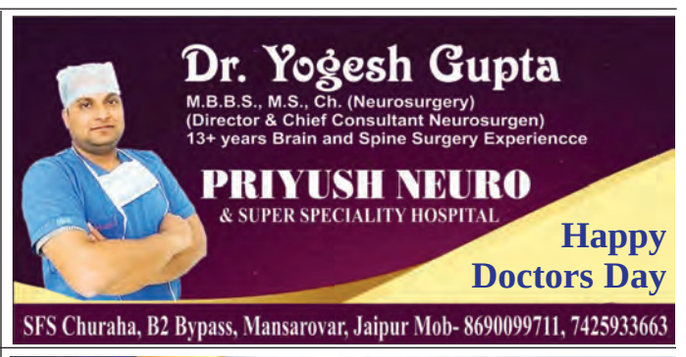
संपर्क सूत्र - डॉक्टर शिवानी मीणा
मो - 75976 8977

मुंह में छाले, दर्द कहीं कैंसर तो नहीं

सवाल- मसूड़ों में सूजन और दर्द की समस्या कितनी कॉमन है ? जवाब - मसूड़ों में सूजन यानी जिंजिवाइटिस दुनिया भर में सबसे कॉमन ओरल हेल्थ समस्याओं में से एक है। खराब ओरल हाइजीन, प्लाक जमा होने, सिगरेट पीने, डायबिटीज और कुछ अन्य कारणों से यह समस्या हो सकती है।

सवाल- अमूमन किन कारणों से सूजन और दर्द हो सकता है? यह सामान्यत: कितने दिनों में ठीक हो जाता है ? जवाब - मसूड़ों में सूजन और दर्द के प्रमुख कारण इस प्रकार हैं- प्लाक और टार्टर (दांतों पर सख्त लेयर) जमना। ठीक से ब्रश और फ्लॉस न करना। चोट या जलन। मसूड़ों की बीमारी। दांत या मसूड़ों में संक्रमण। हॉर्मोनल बदलाव। दवाओं का साइड इफेक्ट। न्यूट्रिशनल डेफिशिएंसी। डायबिटीज। स्मोकिंग।

इन संकेतों पर विशेष ध्यान देना जरूरी - मुंह का छाला या घाव 2-3 सप्ताह से ज्यादा समय तक बना रहे। मुंह में लाल या सफेद धब्बे कई दिनों तक बने रहें। मसूड़े, जीभ, गाल के अंदर या मुंह के किसी हिस्से में लगातार सूजन या गांठ महसूस हो। बिना स्पष्ट कारण के लगातार दर्द, जलन या सुन्नपन हो। चबाने, निगलने या बोलने में परेशानी होने लगे।



ओरल हाइजीन से संपूर्ण स्वास्थ्य की सुरक्षा

डॉ. क्षितिज माथुर

जयपुर। मुस्कान डेंटल हॉस्पिटल के प्रसिद्ध दंत चिकित्सा विशेषज्ञ डॉक्टर क्षितिज माथुर का कहना है कि, मुंह की सेहत केवल चमकीले दांतों और सुंदर मुस्कान तक सीमित नहीं है, बल्कि यह हमारे संपूर्ण शरीर के स्वास्थ्य का प्रवेश द्वार है।

ओरल हाइजीन में लापरवाही बरतने से मुंह में पनपने वाले हानिकारक बैक्टीरिया मसूड़ों की सूजन और ब्लीडिंग का कारण बनते हैं। यही बैक्टीरिया रक्त वाहिकाओं के माध्यम से शरीर के अन्य हिस्सों में पहुंचकर गंभीर बीमारियों को जन्म देते हैं। चिकित्सा शोधों से साबित हो चुका है कि दांतों और मसूड़ों की खराब सेहत से दिल की बीमारियां अनियंत्रित डायबिटीज, फेफड़ों का संक्रमण (निमोनिया) और अल्जाइमर जैसी दिमागी समस्याओं का जोखिम काफी बढ़ जाता है।

डॉ माथुर का कहना है कि दिन में दो बार ब्रश करना, फ्लॉसिंग और नियमित रूप से दंत चिकित्सक से जांच कराना केवल दांतों को सड़न से नहीं बचाता, बल्कि शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी मजबूत रखता है। इसलिए, 'सोच बदलनी होगी' और ओरल केयर को दैनिक स्वास्थ्य प्राथमिकताओं में शामिल करना होगा।

सम्पर्क सूत्र डॉ क्षितिज माथुर मो 9829019558

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