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

जुलाई 18, 2026

HEALTH VIEW
हैल्थ व्यू

सरकारी विज्ञापनों के लिए मान्यता प्राप्त

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

कैंसर एवं गंभीर बीमारियों की रोकथाम में प्रयासरत संस्थान

वर्ष 25 अंक 11 हिन्दी/अंग्रेजी पृष्ठ 4 प्रति-2 रु., जयपुर 18 जुलाई, 2026

ब्रेस्ट कैंसर दर और आधुनिक उपचार

नई दिल्ली । जयपुर । हैल्थ व्यू । महिलाओं में ब्रेस्ट कैंसर (स्तन कैंसर) के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। भगवान महावीर कैंसर हॉस्पिटल के वरिष्ठ कैंसर रोग विशेषज्ञ डॉक्टर अनिल गुप्ता ने बताया कि इसका मुख्य कारण आनुवंशिक बदलाव (BRCAv/BRCAw जीन म्यूटेशन), खराब जीवनशैली, मोटापा, देर से गर्भधारण और हार्मोनल असंतुलन हैं।

डॉ. अनिल गुप्ता

बचाव के तरीके (Prevention)

कैंसर से बचाव के लिए 30 की उम्र के बाद नियमित 'सेल्फ-एग्जामिनेशन' (स्तन की खुद जांच) और 40 के बाद सालाना मैमोग्राफी स्क्रीनिंग जरूरी है। वजन पर नियंत्रण, संतुलित आहार, शराब-धूम्रपान से दूरी और शारीरिक रूप से सक्रिय रहकर इसके जोखिम को 40% तक कम किया जा सकता है। शुरुआती पहचान ही इसका सबसे पक्का इलाज है।

डॉक्टर अनिल गुप्ता मो. 98290 52417

क्या है इंसिडेंस रेट (Incidence Rate)?

इंसिडेंस रेट का मतलब है एक निश्चित समय (आमतौर पर एक वर्ष) में किसी आबादी के भीतर कैंसर के आने वाले 'नए मामलों की दर'। भारत में यह दर चिंताजनक है। आंकड़ों के अनुसार, देश में प्रति 1,00,000 महिलाओं पर क्रूड इंसिडेंस रेट लगभग 105.4 है, जिसके कारण सालाना 2.4 लाख से अधिक नए मामले दर्ज किए जा रहे हैं।

आधुनिक इलाज (Modern Treatments)

मेडिकल साइंस में आए नए बदलावों ने इलाज को बेहद सटीक बना दिया है :

टारगेटेड थेरेपी व इम्यूनोथेरेपी : ये शरीर के स्वस्थ सेल्स को नुकसान पहुंचाए बिना केवल कैंसर ट्यूमर को नष्ट करती हैं।

ADCs (एंटीबॉडी-ड्रग कंजुगेट्स) व ओरल SERDs : 'ट्रैस्टुजुमैब डेरुक्सटेकन' (T-DXd) और 'गिरेडेस्ट्रेंट' जैसी आधुनिक दवाएं कैंसर को दोबारा लौटने से रोक रही हैं।

लिक्विड बायोप्सी : अब खून की जांच (ctDN) से कैंसर म्यूटेशन का एडवांस में पता लगाया जा रहा है।

सेरेब्रल एन्यूरिज्म | कारण | लक्षण | इलाज

मस्तिष्क की धमनियों (arteries) में होने वाली एक गंभीर स्थिति, 'सेरेब्रल एन्यूरिज्म' (मस्तिष्क की नस का फूलना) के प्रति न्यूरो सर्जन डॉ. एन.सी. पूनिया ने सतर्क रहने की सलाह दी है।

विशेषज्ञ सलाह : समय पर सीटी स्कैन (CT Scan) या एमआरआई (MRI) के जरिए इसका पता लगाकर न्यूरोसर्जन की देखरेख में गंभीर खतरों से बचा जा सकता है।

क्या होता है?

सेरेब्रल एन्यूरिज्म में मस्तिष्क की किसी रक्त वाहिनी की दीवार कमजोर होकर एक छोटे गुब्बारे या पोटली की तरह फूल जाती है। जब तक यह शांत रहता है, कोई लक्षण नहीं दिखता, लेकिन इसके फटने (rupture) पर ब्रेन हैमरेज (स्ट्रोक) हो सकता है, जो अत्यंत जानलेवा स्थिति है। अचानक असहनीय सिरदर्द इसका प्रमुख संकेत है।

क्यों होता है (कारण)?

चिकित्सकों के अनुसार, इसका मुख्य कारण धमनियों की दीवारों का कमजोर होना है। इसके लिए उच्च रक्तचाप (High BP), अत्यधिक धूम्रपान, बढ़ती उम्र और आनुवंशिक (जेनेटिक) कारण प्रमुख रूप से जिम्मेदार होते हैं।

इलाज क्या है? आधुनिक चिकित्सा में इसके दो मुख्य इलाज उपलब्ध हैं

सर्जिकल क्लिपिंग (Surgical Clipping) : इसमें ओपन-ब्रेन सर्जरी के जरिए एन्यूरिज्म के निचले हिस्से पर एक छोटा मेटल क्लिप लगा दिया जाता है ताकि रक्त का प्रवाह वहां रुक सके।

एंडोवैस्कुलर कॉइलिंग (Endovascular Coiling) : यह एक न्यूनतम इनवेसिव (कम चीर-फाड़ वाली) तकनीक है, जिसमें पैर की नस के रास्ते एक कैथेटर मस्तिष्क तक भेजा जाता है और एन्यूरिज्म के अंदर प्लैटिनम के बारीक कॉइल्स भरकर उसे ब्लॉक कर दिया जाता है।

सम्पर्क सूत्र डॉ. एन. सी. पूनिया मो. 98291 15233

साइलेंट हार्ट अटैक

बिना सीने के दर्द वाला 'अदृश्य हमला', ऐसे पहचानें इसके लक्षण

डॉ. सुनील जैन

जयपुर। क्या बिना सीने में तेज दर्द के भी हार्ट अटैक आ सकता है? सुप्रसिद्ध हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. सुनील जैन के अनुसार, इसका जवाब 'हाँ' है। इसे 'साइलेंट मायोकार्डियल इंफार्क्शन' या साइलेंट हार्ट अटैक कहा जाता है। इसमें पारंपरिक रूप से होने वाला सीने का तेज दर्द महसूस नहीं होता, जिससे मरीज को पता ही नहीं चलता कि उसका दिल खतरे में है। विशेष रूप से डायबिटीज (मधुमेह) के रोगियों में तंत्रिका क्षति (न्यूरोपैथी) के कारण यह दर्द रहित हमला अधिक देखा जाता है।

कैसे पहचानें साइलेंट हार्ट अटैक?

भले ही तेज दर्द न हो, लेकिन हमारा शरीर कुछ बारीक संकेत जरूर देता है

असामान्य थकान : बिना किसी कड़े परिश्रम के भी अचानक बहुत अधिक कमजोरी या थकान महसूस होना।

सांस फूलना : सामान्य चलते-फिरते या हल्का काम करते समय भी सांस लेने में तकलीफ होना।

हल्की बेचैनी : छाती के बीच में हल्का दबाव, भारीपन या गैस/अपच जैसी असहजता महसूस होना।

अन्य अंगों में दर्द : गर्दन, जबड़े, पीठ, पेट या बाएं हाथ में अचानक हल्का दर्द या खिंचाव उठना।

ठंडा पसीना : बिना गर्मी या मेहनत के अचानक ठंडा पसीना आना और चक्कर आना।

कैसे होती है जांच और बचाव?

साइलेंट हार्ट अटैक का पता अक्सर रुटीन मेडिकल जांच के दौरान चलता है।

जांच के तरीके : ईसीजी (ECG) से दिल की विद्युत तरंगों में आए बदलावों और ट्रोपोनिन (Troponin) ब्लड टेस्ट से डैमेज हुए हार्ट मसल्स द्वारा छोड़े गए प्रोटीन का पता लगाया जा सकता है।

बचाव : 40 की उम्र के बाद नियमित कार्डियक चेकअप कराएं। नमक, चीनी और वसा रहित संतुलित आहार लें। तनाव कम करने के लिए योग अपनाएं, रोज 30 मिनट टहलें और धूम्रपान से पूरी तरह दूरी बनाएं। शरीर के छोटे संकेतों को अपच समझकर नजरअंदाज न करें।

डॉ. सुनील जैन मो. 9414063035

ओसीडी (OCD) केवल आदत नहीं, एक गंभीर मानसिक बीमारी : डॉ. अनिल ताम्बी

जानें कारण और इलाज

जयपुर। अक्सर लोग बार-बार हाथ धोने, ताला चेक करने या चीजों को सहेज कर रखने को महज एक 'आदत' या सनक मान लेते हैं। इस बारे में जयपुर के सुप्रसिद्ध मनोचिकित्सक डॉक्टर अनिल तांबी का कहना है कि चिकित्सा विज्ञान में इसे ऑब्सेसिव-कंपल्सिव डिसऑर्डर (OCD) कहा जाता है, जो एक गंभीर मानसिक बीमारी है। ओसीडी से पीड़ित व्यक्ति अनचाहे विचारों (Obsessions) और उन्हें शांत करने के लिए किए जाने वाले अनिवार्य व्यवहारों (Compulsions) के चक्रव्यूह में फंस जाता है। मरीज यह जानता है कि उसका व्यवहार तर्कहीन है, लेकिन वह इसे चाहकर भी रोक नहीं पाता।

डॉ. अनिल तांबी

क्यों होती है ओसीडी? (मुख्य कारण)

यह बीमारी अचानक नहीं होती, इसके पीछे कई जैविक और पर्यावरणीय कारण जिम्मेदार हैं :-

मस्तिष्क में रासायनिक असंतुलन : दिमाग में 'सेरोटोनिन' नामक न्यूरोट्रांसमीटर के स्तर में कमी आना।

तनावपूर्ण जीवन बदलाव : नौकरी बदलना, शादी, तलाक या किसी प्रियजन की मृत्यु जैसे मानसिक आघात।

बचपन का दुर्व्यवहार या बीमारी : अतीत का कोई गंभीर तनाव या संक्रमण भी इसे ट्रिगर कर सकता है।

आधुनिक और प्रभावी इलाज

ओसीडी का इलाज पूरी तरह संभव है। डॉक्टर मुख्य रूप से दो पद्धतियों का उपयोग करते हैं-

कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी (CBT) : इसमें 'एक्सपोजर एंड रिस्पांस प्रिवेंशन' (ERP) थेरेपी दी जाती है, जिससे मरीज को धीरे-धीरे डर का सामना करना सिखाया जाता है।

फार्माकोथेरेपी : सेरोटोनिन के स्तर को संतुलित करने वाली सुरक्षित दवाएं (SSRIs) दी जाती हैं। यदि आपके आसपास कोई इस मानसिक m´m से जूझ रहा है, तो उसे टोकने के बजाय तुरंत किसी योग्य मनोरोग विशेषज्ञ से परामर्श की सलाह दें।

डॉक्टर अनिल तांबी 9314601439

चिकित्सा क्षेत्र में बड़ी कामयाबी

'एक्टोपिक किडनी' से दूरबीन विधि द्वारा निकाला गया 35mm का विशाल स्टोन

जयपुर। बॉम्बे हॉस्पिटल, जयपुर के डॉक्टरों ने चिकित्सा जगत में एक बड़ी सफलता हासिल की है। अस्पताल के वरिष्ठ यूरोलॉजिस्ट डॉ. चिराग गुप्ता और उनकी टीम ने एक बेहद जटिल और दुर्लभ मामले में, जन्म से ही गलत स्थान पर मौजूद गुर्दे (एक्टोपिक किडनी) से 35 मिमी के विशाल 'स्टैगहॉर्न स्टोन' को बिना किसी बड़े चीरे के सफलतापूर्वक बाहर निकाल लिया है।

डॉ. चिराग गुप्ता

क्या है मामला ? (जन्म से ही पेट के निचले हिस्से में था गुर्दा)-डॉ. चिराग गुप्ता के अनुसार, इस मरीज का बायां गुर्दा अपनी सामान्य स्थिति (पीठ के हिस्से) में न होकर, जन्म से ही पेट के निचले हिस्से में स्थित था। चिकित्सा विज्ञान में इस स्थिति को 'एक्टोपिक किडनी' (Ectopic Kidney) कहा जाता है।

18 साल पुराना दर्द : मरीज को करीब 18 वर्ष पहले 11 मिमी के स्टोन होने का पता चला था। लेकिन गुर्दे की असामान्य स्थिति (एक्टोपिक किडनी) के कारण पहले इसकी सर्जरी नहीं की जा सकी और इसे टालना पड़ा।

बढ़कर हुआ 35 मिमी का स्टोन : समय बीतने के साथ यह स्टोन लगातार बढ़ता गया और अंततः 35 मिमी के विशाल आकार का होकर 'स्टैगहॉर्न कैलकुलस' (सींग के आकार की पथरी) में बदल गया।

मरीज की तकलीफें और चुनौतियां

इस विशाल स्टोन के कारण मरीज को लगातार कई गंभीर समस्याओं का सामना करना पड़ रहा था- बार-बार यूरिन इन्फेक्शन (मूत्र संक्रमण) होना। पेट में लगातार तेज दर्द रहना। गुर्दे की कार्यक्षमता (किडनी फंक्शन) में लगातार गिरावट आना।

ढाई घंटे चली जटिल सर्जरी, बिना बड़े चीरे के मिली राहत-गुर्दे की असामान्य स्थिति के कारण सामान्य तौर पर की जाने वाली PCNL (Percutaneous Nephrolithotomy) तकनीक यहाँ संभव नहीं थी। डॉ. चिराग गुप्ता और उनकी टीम ने एक विस्तृत सीटी स्कैन (CT Scan) किया और सटीक योजना बनाई।

संदेश : 'एक्टोपिक किडनी' जैसी असामान्य शारीरिक संरचनाओं में सर्जरी जोखिम भरी होती है, क्योंकि यहाँ रक्त वाहिकाओं और अंगों की स्थिति अलग होती है। आधुनिक दूरबीन तकनीक और सटीक डायग्नोसिस की मदद से इस जटिल ऑपरेशन को पूरी तरह सुरक्षित और सफल बनाया जा सका।

डॉ. चिराग गुप्ता मो. 7506943955

उपचार से बेहतर है रोकथाम, स्वस्थ शरीर के लिए व्यायाम

''विचार'' ॐ मेरी समझ में जिन्दगी एक खेल

पंकज अंबा

कई बार लोग इस संसार में आये और आकर जिन्दगी की परिभाषा समझा कर चले गये। कोई इसे पानी का बुलबुला कहता है तो कोई कुछ। मेरी समझ में जिन्दगी एक खेल है। एक ऐसा खेल जिसमें खेलने वाले तुम, प्रतिद्वन्दी भी तुम और खेल के रेफरी भी तुम ही हो।

एक ऐसा खेल जिसका अंत तुमको पता है जैसे दौड़ के खेल में सब लोग दौड़ते हैं, कई लोग दौड़ते हैं सबको म्दक च्वपदज पता है कि वहाँ हमारी दौड़ खत्म हो जायेगी लेकिन फिर भी अंधाधुंध बिना लक्ष्य के दौड रहे हो।

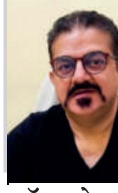
कई लोग जिंदगी के खेल को दौड़ कर जीतने की कोशिश करते हैं तो कई लोग बेईमानी से जीतने की। मेरा कहना है कि खिलाडी बनना है, तो ऐसे बनो जैसे दौड़ के आखिरी खिलाड़ी तुम हो, जो यह जानते हुये भी कि वो हार चुका है पर पूरे मन से दौड़ कर ही खेल को खत्म करता है, ना कि पैदल चल कर। जब तुमको म्दक च्वपदज पता ही है तो खेल को सफल तरीके से खेलो जीत नहीं पाओगे तो क्या हुआ तालियाँ तो बजेंगी ही।

ध्यान से देखो जब तुम कोई गलत काम करते हो तो तुम्हारे अंदर का रेफरी तुमको तुरन्त टोक देता है, अगर उस रैफरी का कहना मान लिया तो साफ सुथरे रहोगे वरना इतनी परतें चढ़ जायेगी कि अपना चेहरा देखना भी मुश्किल हो जायेगा फिर जब म्दक च्वपदज पर शीशा टूटता है तब उसके टूटे किनारों में ही अपनी शक्ल देखने को मिलती है तब तुम चौंकते हो अरे!

मैं क्या इतना सुंदर साफ सुथरा था, तो आओ इस शीशे पर परत ना चड़ने देवें। घबराओ नहीं अब भी समय है परत चढ़ गयी तो क्या हुआ क्योंकि तुम्हारे पास एक और चीज है जागना, जाग कर ध्यान लगा कर उस परत को साफ करने में लग जाओ क्योंकि जागना तो तुम्हारे हाथ में ही है आगे सोने को काफी समय मिलेगा पर जागने का नसीब अभी भी है। भपल हर पल मैं तेरा इम्तिहान लेता हूँ जैसे जैसे तू पास होता जायेगा मेरे पास आता जायेगा।

सम्पर्क सूत्र - पंकज अंबा
मो. 9829353757

मच्छर का काटना एक आम समस्या
खुजली करना त्वचा और स्वास्थ्य के लिए गंभीर संकट



डॉ. राजेन्द्र धर

मच्छर का काटना एक आम समस्या है, लेकिन इस पर लगातार खुजली करना त्वचा और स्वास्थ्य के लिए गंभीर संकट पैदा कर सकता है। निम्स मेडिकल कॉलेज के वरिष्ठ प्रोफेसर एवं विभाग अध्यक्ष सुप्रसिद्ध फिजिशियन डॉक्टर राजेंद्र धर ने इससे बचने और सही प्राथमिक उपचार अपनाने की सलाह दी है।

खुजली करने के प्रभाव और परिणाम - जब मच्छर काटता है, तो वह अपनी लार (saliva) हमारी त्वचा में छोड़ता है, जिससे शरीर में हिस्टामाइन केमिकल रिलीज होता है और खुजली होती है। जब हम वहां बार-बार खुजली करते हैं, तो त्वचा की सुरक्षात्मक परत टूट जाती है। इसके परिणाम स्वरूपः

त्वचा पर घाव या लाल चकत्ते बन जाते हैं। - नाखूनों के जरिए बैक्टीरिया घाव में प्रवेश कर जाते हैं, जिससे सेल्यूलाइटिस (Cellulitis) या इम्पेटिगो (Impetigo) जैसे गंभीर बैक्टीरियल स्किन इन्फेक्शन का खतरा बढ़ जाता है। घाव ठीक होने के बाद भी वहां काले या गहरे दाग (Post-inflammatory hyperpigmentation) रह जाते हैं।

प्राथमिक उपचार (First Aid) - मच्छर काटने पर तुरंत राहत के लिए ये कदम उठाएं : साफ करनाः प्रभावित हिस्से को तुरंत साबुन और ठंडे पानी से धोएं।

आइस पैक (Ice Pack): सूजन और खुजली को कम करने के लिए 10 मिनट तक बर्फ से सिकाई करें।

लोशन या क्रीमः कैलामाइन लोशन (Calamine Lotion) लगाएं या डॉक्टर की सलाह पर माइल्ड हाइड्रोकार्टिसोन क्रीम का इस्तेमाल करें।

घरेलू उपायः बेकिंग सोडा और पानी का पेस्ट बनाकर लगाने से भी हिस्टामाइन का असर कम होता है।

किन लोगों को अधिक तकलीफ होती है ?- मच्छर के काटने से कुछ विशेष समूहों को गंभीर समस्या हो सकती है, जिसे 'स्कीटर सिंड्रोम' (Skeeter Syndrome) कहा जाता है।

एलर्जी से पीड़ित लोगः जिन्हें मच्छरों की लार से गंभीर एलर्जी होती है, उनके पूरे शरीर में पित्ती (Hives) या बुखार आ सकता है।

कमजोर इम्यूनिटी वाले मरीजः बुजुर्ग या क्रॉनिक बीमारियों से पीड़ित लोगों में इन्फेक्शन फैलने का खतरा सबसे ज्यादा होता है।

डॉक्टरी सलाहः यदि मच्छर काटने वाली जगह पर अत्यधिक सूजन, मवाद (pus), या बुखार जैसे लक्षण दिखें, तो इसे नजरअंदाज न करें और तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

संपर्क सूत्र डॉ. राजेंद्र धर
मो - 94140 73962

══श्रृंखला - 7══

भविष्य की स्वास्थ्य क्रांति
आधुनिक तकनीक और पारंपरिक हीलिंग का महासंगम

हैल्थ व्यू

लेखक - डॉ. पवन कुमार

(आरोग्यम मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल्स)

चिकित्सा जगत आज एक बड़े चौराहे पर खड़ा है। एक तरफ जहां उन्नत डायग्नोस्टिक मशीनें (जैसे AI-संचालित MRI और जेनेटिक मैपिंग) बीमारी को उसके जन्म लेते ही पकड़ने में सक्षम हैं, वहीं दूसरी तरफ इलाज की भारी लागत और दवाओं के साइड इफेक्ट्स ने मरीजों को थका दिया है। ऐसे में समय की मांग है कि हम आधुनिक डायग्नोसिस की अचूक सटीकता को पारंपरिक चिकित्सा के नैसर्गिक व समग्र (Holistic) दृष्टिकोण के साथ जोड़ें।

डॉ. पवन कुमार

यह संगम चिकित्सा विज्ञान का एक अनूठा अध्याय लिख सकता है। आधुनिक तकनीक जहाँ

शुरुआती चरण में ही बीमारी की सटीक लोकेशन और तीव्रता का पता लगा लेगी, वहीं आयुर्वेद, योग और प्राकृतिक चिकित्सा जैसे पारंपरिक उपचार मरीज की आंतरिक रोग प्रतिरोधक क्षमता (Immunity) को मजबूत करेंगे। इसका सबसे बड़ा फायदा यह होगा कि गंभीर बीमारियों के इलाज के दौरान होने वाले दुष्प्रभावों (Side Effects) को काफी हद तक कम किया जा सकेगा।

आज के दौर में जब हेल्थकेयर सेक्टर ब्रांडेड दवाओं के सिंडिकेट और अनावश्यक जांचों के चक्रव्यूह में फंसा हुआ है, यह प्रायोगिक पहल चिकित्सा व्यवस्था में 'नैतिकता' और 'भरोसा' वापस लाएगी। जब महंगी दवाओं की निर्भरता घटेगी और पारंपरिक तौर-तरीकों से स्वास्थ्य को संवारा जाएगा, तो इलाज की लागत अपने आप कम हो जाएगी। यह दृष्टिकोण न केवल अमीर बल्कि देश के सबसे कमजोर और पिछड़े आर्थिक वर्ग को भी एक गरिमापूर्ण, सस्ती और विश्वस्तरीय स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने का एकमात्र व्यावहारिक रास्ता है।

प्रेसिडेंट आरोग्यम सेवा संस्थान
स्वतंत्र लेखन
मो - 95295-49090

RMC में नियमों के सरलीकरण को लेकर कई महत्वपूर्ण फैसले

(हैल्थ व्यू)

राजस्थान मेडिकल काउंसिल की जनरल बॉडी मीटिंग (GBM) में चिकित्सकीय लापरवाही, डॉक्टरों पर कार्रवाई, और नियमों के सरलीकरण को लेकर कई महत्वपूर्ण फैसले लिए गए हैं।

चिकित्सकीय लापरवाही : 31 शिकायतों पर सुनवाई, 20 मामलों में क्लीन चिट - काउंसिल की बैठक में चिकित्सकीय लापरवाही और एथिकल (नैतिक) मामलों से जुड़ी कुल 31 शिकायतों पर विस्तृत सुनवाई की गई। जांच और समीक्षा के बाद काउंसिल ने अधिकांश मामलों में डॉक्टरों को क्लीन चिट देते हुए 20 फाइलों को बंद (क्लोज) कर दिया है।

उदयपुर के डॉक्टर का लाइसेंस निरस्त और RNT कॉलेज को नोटिस लाइसेंस निरस्तः -पीसीपीएनडीटी एक्ट से संबंधित एक गंभीर मामले में कार्रवाई करते हुए उदयपुर के डॉ. इम्तियाज का लाइसेंस निरस्त कर दिया गया है।

चेतावनी नोटिसः आरएनटी मेडिकल कॉलेज, उदयपुर से जुड़े एक अन्य चर्चित मामले में जांच समिति की सिफारिशों के आधार पर काउंसिल ने चेतावनी नोटिस जारी किया है। साथ ही, कॉलेज के प्राचार्य को उपचार प्रोटोकॉल, मेडिकल रिकॉर्ड और आईसीयू (ICU) संचालन प्रक्रियाओं में तत्काल सुधार करने के निर्देश दिए गए हैं। इसके अतिरिक्त, एक अन्य चिकित्सक को सख्त हिदायत दी गई है कि वे केवल अपने विभाग से संबंधित टिप्पणियां ही करें।

दूसरे राज्यों के डॉक्टरों को बड़ी राहत : NOC की अनिवार्यता समाप्त - भारत सरकार के 'कंप्लायंस रिडक्शन एंड डीरेगुलेशन फ्रेमवर्क' के अंतर्गत काउंसिल ने एक बड़ा फैसला लिया है। अब दूसरे राज्यों से आकर राजस्थान में पंजीकरण (रजिस्ट्रेशन) कराने वाले डॉक्टरों के लिए अनापत्ति प्रमाण पत्र (NOC) की अनिवार्यता को समाप्त करने पर सहमति बन गई है।

इसके साथ ही, 'सर्टिफिकेट ऑफ गुड स्टैंडिंग' की पूरी प्रक्रिया को पूरी तरह ऑनलाइन किया जाएगा, जिसके लिए 5,000 रुपये शुल्क निर्धारित किया गया है।

योग्यता समीक्षा के लिए समिति का गठन और स्नस्त्वश्च छात्रों की शुल्क वापसी

पांच सदस्यीय समितिः कॉलेज ऑफ फिजिशियंस एंड सर्जन्स (ष्ट्क्क्र) योग्यता धारकों के पंजीकरण को लेकर नेशनल मेडिकल कमीशन (हस्ष्ट) की वर्तमान स्थिति का अध्ययन करने के लिए एक पांच सदस्यीय विशेष समिति का गठन किया गया है।

हैल्थ हंगामा

खून की कमी
डॉक्टरः तुम्हारे शरीर में खून की बहुत कमी है।
मरीजः तो डॉक्टर साहब, मच्छर पाल लूँ? वे रात भर में मेरा खून चूसकर जमा कर लेंगे, फिर आप निकाल लेना!

अस्पताल के मजेदार चुटकुले

गलत मरीज
नर्सः डॉक्टर साहब, जल्दी चलिए! बेड नंबर 10 वाले मरीज की धड़कन रुक गई है।
डॉक्टरः (दौड़कर जाते हैं और देखते हैं) अरे बेवकूफ, यह मरीज नहीं है, यह तो वो पुतला है जो मेडिकल के छात्र प्रैक्टिस के लिए लाए थे!

पर्चे का सच
मरीजः डॉक्टर साहब, आपकी लिखी दवा किसी मेडिकल स्टोर पर नहीं मिल रही।
डॉक्टरः दिखाओ जरा पर्चा... अरे, यह दवा नहीं है, मेरी पत्नी ने घर के राशन की लिस्ट भेजी थी, जो गलती से तुम्हें दे दी!

भगवान का शुक्र
मरीजः डॉक्टर साहब, ऑपरेशन सफल रहा न?
डॉक्टरः भगवान का शुक्र मनाओ कि तुम जिंदा हो, वरना मैं तो बस यह देखने के लिए कट लगा रहा था कि अंदर क्या है!

लाफिंग गैस
नर्सः डॉक्टर साहब, मरीज को बेहोश करने के लिए कौन सी गैस दूँ?
डॉक्टरः आज लाफिंग गैस दे दो, बेचारा बहुत दिनों से उदास था, हंसते-हंसते बेहोश हो जाएगा।

टॉनिक का असर
मरीजः डॉक्टर साहब, आपने जो ताकत का टॉनिक दिया था, उसका ढक्कन ही नहीं खुल रहा।
डॉक्टरः तो पहले ताकत बढ़ाओ, फिर टॉनिक पीना!

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

कोख के कातिल डॉक्टर इम्तियाज का मेडिकल रजिस्ट्रेशन रद्द
अब राजस्थान में नहीं कर सकेगा प्रैक्टिस

राजस्थान में भ्रूण लिंग जांच जैसे जघन्य अपराधों के खिलाफ चल रहे अभियान के तहत एक बहुत बड़ी कार्रवाई की गई है। राजस्थान मेडिकल काउंसिल (RMC) ने 'कोख के कातिल' कहे जाने वाले कुख्यात डॉक्टर इम्तियाज का मेडिकल रजिस्ट्रेशन और प्रैक्टिस करने का लाइसेंस स्थायी रूप से रद्द कर दिया है।

काउंसिल के इस बड़े फैसले के बाद अब वह पूरे राजस्थान में कभी भी डॉक्टरी की प्रैक्टिस नहीं कर सकेगा।

यह कड़ा निर्णय राजस्थान मेडिकल काउंसिल की 136वीं जनरल बॉडी की बैठक में सर्वसम्मति से लिया गया। काउंसिल के पदाधिकारियों के अनुसार, डॉक्टर इम्तियाज का पुराना आपराधिक रिकॉर्ड बेहद दागदार रहा है। वह कोई साधारण अपराधी नहीं, बल्कि भ्रूण लिंग जांच का एक बड़ा नेटवर्क संचालित करता था, जिसे पीसीपीएनडीटी (PCP-NDT) टीम द्वारा पहले भी कई बार पकड़ा जा चुका था। इस मामले की गंभीरता को देखते

हुए काउंसिल ने अब तक का सबसे सख्त कदम उठाते हुए उसके पंजीकरण को ही समाप्त कर दिया है।

पोर्टेबल मशीन के साथ रंगे हाथ हुआ था गिरफ्तार *- डॉक्टर इम्तियाज के खिलाफ यह मामला 7 अक्टूबर 2016 का है, जब जयपुर और राज्य की विशेष जांच टीमों ने एक गुप्त सूचना के आधार पर जाल बिछाया था। टीम ने डॉक्टर इम्तियाज को उसके घर पर एक अवैध पोर्टेबल सोनोग्राफी मशीन के जरिए भ्रूण लिंग जांच करते हुए रंगे हाथों दबोचा था। इसके बाद से ही उसके खिलाफ जांच और कानूनी कार्रवाई लगातार जारी थी, जो अब इस अंतिम फैसले तक पहुंची है।*

काउंसिल के इस ऐतिहासिक फैसले से चिकित्सा जगत में अनैतिक कार्य करने वालों को एक कड़ा संदेश गया है कि भ्रूण लिंग जांच जैसे घिनौने अपराधों में लिप्त किसी भी डॉक्टर को बख्शा नहीं जाएगा।

कैंसर मरीजों को बड़ी राहत : महंगी दवाओं की मंजूरी अब होगी ऑनलाइन

राजस्थान के गंभीर कैंसर मरीजों के लिए एक बेहद राहतभरी और संवेदनशील खबर सामने आई है। राजस्थान स्टेट हेल्थ इंश्योरेंस एजेंसी की ओर से की गई एक बड़ी लापरवाही के बाद आखिरकार प्रशासन की नींद टूटी है। हाल ही में एक लाचार कैंसर मरीज को जीवनरक्षक दवाओं के लिए दर-दर भटकने और दफ्तरों के चक्कर काटने के लिए मजबूर होना पड़ा था। इस दर्दनाक स्थिति और मरीज की पीड़ा का संज्ञान लेते हुए विभाग ने अपनी व्यवस्थाओं में एक बड़ा और मानवीय बदलाव करने का फैसला किया है। नई गाइडलाइन के अनुसार, अब कैंसर मरीजों को 30,000 रुपये से अधिक की महंगी दवाओं की मंजूरी के लिए किसी भी मेडिकल बोर्ड के दफ्तरों के चक्कर नहीं काटने होंगे।

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

2047 का लक्ष्य हेल्थ रिसर्च में महाशक्ति बनेगा भारत

केंद्र सरकार ने देश को स्वास्थ्य अनुसंधान (Health Research) के क्षेत्र में वैश्विक महाशक्ति बनाने के लिए 'राष्ट्रीय स्वास्थ्य अनुसंधान नीति-2026' का ड्राफ्ट जारी किया है। इस नई नीति का मुख्य उद्देश्य केवल रिसर्च पेपर प्रकाशित करने तक सीमित रहना नहीं, बल्कि ऐसे शोध को बढ़ावा देना है जिसका ज़मीनी स्तर पर असर हो और जिससे नई दवाएं, वैक्सीन व इलाज आम लोगों तक पहुंच सकें।

स्वास्थ्य अनुसंधान पर निवेश में 6 गुना से अधिक बढ़ोतरी - सरकार ने स्वास्थ्य अनुसंधान पर सार्वजनिक खर्च को मौजूदा स्तर से करीब 6.25 गुना बढ़ाने का रोडमैप तैयार किया है। वैश्विक स्तर पर स्वास्थ्य अनुसंधान में शीर्ष तीन देशों में शामिल होने के लिए जीडीपी (त्रष्ठक्क) के खर्च में चरणबद्ध तरीके से बढ़ोतरी की जाएगी:

समय सीमा	जीडीपी (GDP) का प्रस्तावित खर्च प्रतिशत
वर्तमान स्तर	0.024%
वर्ष 2037 तक	0.072%
वर्ष 2047 तक	0.15% (लगभग 6 गुना वृद्धि)

इन गंभीर बीमारियों और उभरते क्षेत्रों पर रहेगा मुख्य फोकस - नई नीति के तहत एक राष्ट्रीय स्वास्थ्य अनुसंधान एजेंडा तैयार किया जाएगा, जिसमें देश पर बीमारी के बोझ को देखते हुए निम्नलिखित क्षेत्रों को प्राथमिकता दी जाएगी।

प्रमुख बीमारियां : कैंसर, टीबी (TB), मधुमेह (Diabetes), हृदय रोग और मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health)।

उभरती चुनौतियां : एंटीमाइक्रोबियल रेजिस्टेंस (AMR), संक्रामक रोग, कुपोषण और जलवायु परिवर्तन से जुड़े स्वास्थ्य खतरे।

आधुनिक तकनीक : हेल्थ रिसर्च में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (AI) का जिम्मेदार उपयोग, जीन थेरेपी, रोबोटिक्स, और डिजिटल हेल्थ डेटा साइंस।

अब सिर्फ कागजी रिसर्च नहीं, ज़मीनी असर देखा जाएगाः ड्राफ्ट नीति के अनुसार, वैज्ञानिकों का मूल्यांकन इस बात से नहीं होगा कि उन्होंने कितने रिसर्च पेपर पब्लिश किए या कितनी ग्रांट हासिल की।

असली पैमाना यह होगा कि उनके काम से स्वास्थ्य प्रणाली में क्या सुधार आया और आम जनता को क्या राहत मिली। इसके लिए ICMR-IRIS नाम का एक नया मूल्यांकन ढांचा तैयार किया जा रहा है।

इंफ्रास्ट्रक्चर में बड़े बदलाव की तैयारी - मेडिकल कॉलेज बनेंगे रिसर्च हब : देशभर के मेडिकल कॉलेजों में मल्टीडिसिप्लिनरी रिसर्च यूनिट्स (MRU) का विस्तार किया जाएगा।

लैब का अपग्रेडेशन : वायरस की जांच करने वाली मौजूदा 'वायरल रिसर्च एंड डायग्नोस्टिक लैब' (VRDL) को अपग्रेड करके 'इन्फेक्शियस डिजीज रिसर्च एंड डायग्नोस्टिक लैब' (IRDL) बनाया जाएगा, ताकि बैक्टीरिया और फंगस जनित बीमारियों पर भी व्यापक रिसर्च हो सके।

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
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 समयः शाम 5 से 7 बजे तक

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 चर्म से संबंधी रोगों का उपचार होगा।
संपर्क सूत्र
आकृति क्लिनिक
डॉ. पमिला छाबड़ा
मो. : 9829735666
रेकी व एक्युप्रेशर प्रशिक्षण हेतु संपर्क करें

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

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

'डिजिटल कर्फ्यू' और किशोरों का मानसिक स्वास्थ्य

संपादकीय

तकनीक की दुनिया में खोते जा रहे बचपन और किशोरों को 'डूमस्क्रॉलिंग' के अंधेरे कुएं से निकालने के लिए वैश्विक स्तर पर सरकारों की सक्रियता एक सकारात्मक संकेत है। सोशल मीडिया की लत आज केवल एक आदत नहीं, बल्कि एक गंभीर मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य संकट बन चुकी है। ऐसे में ब्रिटेन सरकार द्वारा 16 और 17 साल के किशोरों के लिए रात 12 से सुबह 6 बजे तक 'डिजिटल कर्फ्यू' लगाने की तैयारी एक व्यावहारिक और दूरदर्शी कदम है।

अक्सर देखा गया है कि 16 साल की उम्र पार करते ही बच्चों को मिलने वाली अचानक ऑनलाइन आजादी उनके स्लीप साइकल और पढ़ाई पर बेहद बुरा असर डालती है। ऑस्ट्रेलिया द्वारा 16 साल से कम उम्र के बच्चों पर पूर्ण प्रतिबंध और इंडोनेशिया-मलेशिया के कड़े कानूनों के बीच, ब्रिटेन का यह 'डिफॉल्ट नाइट कर्फ्यू' मॉडल अधिक संतुलित नजर आता है। यह पूरी तरह पाबंदी लगाने के बजाय किशोरों में स्व-नियंत्रण (Self-regulation) की आदत विकसित करने पर जोर देता है।

कंपनियों द्वारा ऑटोप्ले वीडियो जैसे फीचर्स को डिफॉल्ट बंद करने का नियम भी स्वागत योग्य है, जो युवाओं को स्क्रीन से चिपके रहने के लिए उकसाते हैं। भारत जैसे विकासशील देश में भी, जहां स्मार्टफोन की लत तेजी से बढ़ रही है, इस तरह के सुरक्षात्मक और नैतिक तकनीकी सुधारों पर विचार करने की सख्त जरूरत है। आखिरकार, सुरक्षित डिजिटल भविष्य ही एक स्वस्थ पीढ़ी का निर्माण कर सकता है।

दूसरे राज्यों से फर्जी डिग्री लेकर आए और यहां बन फार्मासिस्ट

छत्तीसगढ़ स्टेट फार्मेसी काउंसिल में उत्तरप्रदेश, बिहार, झारखंड, तामिलनाडु और राजस्थान के कॉलेजों के फर्जी सर्टिफिकेट से रजिस्ट्रेशन का बड़ा खेल सामने आया है। रजिस्ट्रेशन करवाने वालों ने किसी फार्मेसी कॉलेज में दाखिला नहीं लिया और फर्जी सर्टिफिकेट जमा करवा दिया तो उनका भी रजिस्ट्रेशन कर दिया गया। इनमें से किसी ने फार्मेसी की ट्रेनिंग नहीं ली। केवल प्रमाणपत्र देकर पंजीयन करवाया और शासन से रजिस्टर्ड फार्मासिस्ट बन गए।

फर्जीवाड़ा फूटने के बाद चुपचाप 50 से ज्यादा फार्मासिस्टों का रजिस्ट्रेशन कैंसिल किया जा चुका है। 30 फार्मासिस्टों का रजिस्ट्रेशन जारी है। फार्मेसी काउंसिल के सदस्यों की एक टीम गोपनीय तरीके से पूरे फर्जीवाड़े की जांच कर रही है। इस कांड में प्रारंभिक तौर पर पिछले तीन साल के रजिस्ट्रेशन के आधार पर 3 हजार फार्मासिस्टों की डिग्री जांच के घेरे में आ गई है। इनकी जांच के बाद सभी 25 हजार फार्मासिस्टों के रिकॉर्ड चेक होंगे।

जांच में पता चला है कि जिन उम्मीदवारों ने दूसरे राज्य के फार्मेसी कालेजों के सर्टिफिकेट यहां जमा करवाए, यह वेरिफाई ही नहीं लगाया गया कि यह सही हैं या फर्जी। कई ऐसे लोगों को रजिस्ट्रेशन हो गया, जिन्होंने तीन माह की मेडिकल स्टोर या अस्पताल ट्रेनिंग का प्रमाणपत्र भी नहीं दिया। भास्कर की पड़ताल के मुताबिक छत्तीसगढ़ मेडिकल काउंसिल में 2000 के बाद से अब तक 25 हजार फार्मासिस्टों का रजिस्ट्रेशन हुआ है। अब इनके कॉलेज और ट्रेनिंग के दस्तावेजों की जांच शुरू हुई है। अभी 2018-21 के बीच हुए 3000 रजिस्ट्रेशन जांच के दायरे में लिए गए हैं। इन्होंने जिन कॉलेजों से पढ़ाई का प्रमाणपत्र जमा किया है, ऐसे कॉलेजों को फार्मासिस्ट का ब्योरा भेजकर जानकारी मांगी है।

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

श्रंखला 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 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।

स्वतंत्रता' और 'करियर' की अंधी दौड़ में समाज एक अलग दिशा में बढ़ रहा

कुदरत ने स्त्री को मातृत्व का जो वरदान दिया है, वह सृष्टि के सातत्य (Continuity) का आधार है। गर्भधारण की क्षमता से लेकर शिशु के पोषण के लिए स्तनों में दुग्ध-उत्पादन तक, महिला की शारीरिक और भावनात्मक संरचना जैविक रूप से एक नए जीवन को संवारने के लिए ही तैयार की गई है। यह प्रकृति का एक ऐसा अनूठा विधान है जिसे नकारा नहीं जा सकता। बच्चे की प्रारंभिक देखभाल और ममता का कोई दूसरा विकल्प नहीं है, और यही स्त्री का सनातन गुणधर्म रहा है।

परंतु, आज 'स्वतंत्रता' और 'करियर' की अंधी दौड़ में समाज एक अलग दिशा में बढ़ रहा है। आधुनिकता के प्रभाव में आज महिलाओं को हर क्षेत्र में आगे खड़ा करने की होड़ मची है। इसके परिणामस्वरूप, विवाह की उम्र में अत्यधिक देरी हो रही है, जिससे

जैविक जटिलताएं (Biological Complications) और मातृत्व सुख में बाधाएं आ रही हैं। सबसे चिंताजनक बात यह है कि करियर और आत्मनिर्भरता की इस व्यस्तता में महिलाएं अक्सर अपनी मूल पारिवारिक जिम्मेदारियों और नैसर्गिक मातृत्व धर्म से दूर होती जा रही हैं।

सच्चाई यह है कि पुरुष और महिला एक-दूसरे के विरोधी नहीं, बल्कि पूरक हैं। प्रगति और शिक्षा आवश्यक हैं, लेकिन इसकी वेदी पर प्रकृति के नियमों और पारिवारिक मूल्यों की बलि नहीं दी जा सकती। समाज को यह समझना होगा कि करियर में सफलता अस्थाई हो सकती है, लेकिन एक स्वस्थ परिवार और सुदृढ़ भावी पीढ़ी का निर्माण करना, जो कि मुख्य रूप से महिला के हाथों में है, स्थाई और सर्वोच्च योगदान है। हमें आधुनिकता और परंपरा के बीच एक संतुलित 'सोच' विकसित करनी होगी ताकि प्रकृति की इस सुंदर व्यवस्था की पवित्रता बनी रहे।

संपर्क सूत्र डॉ. मान सिंह भांवरिया
मो. 9672777737

दादी मां के नुस्खे

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

घुटने के दर्द में कितनी कारगर है कलर थेरेपी?

हैल्थ व्यू। प्रकृति के रंगों का हमारे जीवन और मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है। इसी सिद्धांत पर आधारित 'कलर्स थेरेपी' (क्रोमोपैथी) को आजकल घुटने के दर्द और जोड़ों की सूजन में एक वैकल्पिक उपचार के रूप में देखा जा रहा है।

क्या है इसके पीछे का तर्क ?

वैकल्पिक चिकित्सा (Alternative Medicine) के विशेषज्ञों के अनुसार, हमारा शरीर और उसके चक्र प्राकृतिक ऊर्जा व रंगों से जुड़े हैं। घुटने के दर्द से राहत के लिए एक्यूप्रेशर और सुजोक थेरेपी के सिद्धांतों के तहत कलाई, उंगलियों और अंगूठे के विशेष बिंदुओं (रिफ्लेक्स पॉइंट्स) पर विशिष्ट रंग (जैसे सूजन कम करने के लिए नीला या ऊर्जा प्रवाह के लिए लाल) लगाए जाते हैं। माना जाता है कि ये रंग नसों को उत्तेजित कर दर्द की अनुभूति को धीमा करते हैं।

निष्कर्ष : कलर थेरेपी को मानसिक शांति और प्राथमिक राहत के लिए एक सहायक (Complementary) पद्धति के रूप में अपनाया जा सकता है।

मेथी दाने का प्रयोग (वात नाशक) - मेथी दाने में एंटी-इंफ्लेमेटरी (सूजन रोधी) गुण होते हैं, जो जोड़ों के दर्द में बहुत आराम देते हैं।

विधिः आधा चम्मच मेथी दाने को रात में एक गिलास पानी में भिगो दें। सुबह उठकर खाली पेट इन दानों को चबाकर खाएं और ऊपर से वही पानी पी लें।

हल्दी, सोंठ और मेथी का चूर्ण - यह आयुर्वेद का एक प्रसिद्ध और परखा हुआ नुस्खा है जो जोड़ों के दर्द और ग्रीस (स्4ठ्ठश्1द्बड्डह्य स्न्रद्यह्वद्बस्र) की कमी में मदद करता है।

विधिः सूखी हल्दी, सोंठ (सूखा अदरक) और मेथी दानों को बराबर मात्रा में लेकर पीस लें और पाउडर बना लें। रोज सुबह-शाम भोजन के बाद आधा चम्मच चूर्ण हल्के गुनगुने पानी या दूध के साथ लें।

संपर्कः डॉ. अशोक शर्मा
मो. 9314512311

उपरोक्त नुस्खे चिकित्सक की सलाह से ही लें।

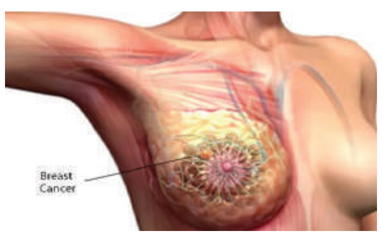
जयपुरिया अस्पताल में बड़ी सौगात

अब महज 10 मिनट में होगी ब्रेस्ट कैंसर की स्क्रीनिंग, लगेगी अत्याधुनिक डिजिटल मैमोग्राफी मशीन

जयपुर के रुक्मणि देवी बेनीप्रसाद जयपुरिया अस्पताल (RUHS कॉलेज ऑफ मेडिकल साइंसेज से संबद्ध) में महिला स्वास्थ्य को लेकर एक बेहद महत्वपूर्ण और आधुनिक सुविधा शुरू होने जा रही है। अस्पताल के रेडियोलॉजी विभाग में जल्द ही एक अत्याधुनिक डिजिटल मैमोग्राफी मशीन स्थापित की जाएगी, जिससे अब महिलाओं में ब्रेस्ट कैंसर की स्क्रीनिंग महज 10 मिनट में संभव हो सकेगी।

इस मशीन की खरीद सांसद कोटे से करीब 30 लाख रुपये की लागत से की जा रही है। मशीन के आने से जयपुर और आसपास के क्षेत्रों से आने वाली हजारों महिला मरीजों को बड़ी राहत मिलेगी।

अगले 2 महीने में शुरू होगी सुविधा, शुरुआती गांठों की होगी सटीक पहचान



जयपुरिया अस्पताल के अधीक्षक डॉ. जीवराज सिंह ने बताया कि इस अत्याधुनिक डिजिटल मैमोग्राफी मशीन के अगले 2 महीने में अस्पताल में स्थापित होने की पूरी संभावना है। मशीन के चालू होने के बाद मरीजों को अस्पताल में ही यह जांच निशुल्क मिल सकेगी।

चिकित्सकीय विशेषज्ञों के अनुसार, इस डिजिटल तकनीक की सबसे बड़ी खूबी यह है कि यह ब्रेस्ट में होने वाले बेहद सूक्ष्म बदलावों और बहुत शुरुआती दौर की गांठों को भी पूरी सटीकता से पहचान सकती है। स्तन कैंसर के मामलों में शुरुआती पहचान ही सबसे महत्वपूर्ण होती है, जिससे समय रहते इलाज शुरू किया जा सके और मरीज की जान बचाई जा सके। इस मशीन के आने से कैंसर के खिलाफ लड़ाई में जयपुरिया अस्पताल को एक बड़ी कामयाबी मिलेगी।

सरकारी डेंटल कॉलेज में अब 'स्माइल डिजाइनिंग' की बड़ी सौगात

राजकीय दंत चिकित्सा महाविद्यालय एवं चिकित्सालय (Government Dental College) में दांतों के उपचार और सौंदर्य को लेकर एक अत्याधुनिक और वैज्ञानिक तकनीक की शुरुआत होने जा रही है। अब यहां आने वाले मरीजों को आधुनिक 'स्माइल करेक्शन/डिजाइनिंग' (Clear Aligners) की विश्वस्तरीय सुविधा बेहद किफायती दरों पर मिल सकेगी।

कॉलेज के अधीक्षक डॉ. संकल्प मित्तल ने बताया कि स्माइल करेक्शन के लिए आवश्यक अत्याधुनिक मशीनें अस्पताल में आ चुकी हैं। वर्तमान में चिकित्सकों व तकनीकी स्टाफ को इस नई प्रणाली के संचालन के लिए विशेष प्रशिक्षण (ट्रेनिंग) दिया जा रहा है। अस्पताल प्रशासन ने अगले 6 महीनों के भीतर इस सेवा को पूरी तरह आमजन के लिए शुरू करने का लक्ष्य रखा है।

डॉक्टर खुद लेंगे डिजिटल नाप और बनाएंगे कस्टमाइज्ड 'अलाइनर्स'- इस नई वैज्ञानिक तकनीक की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि प्रशिक्षण पूरा होने के बाद डेंटिस्ट स्वयं मरीजों के जबड़े और दांतों का 3ष्ठ डिजिटल नाप (Intraoral Scanning) लेंगे। इस सटीक डेटा के आधार पर अस्पताल में ही इन-हाउस कस्टमाइज्ड क्लियर अलाइनर्स (Clear Aligners) तैयार किए जाएंगे। इससे मरीजों के समय और पैसे दोनों की बड़ी बचत होगी।

मरीजों को बड़ी राहत

केंद्र सरकार ने तय किए डायबिटीज, हार्ट और रेबीज रोधी सहित 39 दवाओं के दाम

देश के करोड़ों मरीजों को बड़ी राहत देते हुए केंद्र सरकार के दवा मूल्य नियंत्रण प्राधिकरण, यानी राष्ट्रीय औषधि मूल्य निर्धारण प्राधिकरण (NPPA) ने एक बड़ा फैसला लिया है।

प्राधिकरण ने दवाओं के दाम पर नियंत्रण लगाते हुए 39 जरूरी दवा फॉर्मूलेशनों की अधिकतम खुदरा कीमतें (Retail Prices) तय कर दी हैं। ड्रग्स (प्राइस कंट्रोल) ऑर्डर, 2013 के तहत लिए गए इस फैसले के बाद दवा कंपनियां अब तय कीमतों से ज्यादा रकम नहीं वसूल पाएंगी।

इस कदम का मुख्य उद्देश्य जीवन रक्षक और आवश्यक दवाओं को आम लोगों के लिए किफायती बनाना है।

इन गंभीर बीमारियों की दवाएं होंगी सस्ती *- प्राधिकरण द्वारा जारी अधिसूचना के अनुसार, इस मूल्य नियंत्रण के दायरे में रोजाना इस्तेमाल होने वाली कई महत्वपूर्ण दवाएं शामिल हैं।*

डायबिटीज और हाई ब्लड प्रेशर (BP): *बीपी के लिए प्रयुक्त होने वाले एम्लोडिपिन और टेल्मिसार्टन कॉम्बिनेशन की कीमत ? 14.74 प्रति टैबलेट तय की गई है।*

हार्ट अटैक और स्ट्रोक: *दिल की बीमारियों में इस्तेमाल होने वाले क्लोपिडोग्रेल और एस्पिरिन कॉम्बिनेशन कैप्सूल की कीमत ? 6.37 प्रति कैप्सूल निर्धारित हुई है।*

रेबीज रोधी दवा: *संक्रमित जानवर के काटने पर दी जाने वाली आवश्यक 'एंटी-रेबीज इम्यूनोग्लोबुलिन' इंजेक्शन की कीमत अब ? 119.48 प्रति मिलीलीटर (द्रव्य) तय की गई है।*

अन्य सप्लीमेंट्स: *हड्डियों की मजबूती के लिए जरूरी कैल्शियम और विटामिन ष्ठ3 टैबलेट की कीमत ?8.93 प्रति टैबलेट (जीएसटी सहित) तय की गई है।*

नियम तोड़ने पर होगी सख्त कार्रवाई *- NPPA ने स्पष्ट निर्देश दिए हैं कि सभी निर्माताओं को तुरंत नए दामों की मूल्य सूची जारी करनी होगी। खुदरा दवा विक्रेताओं (Retailers) के लिए अपनी दुकान के प्रमुख हिस्से में इस नई रेट लिस्ट को लगाना अनिवार्य होगा ताकि ग्राहक इसे आसानी से देख सकें। यदि कोई कंपनी या डीलर तय दरों से अधिक वसूली करता है, तो उसके खिलाफ आवश्यक वस्तु अधिनियम के तहत कानूनी कार्रवाई की जाएगी और वसूली गई अतिरिक्त रकम ब्याज सहित वापस ली जाएगी।*

पारंपरिक ब्रेसिस (तार) बनाम आधुनिक अलाइनर्स :

क्या है वैज्ञानिक अंतर?

इस नई तकनीक के आने से मरीजों को ऑर्थोडॉन्टिक उपचार (दांत सीधे करने की प्रक्रिया) में कई वैज्ञानिक और व्यावहारिक फायदे मिलेंगे ।

उम्र की कोई बाध्यता नहीं (वयस्कों के लिए वरदान): पारंपरिक मेटल ब्रेसिस (तार) आमतौर पर 15 से 16 साल की उम्र के बाद यानी वयस्क अवस्था (Adult Age) में कम प्रभावी या असुविधाजनक साबित होते हैं। इसके विपरीत, आधुनिक अलाइनर्स को वयस्क भी बिना किसी झंझट के लगवा सकते हैं, क्योंकि यह दांतों के प्राकृतिक विकास के बाद भी उन्हें सही दिशा में संरेखित करने में बेहद प्रभावी हैं।

दिखने में अदृश्य (Invisibles) : पारंपरिक ब्रेसिस में चेहरे और दांतों पर लगे धातु के मोटे तार साफ दिखाई देते हैं, जिससे कई लोग (विशेषकर युवा) इन्हें लगवाने से कतराते हैं। वहीं क्लियर अलाइनर्स पूरी तरह पारदर्शी होते हैं, जिससे मरीज की मुस्कान (Smile) प्रभावित नहीं होती।

खाने-पीने की पूरी आजादी : पारंपरिक ब्रेसिस फिक्स होते हैं, जिसके कारण सख्त या चिपचिपी चीजें खाने पर पाबंदी रहती है। लेकिन डिजिटल तकनीक से बने इन नए अलाइनर्स को खाना खाते समय या ब्रश करते समय आसानी से उतारा (Removable) जा सकता है।

बेहतर ओरल हाइजीन : ब्रेसिस लगे होने के कारण दांतों के बीच फंसा खाना साफ करना मुश्किल होता है, जिससे कैविटी का खतरा बढ़ता है। अलाइनर्स को हटाकर आसानी से ब्रश और फ्लॉस किया जा सकता है, जिससे मसूड़े और दांत पूरी तरह स्वस्थ रहते हैं।

आमजन को मिलेगा सीधा लाभ - डॉ. संकल्प मित्तल ने कहा कि इस सुविधा के शुरू होने से न केवल आम जनता को निजी क्लीनिकों के महंगे ऑर्थोडॉन्टिक इलाज से मुक्ति मिलेगी, बल्कि लोगों के दांतों की बनावट सुधरने के साथ-साथ उनका आत्मविश्वास और मुस्कान (Smile) भी अधिक आकर्षक हो सकेगी।

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

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

बिना पर्ची नहीं मिलेंगी 12% से अधिक अल्कोहल वाली दवाएं

ड्रग कंट्रोलर का बड़ा फैसला, जानिए क्यों है अपनी मर्जी से लेना खतरनाक

राजस्थान में दवाओं के दुरुपयोग और नशे के रूप में किए जाने वाले गलत इस्तेमाल को रोकने के लिए औषधि नियंत्रण विभाग ने एक बेहद सख्त और जरूरी कदम उठाया है। औषधि नियंत्रक अजय फाटक के अनुसार, अब राज्य में 12% से अधिक अल्कोहल (एथेनॉल) की मात्रा वाली ओरल (पीने वाली) दवाएं बिना डॉक्टर की वैध पर्ची (प्रिस्क्रिप्शन) के नहीं खरीदी जा सकेंगी।

इस व्यवस्था को लागू करने के लिए ड्रग्स रूल्स 1945 में महत्वपूर्ण संशोधन किया गया है। इसके तहत 12% से अधिक अल्कोहल वाली तमाम ओरल दवाओं को अब शेड्यूल Hv (Schedule Hv) श्रेणी में शामिल कर दिया गया है।

इसका मतलब यह है कि अब दवा विक्रेताओं को इन दवाओं को बेचने पर मरीज और डॉक्टर का पूरा रिकॉर्ड अपने रजिस्टर में दर्ज करना होगा।

क्यों खतरनाक है इन्हें बिना डॉक्टरी सलाह के लेना? (साइड इफेक्ट्स)- अक्सर लोग कफ सिरप (खांसी की दवा) या कुछ अन्य लिक्विड दवाओं को मामूली समझकर बिना डॉक्टर की सलाह के बार-बार या अधिक मात्रा में लेते हैं। 12% से अधिक अल्कोहल युक्त दवाओं को बिना सोचे-समझे अपनी मर्जी से लेने पर निम्नलिखित गंभीर शारीरिक और मानसिक दुष्प्रभाव हो सकते हैं।

लत या निर्भरता (Addiction): इन दवाओं में अल्कोहल की उच्च मात्रा होने के कारण लंबे समय या अधिक मात्रा में सेवन करने से व्यक्ति इनका आदी हो सकता है। लोग अनजाने में ही इसके नशे के जाल में फंस जाते हैं।

लिवर और किडनी को नुकसान: शरीर में अल्कोहल को प्रोसेस करने का काम लिवर करता है।

बिना चिकित्सकीय आवश्यकता के लगातार ऐसी दवाएं लेने से लिवर की कार्यप्रणाली प्रभावित होती है और लंबे समय में लिवर सिरोसिस या डैमेज का खतरा बढ़ जाता है।

केंद्रीय तंत्रिका तंत्र (CNS) पर असर : अधिक मात्रा में अल्कोहल युक्त सिरप पीने से केंद्रीय तंत्रिका तंत्र सुस्त हो जाता है, जिससे अत्यधिक नींद आना, चक्कर आना, मानसिक धुंधलापन (Confusion) और एकाग्रता में कमी जैसी समस्याएं होती हैं।

ड्राइविंग या मशीनरी चलाते समय दुर्घटना का डर : इन दवाओं के सेवन के बाद शरीर का रिफ्लेक्स एक्शन धीमा हो जाता है। ऐसे में वाहन चलाना या किसी मशीनरी पर काम करना जानलेवा साबित हो सकता है।

अन्य दवाओं के साथ खतरनाक रिएक्शन : यदि मरीज पहले से ही कोई अन्य एलोपैथिक दवा (जैसे नींद की गोली, एंटी-डिप्रेसेंट या पेनकिलर) ले रहा है, तो अल्कोहल वाली दवा उसके साथ मिलकर शरीर में एक जहरीला (To&ic) रिएक्शन पैदा कर सकती है, जो कभी-कभी जानलेवा भी हो सकता है।

विशेषज्ञ की रायः क्यों न लें अपनी मर्जी से?- दवाओं में अल्कोहल का उपयोग एक विलायक (Solvent) या प्रिजर्वेटिव के रूप में एक निश्चित और बेहद सीमित मात्रा में ही किया जाना चाहिए। डॉक्टर मरीज की उम्र, वजन और बीमारी की गंभीरता को देखकर ही इसकी खुराक (ष्ठश्ह्यद्ग) तय करते हैं।

अपनी मर्जी से (Self-Medication) इसे लेने से मरीज अनजाने में 'ओवरडोज' का शिकार हो जाता है। यही कारण है कि ड्रग कंट्रोल विभाग ने इसे शेड्यूल Hv में डालकर आम जनता के स्वास्थ्य की सुरक्षा के लिए यह बड़ा कदम उठाया है। हमेशा ध्यान रखें-दवा केवल बीमारी ठीक करने के लिए है।

धन्वंतरी हॉस्पिटल की चिकित्सा व सामाजिक सेवाएं सराहनीय, मानवता की मिसाल पेश की

कमजोर और निर्धन मेधावी विद्यार्थियों को संस्थान द्वारा नियमित रूप से छात्रवृत्ति

हैल्थ व्यू (जयपुर)

स्वास्थ्य सेवाओं और सामाजिक सरोकारों में अग्रणी धन्वंतरी हॉस्पिटल एंड रिसर्च सेंटर तथा इसके सहयोगी संस्थान 'ज्ञानाराम झम्मनलाल सैनी पॉलीट्रोमा, आर्टिफिशियल लिंब फिटिंग एंड रिहैबिलिटेशन सेंटर' की नि:स्वार्थ सेवाएं आज क्षेत्र के लिए वरदान साबित हो रही हैं। संस्थान न केवल दूर-दराज के ग्रामीण व दुर्गम क्षेत्रों में जरूरतमंदों को तुरंत और क्रिटिकल केयर एंबुलेंस के जरिए त्वरित आपातकालीन चिकित्सा सहायता उपलब्ध करा रहा है, बल्कि मानवता के प्रति सेवा भाव को भी जीवंत रखे हुए है।

डॉ आर. पी. सैनी

गरीबों को कृत्रिम अंग और मेधावियों को छात्रवृत्ति - संस्थान चिकित्सा सुविधाओं के विस्तार के साथ-साथ समाज के प्रति अपनी जिम्मेदारियों को बखूबी निभा रहा है। यहाँ गरीब, असहाय और दिव्यांग लोगों को नि:शुल्क अथवा रियायती दरों पर आधुनिक कृत्रिम अंग (Artificial Limbs) प्रदान कर उन्हें एक नया जीवन दिया जा रहा है। इसके अलावा, आर्थिक रूप से कमजोर और निर्धन मेधावी विद्यार्थियों को आगे की पढ़ाई जारी रखने के लिए संस्थान द्वारा नियमित रूप से छात्रवृत्ति (Scholarship) प्रदान की जा रही है, जिससे शिक्षा के क्षेत्र में भी सकारात्मक बदलाव आ रहा है।

डॉ. आर. पी. सैनी के विजन से मिली नई दिशा - इस सेवाभावी संस्थान के संस्थापक जयपुर के प्रतिष्ठित वरिष्ठ चिकित्सक डॉ. आर. पी. सैनी हैं।

उन्होंने स्वास्थ्य सेवाओं में अग्रणी भूमिका निभाते हुए धन्वंतरी हॉस्पिटल की स्थापना की थी, जिसका उद्देश्य हर वर्ग तक गुणवत्तापूर्ण इलाज पहुंचाना है। चिकित्सा विशेषज्ञों का कहना है कि स्वास्थ्य लाभ के साथ-साथ सामाजिक कल्याण का ऐसा अनूठा संगम वास्तव में सराहनीय है।

संपर्क सूत्र डॉक्टर आर पी सैनी मो- 98290 55760

पेट खराब तो सेक्स परफॉर्मेंस भी खराब, जानिए क्या है पेट और 'बेड' का सीधा कनेक्शन

'कि

हैल्थ व्यू @ जयपुर

अधिकांश लोग यौन स्वास्थ्य (Sexual Health) को केवल हॉर्मोन्स या मानसिक स्थिति से जोड़कर देखते हैं, लेकिन सुपराजित सेक्सोलॉजिस्ट डॉक्टर जौली अरोड़ा के अनुसार इसका एक बड़ा कनेक्शन आपके पेट (Gut Health) से भी है।

डॉ. जॉली अरोड़ा

सेक्स हमारी जैविक दिनचर्या (Biological Routine) का एक बेहद महत्वपूर्ण और स्वाभाविक हिस्सा है, जिसे नजरअंदाज करना शारीरिक और मानसिक सेहत दोनों के लिए नुकसानदेह हो सकता है।

पेट की खराबी कैसे बिगाड़ती है परफॉर्मेंस ? - हमारे पेट में मौजूद माइक्रोबायोम (जीवाणु) शरीर में सेरोटोनिन नामक 'हैप्पी हॉर्मोन' का लगभग 90% हिस्सा बनाते हैं, जो सेक्स ड्राइव (Libido) को नियंत्रित करता है।

जब पेट खराब रहता है या कब्ज, गैस और ब्लोटिंग जैसी समस्याएं होती हैं, तो शरीर में सूजन (Inflammation) बढ़ती है और टेस्टोस्टेरोन व एस्ट्रोजन का संतुलन बिगड़ जाता है। इसके अलावा, पेट की खराबी से ऊर्जा का स्तर गिरता है, जिससे शारीरिक क्षमता और परफॉर्मेंस सीधे तौर पर प्रभावित होती है।

बेहतर परफॉर्मेंस के लिए कैसा हो खान-पान ? - सेक्स लाइफ को सेहतमंद और एक्टिव बनाए रखने के लिए पेट का दुरुस्त होना जरूरी है। इसके लिए अपनी डाइट में बदलाव करें।

प्रोबायोटिक्स अपनाएं : दही, छाछ और फर्मेन्टेड फूड को डाइट में शामिल करें ताकि पेट के अच्छे बैक्टीरिया बढ़े।

फाइबर युक्त भोजन : हरी पत्तेदार सब्जियां, साबुत अनाज और ताजे फल खाएं, जिससे पाचन क्रिया सुचारू रहे।

नेचुरल बूस्टर्स : कद्दू के बीज (जिंक से भरपूर), डार्क चॉकलेट, लहसुन और तरबूज का सेवन करें, जो प्राइवेट पार्ट्स में ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाते हैं।

दूध और ड्राई फ्रूट्स : अखरोट, बादाम और केसर युक्त दूध का सेवन शारीरिक सहनशक्ति (Stamina) को मजबूत करता है।

स्वस्थ पाचन क्रिया ही बेहतर यौन जीवन की नींव है - इसलिए पेट की समस्याओं को कभी मामूली समझकर नजरअंदाज न करें। **सम्पर्क सूत्र डॉ जॉली अरोड़ा मो 94140 48353**

बार-बार क्यों गिरता है ब्लड प्रेशर (Low BP)?

जानें कारण, गंभीर दुष्परिणाम और बचाव

बार-बार बीपी लो होने के पीछे शरीर में पानी की कमी, लंबे समय तक भूखा रहने पर ब्लड सर्कुलेशन का धीमा पड़ना मुख्य कारण हैं।

हैल्थ व्यू @ जयपुर

डॉ. गोपाल खंडेलवाल

अक्सर लोग हाई ब्लड प्रेशर को लेकर चिंतित रहते हैं, लेकिन बार-बार ब्लड प्रेशर का कम होना भी सेहत के लिए उतना ही खतरनाक है। श्री हॉस्पिटल के जाने-माने फिजिशियन डॉक्टर गोपाल खंडेलवाल के अनुसार, बार-बार बीपी लो होने के पीछे शरीर में पानी की कमी (Dehydration), लंबे समय तक भूखा रहना, दिल की कमजोरी, एनीमिया (खून की कमी) या अचानक खड़े होने पर ब्लड सर्कुलेशन का धीमा पड़ना मुख्य कारण हैं।

अनियंत्रित बीपी के गंभीर दुष्परिणाम -

ब्लड प्रेशर अनियंत्रित रहने या बार-बार लो होने पर शरीर के महत्वपूर्ण अंगों (मस्तिष्क, हृदय और किडनी) तक पर्याप्त ऑक्सीजन और रक्त नहीं पहुंच पाता।

इसके दुष्परिणामों में अचानक चक्कर खाकर गिरना, सिर में गंभीर चोट लगना, धुंधला दिखना, बेहोशी और लंबे समय में किडनी या हार्ट फेलियर का जोखिम बढ़ जाना शामिल है।

सावधानियां और प्रभावी उपचार

त्वरित उपाय :

बीपी अचानक लो होने पर तुरंत नमक-चीनी का पानी, ओआरएस (ORS) या नींबू पानी पिएं।

खान-पान :

डाइट में पर्याप्त तरल पदार्थ शामिल करें। थोड़ी-थोड़ी देर में छोटे मील (Small Meals) लें और सलाद में सेंधा नमक का सीमित उपयोग करें।

सावधानी :

बिस्तर या कुर्सी से अचानक झटके के साथ न उठें। धूप में लंबे समय तक रहने से बचें।

डॉक्टरी सलाह -

यदि समस्या बार-बार हो रही है, तो बिना देरी किए डॉक्टर से संपर्क कर ईसीजी (श्वष्टत्र) और ब्लड टेस्ट कराएं ताकि अंदरूनी कारण का पता लगाकर सही दवाएं शुरू की जा सकें।

संपर्क सूत्र
डॉ. गोपाल खंडेलवाल
94140 78887

बारिश में बढ़ा गैस्ट्रोएन्टराइटिस (पेट फ्लू) का खतरा

जानें बचाव और कब लें डॉक्टर की सलाह

मानसूनी बारिश जहां तपती गर्मी से राहत लाती है, वहीं अपने साथ कई बीमारियों का जोखिम भी बढ़ा देती है। इन दिनों गैस्ट्रोएन्टराइटिस (Gastroenteritis), जिसे आमतौर पर 'पेट का फ्लू' कहा जाता है, के मामलों में तेजी से बढ़ोतरी देखी जा रही है। जयपुर के सुप्रसिद्ध गेस्ट्रोएंट्रोलॉजिस्ट डॉक्टर एस चक्रवर्ती का कहना है कि इस बीमारी में व्यक्ति के पेट और आंतों में गंभीर सूजन आ जाती है। इसका मुख्य कारण दूषित पानी का सेवन, सड़क किनारे मिलने वाला खुला भोजन और खराब खान-पान की आदतें हैं।

डॉ. एस चक्रवर्ती

बचाव के आसान उपाय और सावधानियां- बरसात के मौसम में थोड़ी सी सतर्कता आपको और आपके परिवार को इस बीमारी से सुरक्षित रख सकती है।

सब्जियों और फलों की धुलाई - बाजार से लाई गई हरी सब्जियों और फलों को इस्तेमाल करने से पहले साफ पानी से अच्छी तरह धोएं।

भोजन का सही भंडारण - पके हुए भोजन को हमेशा ढककर रखें और उसे सही तापमान पर रेफ्रिजरेट (प्रॉपर कोल्ड स्टोरेज) करें, ताकि बैक्टीरिया न पनपें।

स्वच्छता का विशेष ध्यान - खाना बनाने और खाने से पहले हाथों को साबुन से अच्छी तरह धोएं। पीने के पानी को उबालकर या फिल्टर करके ही इस्तेमाल करें।

चिकित्सकों के अनुसार, गैस्ट्रोएन्टराइटिस के मामले लापरवाही भारी पड़ सकती है।

गंभीर होने पर तुरंत लें चिकित्सकीय परामर्श - चिकित्सकों के अनुसार, गैस्ट्रोएन्टराइटिस के मामले में घबराने की बिल्कुल जरूरत नहीं है, लेकिन लापरवाही भारी पड़ सकती है। यदि आपको निम्नलिखित लक्षण दिखें, तो बिना देरी किए डॉक्टर से संपर्क करें।

तेज बुखार होना, लगातार उल्टी और दस्त की समस्या, मल में खून आना शरीर में पानी की अत्यधिक कमी होना। याद रखें, सही समय पर लिया गया डॉक्टरी परामर्श और उचित इलाज आपको इस बीमारी के गंभीर दुष्परिणामों से सुरक्षित रख सकता है। **संपर्क सूत्र डॉ. एस चक्रवर्ती 98280 88321**

दिल को मजबूत बनाने में मददगार हो सकती है 'HBOT' थेरेपी

हैल्थ व्यू @ जयपुर

थेरेपी के दौरान मरीज को एक विशेष दबाव वाले चैंबर (Hyperbaric Chamber) में बिठाया या लेटाया जाता है, जहां वे 100% शुद्ध ऑक्सीजन में सांस लेते हैं। सामान्य वायुमंडलीय दबाव से अधिक दबाव होने के कारण, ऑक्सीजन केवल रेड ब्लड सेल्स (RBCs) तक सीमित न रहकर सीधे ब्लड प्लाज्मा में घुल जाती है।

हृदय रोगों के बढ़ते मामलों के बीच चिकित्सा जगत में हाइपरबेरिक ऑक्सीजन थेरेपी (HBOT) एक नई उम्मीद बनकर उभरी है। इस पर प्रकाश डालते हुए एच बी ओ टी थेरेपी विशेषज्ञ डॉक्टर रमेश अग्रवाल का कहना है कि मूल रूप से कठिन घावों को भरने के लिए जानी जाने वाली यह थेरेपी अब दिल की मांसपेशियों (Myocardium) को मजबूत करने और उनकी कार्यक्षमता बढ़ाने में भी प्रभावी साबित हो रही है।

डॉ रमेश अग्रवाल

कैसे काम करती है HBOT ? - इस थेरेपी के दौरान मरीज को एक विशेष दबाव वाले चैंबर (Hyperbaric Chamber) में बिठाया या लेटाया जाता है, जहां वे 100% शुद्ध ऑक्सीजन में सांस लेते हैं। सामान्य वायुमंडलीय दबाव से अधिक दबाव होने के कारण, ऑक्सीजन केवल रेड ब्लड सेल्स (RBCs) तक सीमित न रहकर सीधे ब्लड प्लाज्मा में घुल जाती है। इससे दिल के उन हिस्सों तक भी प्रचुर मात्रा में ऑक्सीजन पहुंचती है जहां रक्त प्रवाह बाधित हो चुका है।

हार्ट के लिए इसके मुख्य फायदे : - पंपिंग क्षमता में सुधार: हालिया शोध दर्शाते हैं कि HBOT से दिल के बाएं वेंट्रिकल (Left Ventricle) की रक्त पंप करने की क्षमता (Ejection Fraction) में सुधार होता है।

नई रक्त वाहिकाओं का निर्माण: यह थेरेपी 'एंजियोजेनेसिस' (Angiogenesis) यानी नई महीन रक्त वाहिकाओं के निर्माण को उत्तेजित करती है, जिससे दिल का सर्कुलेशन बेहतर होता है।

हार्ट अटैक के बाद रिकवरी: हार्ट अटैक या एंजियोप्लास्टी के बाद होने वाली अंदरूनी सूजन (Inflammation) और ऊतकों के नुकसान को यह काफी हद तक कम करती है।

महत्वपूर्ण सलाह : हालांकि यह थेरेपी कार्डियक हेल्थ के लिए बेहद आशाजनक है, लेकिन दिल के मरीजों को इसे केवल किसी योग्य कार्डियोलॉजिस्ट और सर्टिफाइड विशेषज्ञ की देखरेख में ही अपनाना चाहिए। **संपर्क सूत्र डॉक्टर रमेश अग्रवाल 98290 17133**

मानसून में गर्भवती महिलाएं रखें खास ध्यान

ऐसा हो खान-पान, सुरक्षित रहें जच्चा-बच्चा

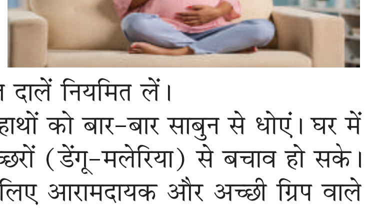
खुद से कोई दवा न लें - अपने गायनेकोलॉजिस्ट से संपर्क करें

डॉ. ओ. बी. नागर

बारिश का सुहाना मौसम अपने साथ संक्रमण और बीमारियों का खतरा भी लाता है। इस मौसम में गर्भवती महिलाओं की रोग प्रतिरोधक क्षमता थोड़ी कमजोर हो जाती है, उपरोक्त विचार प्रस्तुत करते हुए जयपुर की सुप्रसिद्ध गाइनेकोलॉजिस्ट डॉक्टर ओ बी नागर का कहना है जिससे उन्हें संक्रमण का खतरा अधिक रहता है।

कैसा हो खान-पान ? - उबला पानी और तरल पदार्थ - डिहाइड्रेशन और पानी से होने वाली बीमारियों से बचने के लिए पानी को उबालकर व छानकर पिएं। नारियल पानी, नींबू पानी और ताजे घर के बने सूप का सेवन करें।

पूरी तरह पका भोजन : कच्ची सब्जियां या अधपका भोजन खाने से बचें। हरी सब्जियों को पकाने से पहले गर्म पानी और सेंधा नमक से अच्छी तरह धोएं। बाहर के सलाद और कटे हुए फलों से पूरी तरह दूरी बनाएं।



इम्युनिटी बढ़ाने वाले आहार : आहार में अदरक, लहसुन, हल्दी और विटामिन-सी से भरपूर खाद्य पदार्थ शामिल करें। सूखे मेवे और प्रोटीन युक्त दालें नियमित लें।

जरूरी सावधानियां - स्वच्छता : हाथों को बार-बार साबुन से धोएं। घर में कहीं भी पानी इकट्ठा न होने दें ताकि मच्छरों (डेंगू-मलेरिया) से बचाव हो सके।

फुटवियर : फिसलने से बचने के लिए आरामदायक और अच्छी ग्रिप वाले फ्लैट चप्पल ही पहनें।

डॉक्टरी सलाह : हल्का बुखार, उल्टी या दस्त होने पर खुद से कोई दवा न लें; तुरंत अपने गायनेकोलॉजिस्ट से संपर्क करें।

सम्पर्क सूत्र डॉ ओ बी नागर मो 9829383880

मिनीमली इनवेसिव तकनीक ने महिला को दी नई जिंदगी

हैल्थ व्यू @ जयपुर

जयपुर के सवाई मानसिंह (एसएमएस) अस्पताल के सर्जरी विभाग ने एक बेहद दुर्लभ और जटिल सर्जरी को सफलतापूर्वक अंजाम दिया है।

मरीज और बीमारी : डॉक्टरों ने एक 45 वर्षीय महिला मरीज के तीन अंगों— लिवर (यकृत), प्लीहा (स्प्लीन) और दाएं फेफड़े में एक साथ पाए गए 'हाइडेटिड सिस्ट' का सफल ऑपरेशन किया है। जांच में तीनों अंगों में एक साथ यह सिस्ट मिलना एक अत्यंत दुर्लभ स्थिति माना गया है।

आधुनिक तकनीक का उपयोग : इस जटिल ऑपरेशन के लिए मिनिमली इनवेसिव तकनीक का इस्तेमाल किया गया, जिससे मरीज को पारंपरिक ओपन सर्जरी (बड़ा चीरा लगाने) की आवश्यकता नहीं पड़ी।

सर्जरी की प्रक्रिया : वरिष्ठ प्रोफेसर डॉ. राजेंद्र बागड़ी के अनुसार, सर्जरी के दौरान लिवर और प्लीहा के सिस्ट को लेप्रोस्कोपिक तकनीक से निकाला गया। वहीं, फेफड़े के सिस्ट को वीडियो असिस्टेड थोराकोस्कोपिक सर्जरी (VATS) के जरिए सफलतापूर्वक बाहर निकाला गया।

डॉक्टरों की टीम : इस सफल और जीवन रक्षक ऑपरेशन को अंजाम देने वाली टीम में वरिष्ठ प्रोफेसर डॉ. रामबाबू, डॉ. बी.आर. बराला, डॉ. राहुल गोस्वामी, डॉ. अर्पित, डॉ. स्नेहल, डॉ. ऋषभ, डॉ. आरुषि और डॉ. राजीव शामिल रहे।

सम्पर्क सूत्र डॉ राजेंद्र बागड़ी मो 9462163233

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

RAMA HOSPITAL
डॉ. रमा दुबे
नेत्र रोग विशेषज्ञ
94140-58566
डॉ. दिलीप दुबे
जर्नल एंड लेप्रोस्कोपिक सर्जन
9829014904
रक्तदान महादान
18, उदय नगर-ए, नीयर मानसरोवर मेट्रो पिलर-3
गोपालपुरा बाईपास, जयपुर 0141-4869926

पाइल्स हॉस्पिटल
पाइल्स (बवासीर) व अन्य गुदारोगों का अस्पताल
A DAY CARE ANOREACTAL SURGERY CENTRE
डॉ. दिनेश शाह वरिष्ट पाइल्स एवं गुदा रोग विशेषज्ञ M.S., FAIS, FIAGES, FACRSI
डॉ. अंशुल शाह मो. 8209632767
6/64, विद्याधर नगर, जयपुर फोन - 0141-2334959

स्वत्वाधिकारी, प्रकाशक, मुद्रक रमन अग्रवाल द्वारा 170/ 3, रामगली राजापार्क के लिए जयपुर से प्रकाशित एवं मोहन शर्मा एंड कंपनी प्रा. लि., ए-10, सुदर्शनपुरा इंडस्ट्रियल एरिया, जयपुर से मुद्रित। सम्पादक : रमन अग्रवाल, सह सम्पादक - मीना अग्रवाल, 9829066272

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

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

राष्ट्रस्तरीय पाक्षिक पत्रिका

जून 18, 2026

HEALTH VIEW
हैल्थ व्यू

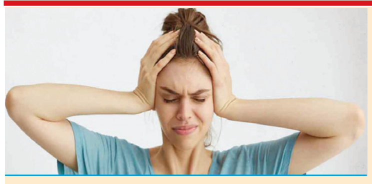
सरकारी विज्ञापनों के लिए
मान्यता प्राप्त

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

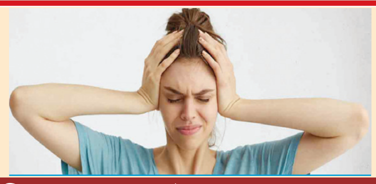
कैंसर एवं गंभीर बीमारियों की रोकथाम में प्रयासरत संस्थान

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



लगातार सिरदर्द को न करें नजरअंदाज



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

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

हाई बीपी और ब्रेन हेमरेज का सीधा संबंध

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

संदेश

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

डॉक्टर एनसी पूनिया
मो. 98291 15233

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

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

जोड़ प्रत्यारोपण से बदली जीवन की रफ्तार

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

रोबोटिक सर्जरी के फायदे और एनेस्थीसिया तकनीक

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

बढ़ी कृत्रिम घुटने की लाइफ

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

डॉक्टर की सलाह

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

डॉ. राजीव गुप्ता मो. 9414980697

कैंसर के खिलाफ जंग

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

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

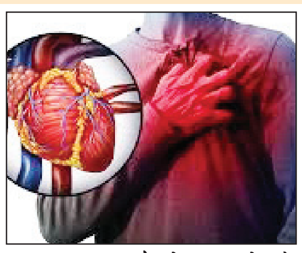
डॉ. गुप्ता ने बताया कि आज ऑन्को-सर्जरी के क्षेत्र में 'मिनिमली इनवेसिव सर्जरी' (कम चीर-फाड़) और 'टारगेटेड थेरेपी' जैसी आधुनिक तकनीकों के आने से इलाज न केवल सुरक्षित हुआ है, बल्कि मरीजों की रिकवरी भी बेहद तेज हो गई है। वर्तमान में कैंसर के सटीक इलाज के लिए मल्टी-डिसिप्लिनरी अप्रोच (MDA) एक वैश्विक मानक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

डॉक्टर की सलाह

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

हार्ट अटैक के शुरुआती 30 मिनट

तुरंत उठाएं ये कदम, बच सकती है जान



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

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

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

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

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

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

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

डॉ सुनील जैन
मो +919414063035

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

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

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

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

अपनों का साथ और संवेदनशीलता की जरूरत

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

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

डॉक्टर अनिल ताम्बी
मो. 9314601439

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

प्रसिद्ध फिजिशियन और सेक्सोलॉजिस्ट डॉक्टर जौली अरोड़ा का कहना है कि काउंटर से सीधे दवा खरीदने की खतरनाक है आदत।

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

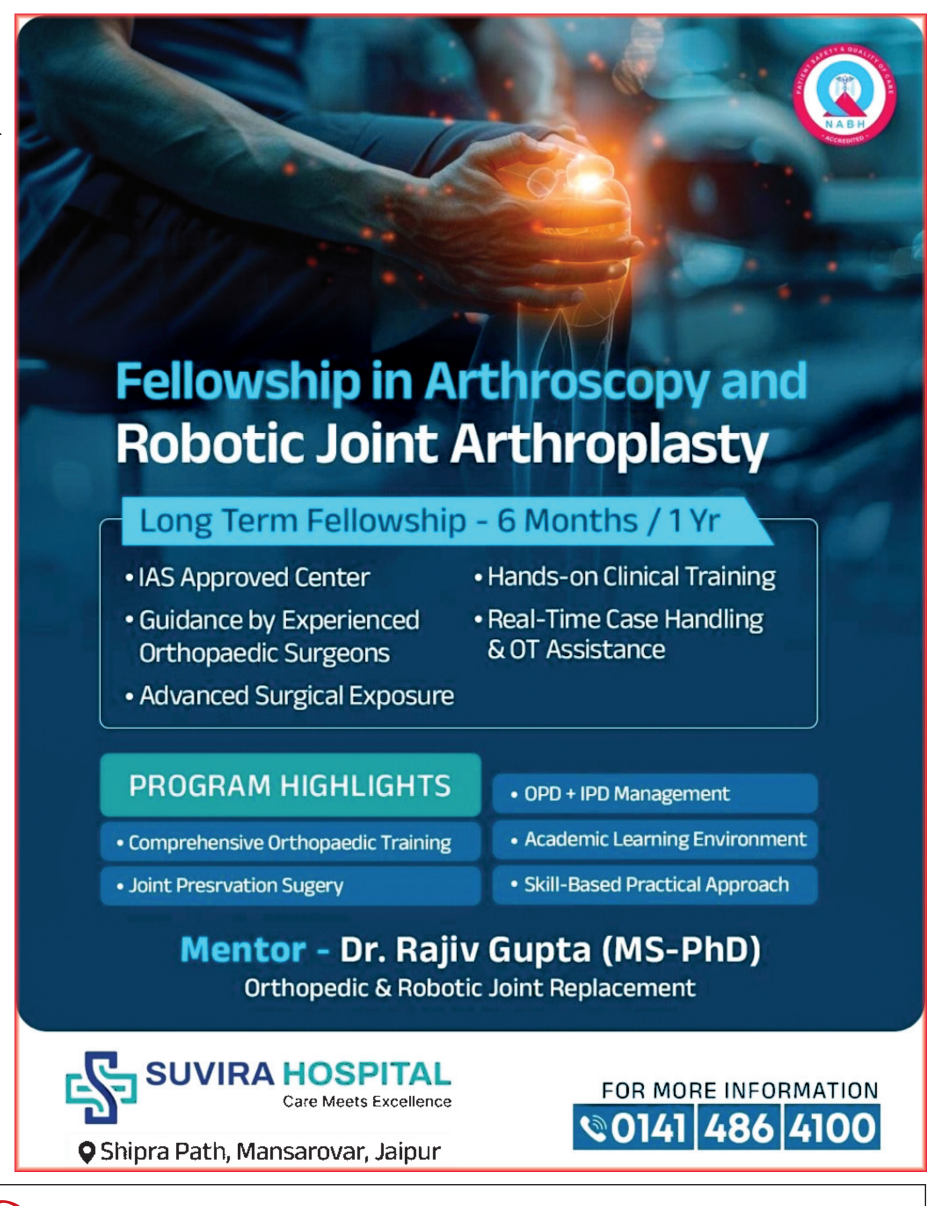
क्या है 'प्रियापिज्म' और फाइब्रोसिस का खतरा?

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

संदेश

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

डॉक्टर जौली अरोड़ा
94140 48353



उपचार से बेहतर है रोकथाम, स्वस्थ शरीर के लिए व्यायाम

"विचार" ॐ

कुछ अच्छा क्यों ना कर लो

पंकज अंबा

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

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

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

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

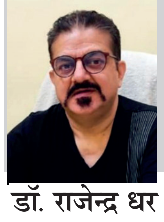
मालिक ने हमको नीचे भेज दिया कि चल षुरु होता है खेल, मैं भी तेरे साथ नीचे चल कर कही छूपता हूं, मूझे ढूंड, अगर मूझे ढूंड लिया तो तू जीत गया, वरना उपर आकर तो मिलना ही है। खेल में जीतना है, तो नीचे मुझे खोज।

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

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

संपर्क सूत्र - पंकज अंबा- 9829353757

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



डॉ. राजेन्द्र धर

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

भ्रांति बनाम तथ्य

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

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

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

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

क्यों चलन में है शुगर-फ्री ?

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

डायबिटीज का असली समाधान क्या है?

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

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

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

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

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

संपर्क सूत्र
डॉ. राजेन्द्र धर
मो - 9414073962

═श्रृंखला - 5═ भविष्य की चिकित्सा पद्धति

चिकित्सा विज्ञान में नई क्रांति : 'माइक्रोविटा'

हैल्थ व्यू

लेखक - डॉ. पवन कुमार

(आरोग्यम मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल्स)

चिकित्सा विज्ञान अब केवल स्थूल शरीर और दवाओं तक सीमित नहीं है, बल्कि यह सूक्ष्म ऊर्जा की ओर बढ़ रहा है।

डॉ. पवन कुमार

आरोग्यम मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल्स के फाउंडर और आरोग्यम सेवा संस्थान के प्रेसिडेंट डॉ. पवन चौधरी के अनुसार, भविष्य की चिकित्सा का मुख्य आधार 'माइक्रोविटा' सिद्धांत बनेगा। डॉ. चौधरी का मानना है कि कई जटिल बीमारियां वायरस या बैक्टीरिया से भी अधिक सूक्ष्म 'नकारात्मक माइक्रोविटा' के कारण पनपती हैं, जो हमारे मानसिक और शारीरिक तंत्र को असंतुलित कर देती हैं। भविष्य में इन बीमारियों का उपचार केवल दवाओं से नहीं, बल्कि 'पॉजिटिव माइक्रोविटा' के संचार से किया जाएगा। इस सूक्ष्म चिकित्सा विज्ञान में होम्योपैथी की 'पोटेंटाइजेशन' प्रक्रिया और योग-ध्यान का विशेष महत्व है, जो शरीर की 'प्राण सत्ता' को जागृत करते हैं। जब हम सूक्ष्म ऊर्जा के स्तर पर इस असंतुलन को ठीक करना सीख जाएंगे, तो कैंसर और ऑटो-इम्यून जैसी असाध्य बीमारियों का समाधान बेहद सरल हो जाएगा। यह विधा केवल शरीर का उपचार नहीं, बल्कि जीव की चेतना का परिष्कार है।

सूक्ष्म ऊर्जा ही भविष्य

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

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

प्रेसिडेंट आरोग्यम सेवा संस्थान
स्वतंत्र लेखन
मो - 95295-49090

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

(हैल्थ व्यू)

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

डॉ. अशोक गुप्ता

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

भारत का प्रतिनिधित्व और 'एक स्वास्थ्य' की गूंज

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

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

चार दशकों का अनुभव

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

हैल्थ हंगामा

सेब और डॉक्टर

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

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

गरम पानी का इलाज

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

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

शराब छुड़ाने की दवा

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

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

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

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

ऑपरेशन के बाद की खुशी

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

डॉक्टर: हाँ, बिल्कुल बजा सकोगे।

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

जुड़वां बच्चे

नर्स - बधाई हो, आपके जुड़वां बच्चे हुए हैं।

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

डॉक्टर की अनोखी सलाह

कमजोरी का इलाज

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

डॉक्टर: हरी सब्जियां खाया करो।

मरीज: बकरी की तरह या इंसान की तरह पकाकर?

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

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

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

घटनाक्रम: विरोध प्रदर्शन से सुसाइड तक

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

काउंसलिंग प्रक्रिया के लिए निविदा

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता (ANM)TSP एवं Non-TSP
- मेडिकल लैब टेक्नीशियन (MLT)TSP एवं Non-TSP
- आयुर्वेद कंपाउंडर (Ayurveda Compounder)राज्य स्तरीय / जिलावार
- पुनर्वास कार्यकर्ता (Rehabilitation Worker)NHM विंग
- साइकियाट्रिक केयर नर्स (Psychiatric Care Nurse)

RUHS : पहली पेरीफेरल आर्टिरियल बाईपास सर्जरी

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

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

सूचना

हैल्थ व्यू में प्रकाशित लेख लेखकों के अपने विचार हैं और केवल आपकी जानकारी के लिए है कोई भी लेख पर अमल करने से पूर्व अपने चिकित्सक से परामर्श अवश्य कर लें। हैल्थ व्यू के सम्पादक, प्रकाशक व मुद्रक का उनसे सहमत होना आवश्यक नहीं है।

THE EDITTORIAL BOARD DOES NOT ENDORSE ANY PRODUCTS ADVERTISED IN THIS NEWSPAPER.
किसी भी विवाद की स्थिति में न्याय क्षेत्र केवल जयपुर होगा।

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

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

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

संविदा का संकट और जीवन का मोल

संपादकीय

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

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

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

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

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

दवाएं लेते हैं तो हो जाएं अलर्ट

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

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

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

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

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

श्रृंखला 96

सोच बदलनी होगी

डॉ मान सिंह भांवरिया

शांति शांति शांति

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

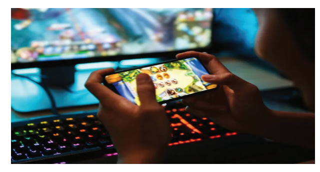
ऑनलाइन गेमिंग की आभासी दुनिया बनाम वास्तविक जीवन

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

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

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

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



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

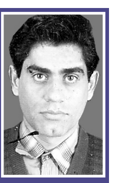
अब समय आ गया है कि माता-पिता को अपनी भूमिका को समझना होगा। बच्चों की बेहतर काउंसलिंग करें और उन्हें आभासी दुनिया की निरर्थकता समझाएं। वहीं, सरकार को भी ऑनलाइन गेमिंग पर कड़े अंकुश लगाने के लिए जागरूकता अभियान चलाने चाहिए। हमें उन तथाकथित खिलाड़ियों को भी आईना दिखाना होगा, जो मासूमों की जिंदगी से खिलवाड़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

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

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

संपर्क सूत्र डॉ. मान सिंह भांवरिया
मो. 9672777737

दादी मां के नुस्खे



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

जामुन गर्मियों का एक बेहतरीन फल

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

संपर्क: डॉ. अशोक शर्मा
मो. 9314512311

उपरोक्त नुस्खे चिकित्सक की सलाह से ही लें।

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

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

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

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

दस साल होती रिसर्च - ड्रग कंट्रोलर नियमावली के

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

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

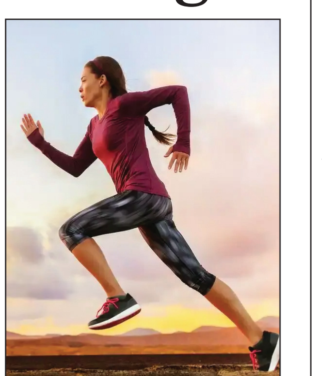
आयुर्वेद - आयुर्वेदिक दवाएं द्रव्य, भस्म और ठोस रूप में दी जाती हैं। द्रव्य और भस्म तेजी से शरीर में पहुंचकर खून में मिलती हैं।

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

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

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

Importance of Walking ?



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

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

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

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

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

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

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

दवा कितनी बार लेनी है (Frequency)

OD (Omni Die)Ñ दिन में केवल एक बार।

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

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

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

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

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

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

QyH (Quisque y Hora): हर 4 घंटे में।

दवा खाने का समय (Relation to Food)

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

PC (Post Cibum): भोजन करने के बाद।

दवा का प्रकार (Type of Medicine)

Tab: टैबलेट (Tablets)

Cap: कैप्सूल (Capsules)

Syr: सिरप (Syrup)

Inj: इंजेक्शन (Injection)

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

अन्य महत्वपूर्ण संकेत

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

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

Mg: मिलीग्राम (दवा की मात्रा)।

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

ज़रूरी नोट :

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

औषधि नियंत्रण विभाग

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

कार्यवाही का प्रकारविवरण / मानक प्रक्रियासंभावित आंकड़े (प्रारूप)

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

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

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

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

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

कार्यवाही के दौरान पाए गए प्रमुख उल्लंघन

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

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

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

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

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

नकली दवाओं के खिलाफ बड़ा एक्शन

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

इस विषय पर विस्तृत अपडेट रिपोर्ट नीचे दी गई है:

औषधि नियंत्रण विभाग की सख्ती: संदिग्ध फार्मेसियों के लाइसेंस निलंबित

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

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

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

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

राजस्थान फार्मेसी कौंसिल: डिजिटल रजिस्ट्रेशन और रिन्यूअल प्रक्रिया में पारदर्शिता

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

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

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

दवा विक्रेताओं और फार्मासिस्टों के लिए आवश्यक गाइडलाइन:

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

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

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

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

हैल्थ व्यू (जयपुर)

डॉ आर.पी.सैनी

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

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

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

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

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

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

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

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

संपर्क सूत्र डॉक्टर आरपी सैनी
मो- 98290 55760

महिलाओं के स्वास्थ्य और जागरूकता को समर्पित

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

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

डॉ भावना सिंघल

महिलाएं क्यों करती हैं इसे नजरअंदाज?

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

कारण और इसके सटीक समाधान

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

विशेषज्ञों की सलाह

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

संपर्क सूत्र डॉक्टर भावना सिंघल
मो 87696 91323

भारत में तेजी से पैर पसार रही यह गंभीर बीमारी

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

डॉ. अमरनाथ तंवर

हैल्थ व्यू

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

अंगों को कैसे खोखला करती है डायबिटीज?

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

आंखें:
रेटिनोपैथी के कारण अंधापन आ सकता है।

किडनी:
किडनी फेलियर (नेफ्रोपैथी) का खतरा बढ़ जाता है।

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

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

टैबलेट बनाम इंसुलिन: कब और क्यों है बेहतर?

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

इसके विपरीत, इंसुलिन सीधे शरीर की प्राकृतिक जरूरत को पूरा करता है। जब दवाएं काम करना बंद कर दें या मरीज का फास्टिंग शुगर 180-200 mg/dL और खाना खाने के बाद (PP) का स्तर 300 mg/dL से ऊपर बना रहे, तो डॉक्टर तुरंत इंसुलिन लेने की सलाह देते हैं। इंसुलिन अंगों को सुरक्षित रखने में दवाओं से कहीं अधिक तेज और प्रभावी साबित होता है।

राष्ट्रीय अभियान की आवश्यकता:

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

संपर्क सूत्र डॉ. अमरनाथ तंवर
मो - 9887555946

कान से मवाद आना : भ्रांतियों को छोड़ें, आधुनिक उपचार अपनाएं आमजन में व्याप्त भ्रांतियां

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

डॉ शार्दुल सिंह चौहान

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

क्या कहता है मेडिकल साइंस?

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

आधुनिक उपचार (Modern Treatment)

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

माइक्रोस्कोपिक / एंडोस्कोपिक सक्शन:

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

उन्नत एंटीबायोटिक थेरेपी:

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

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

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

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

संपर्क सूत्र डॉक्टर शार्दुल सिंह चौहान
मो - 70112 49054

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

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

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

डॉ रमेश अग्रवाल

क्या है हाइपरबेरिक ऑक्सीजन थेरेपी (HBOT)**?**

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

ब्रेन हेमरेज की स्थिति में इसके मुख्य लाभ

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

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

नई रक्त वाहिकाओं का निर्माण:

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

विशेषज्ञ की सलाह:

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

संपर्क सूत्र डॉक्टर रमेश अग्रवाल 98290 17133

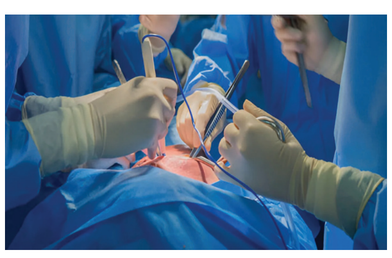
पांच घंटे चली जटिल ओपन हार्ट सर्जरी, निकाला ट्यूमर

ब्रेस्ट कैंसर के बाद दिल में पनप गई थी गांठ

डॉ आर जी यादव

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

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



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

सम्पर्क सूत्र डॉ आर जी यादव मो 94143 04066

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

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

डॉ बी एस मीणा

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

आईवीएफ तकनीक बनी वरदान

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

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

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

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

संपर्क सूत्र
डॉक्टर बी एस मीणा
मो - 9414041614

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

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

पाइल्स हॉस्पिटल
पाइल्स (बवासीर) व अन्य गुदारोगों का अस्पताल
A DAY CARE ANOREACTAL SURGERY CENTRE
डॉ. दिनेश शाह वरिष्ट पाइल्स एवं गुदा रोग विशेषज्ञ M.S., FAIS, FIAGES, FACRSI
डॉ. अंशुल शाह मो. 8209632767
6/64, विद्याधर नगर, जयपुर फोन - 0141-2334959

स्वत्वाधिकारी, प्रकाशक, मुद्रक रमन अग्रवाल द्वारा 170/ 3, रामगली राजापार्क के लिए जयपुर से प्रकाशित एवं मोहन शर्मा एंड कंपनी प्रा. लि., ए-10, सुदर्शनपुरा इंडस्ट्रियल एरिया, जयपुर से मुद्रित। सम्पादक : रमन अग्रवाल, सह सम्पादक - मीना अग्रवाल, 9829066272

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

Happy Docter's Day

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

राष्ट्रस्तरीय पाक्षिक पत्रिका

जुलाई 04, 2026

HEALTH VIEW
हैल्थ व्यू

कैंसर एवं गंभीर बीमारियों की रोकथाम में प्रयासरत संस्थान

सरकारी विज्ञापनों के लिए मान्यता प्राप्त

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

वर्ष 25 अंक 10 हिन्दी/अंग्रेजी पृष्ठ 4 प्रति-2 रु., जयपुर 04 जुलाई, 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

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.

Actionable Strategies for Daily Well-being Nurturing Your Physical Foundation

Dr. Mahesh Poddar

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

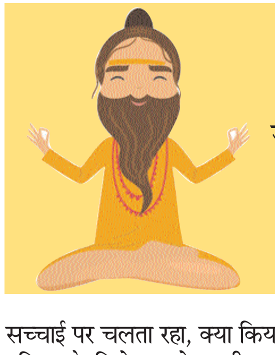
उपचार से बेहतर है रोकथाम, स्वस्थ शरीर के लिए व्यायाम

''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,



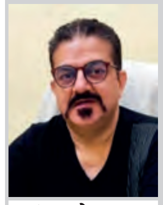
भगवान रूपी डाक्टर होने के बाद भी क्यूं ऐसी जाँचे करवाते हो जिसकी जरूरत उस मरीज को नहीं है (यह तुम अच्छी तरह जानते हो) पर ध्यान रखना आगे तुम्हारी भी जाँच होगी तब ऊपर वाले के सामने क्या जवाब दोगे।

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

प्रोबायोटिक्स ज़रूरत, भ्रम और सच्चाई का विश्लेषण

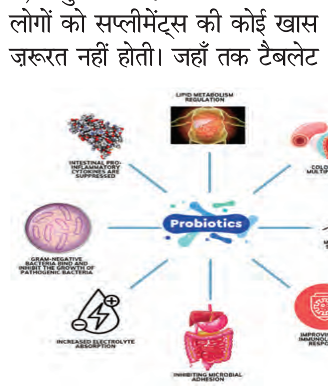


डॉ. राजेन्द्र धर

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 (ढ्क्ष्ठ) 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।

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 निःशुल्क 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

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 आवश्यक
Add- E-61 Girdhar Marg, Near Reliance Fresh Malviya Nagar, Jaipur (Raj)
Mob- 8696 866 809

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

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 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

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

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

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
परामर्श दाता 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

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

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

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।

संपर्कः 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 पुनः 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

31 जुलाई तक संचालित होगा स्टॉप डायरिया कैंपेन

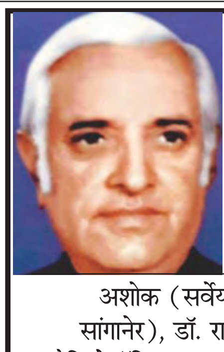
जयपुर (हैल्थ व्यू)

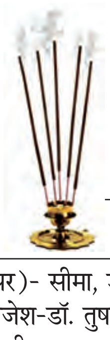
प्रदेश में डायरिया यानी दस्त रोग से बचाव, उपचार के लिए चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विभाग द्वारा 16 जून से 31 जुलाई तक स्टॉप डायरिया कैंपेन संचालित किया जा रहा है। इस अभियान के तहत विशेषकर पांच वर्ष से कम आयु के बच्चों में डायरिया की रोकथाम, समय पर उपचार, स्वच्छता, स्वच्छ पेयजल और जन-जागरूकता के लिए विभिन्न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

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।

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

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

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

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

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

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

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

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

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

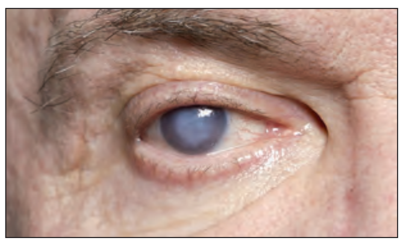
मोतियाबिंद का इलाज सही समय पर कराना बेहद महत्वपूण

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

डॉ. सुनील जैन

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।

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

देर से शादी और तनाव से बढ़ रही निसंतानता

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

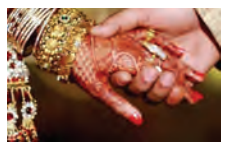
हैल्थ व्यू जयपुर। आज के दौर में युवा वर्ग 30 की उम्र के बाद विवाह और माता-पिता बनने का फैसला ले रहा है। इस कारण कई दंपतियों को गर्भधारण में समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है।

डॉ. कुंद्रा बामनिया

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।

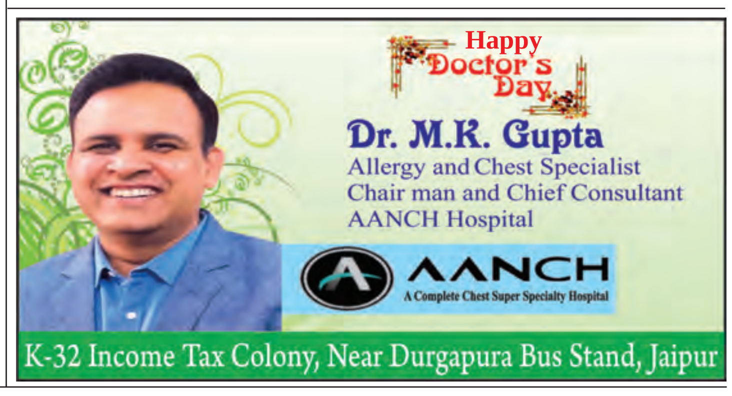
डॉ. बामनिया के अनुसार, महिलाओं में समय पर अंडों का विकसित न होना, हार्मोनल असंतुलन, फैलोपियन ट्यूब ब्लॉक होना व पीसीओडी जैसी समस्याएं आम हैं, वहीं पुरुषों में स्पर्म काउंट और गुणवत्ता की कमी बड़ी वजह हैं। हालांकि, आधुनिक मेडिकल साइंस ने इसका बेहद आसान समाधान उपलब्ध करा दिया है।

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



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।

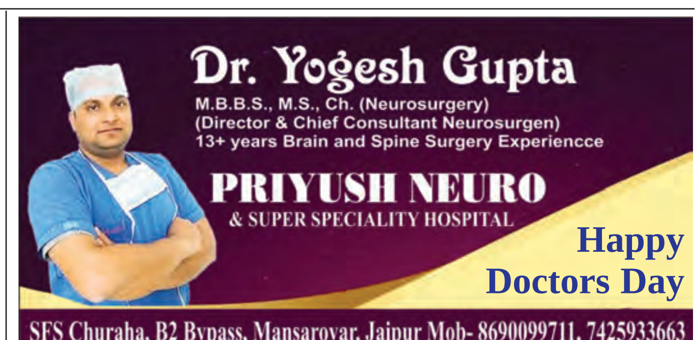
संपर्क सूत्र - डॉक्टर शिवानी मीणा
मो - 75976 8977

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