Happy Docter's Day

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

अगस्त 04, 2026

राष्ट्रस्तरीय पाक्षिक पत्रिका

HEALTH VIEW

हैल्थ व्यू

सरकारी विज्ञापनों के लिए मान्यता प्राप्त

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

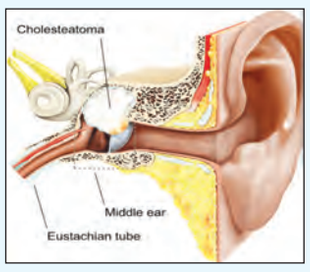
कैंसर एवं गंभीर बीमारियों की रोकथाम में प्रयासरत संस्थान

वर्ष 25 अंक 12 हिन्दी/अंग्रेजी पृष्ठ 4 प्रति-2 रु., जयपुर 04 अगस्त, 2026

मानसून में बढ़ जाता है कान से मवाद बहने का खतरा

माचिस की तीली या बड्स का इस्तेमाल भी पर्दे को पहुँचाता है नुकसान और छेड़छाड़ करने से हो सकता है स्थायी बहरापन

जयपुर। मानसून के सुहावने मौसम के साथ ही कानों के संक्रमण की समस्या भी तेज़ी से बढ़ने लगती है। बारिश में भीगने, नहाते समय कान में नमी या गंदा पानी जाने से कान से मवाद या पानी आने (ऑटोरिया) की शिकायत अधिक देखी जाती है। प्रसिद्ध ईएनटी विशेषज्ञ डॉ. सुधांशु अनंत पांडे के अनुसार, यह स्थिति मध्य कान के संक्रमण (ओटिटिस मीडिया), कान के पर्दे में छेद होने या सर्दी-खांसी का संक्रमण यूस्टेशियन ट्यूब के ज़रिए कान तक पहुँचने के कारण होती है।



अधिकांश लोग कान में मवाद दिखने पर बिना डॉक्टरी सलाह के तेल, गर्म पानी या कोई भी ईयर ड्रॉप डाल लेते हैं। डॉ. पांडे चेतावनी देते हैं कि खुद से किया गया गलत इलाज

संक्रमण को गहरा कर सकता है, जिससे कान की छोटी हड्डियां गल सकती हैं और मरीज स्थायी बहरेपन का शिकार हो सकता है। गंभीर मामलों में संक्रमण दिमाग तक भी पहुँच सकता है। बच्चों, कमज़ोर इम्युनिटी वालों और डायबिटीज के मरीजों में यह समस्या अधिक होती है। माचिस की तीली या बड्स का इस्तेमाल भी पर्दे को नुकसान पहुँचाता है।

कान में मवाद या पानी आने पर विशेषज्ञ से परामर्श : पांडे

मानसून में बरतें यह विशेष सावधानियां

पानी से बचाएं : नहाते या तैरते समय कान में रुई (वैसलीन लगाकर) रखें ताकि पानी अंदर न जाए।

खुद इलाज न करें : कान में तेल, गर्म पानी या बिना सलाह के ड्रॉप्स बिल्कुल न डालें।

नुकीली चीजों से दूरी : कान साफ करने के लिए बड्स, तीली या सेफ्टी पिन का इस्तेमाल न करें।

सर्दी-जुकाम का समय पर इलाज : जुकाम को नज़रअंदाज़ न करें, क्योंकि यह संक्रमण कान तक फैल सकता है।

डॉ. सुधांशु अनंत पांडे
मो. 7976609972

चिकित्सा विज्ञान में ओटोस्कोपी जांच, एंटीबायोटिक्स और आधुनिक दर्दरहित 'टिम्पैनोप्लास्टी' (पर्दा प्रत्यारोपण) सर्जरी से इसका सटीक समाधान संभव है। कान में मवाद या पानी आने पर तुरंत ईएनटी विशेषज्ञ से परामर्श लें।

- डॉ. सुधांशु अनंत पांडे मो. 7976609972

जोड़ों का दर्द–कारण, देखभाल और आधुनिक इलाज : डॉ. भार्गव

इटरनल हॉस्पिटल के वरिष्ठ अस्थि रोग विशेषज्ञ और ज्वाइंट रिप्लेसमेंट स्पेशलिस्ट डॉक्टर राजीव भार्गव का कहना है कि उम्र बढ़ने के साथ जोड़ों के दर्द (Arthritis) की समस्या आम हो जाती है। इसका मुख्य कारण जोड़ों के बीच मौजूद कार्टिलेज (Cartilage) का घिसना है। कार्टिलेज एक गद्दीदार परत की तरह काम करता है। इसके खत्म होने पर हड्डियां आपस में टकराने लगती हैं, जिससे गंभीर सूजन, अकड़न और असहनीय दर्द होता है।

मालिश और स्टेरॉइड इंजेक्शन की सच्चाई

मालिश (Massage): जोड़ों में सूजन होने पर तेज या दबाव वाली मालिश नुकसान पहुंचा सकती है। यह घर्षण को बढ़ा देती है। केवल हल्के हाथ से तेल लगाना या गरम/ठंडी सिकाई करना ही सुरक्षित रहता है।

स्टेरॉइड इंजेक्शन: अत्यधिक दर्द और सूजन से तुरंत राहत के लिए डॉक्टर जोड़ में स्टेरॉइड का इंजेक्शन देते हैं। हालांकि, यह केवल एक अस्थाई समाधान है और बार-बार लेने से लंबे समय में जोड़ों को और नुकसान हो सकता है।

आधुनिक इलाज : ज्वाइंट रिप्लेसमेंट

जब दवाएं और थेरेपी बेअसर हो जाती हैं, तब ज्वाइंट रिप्लेसमेंट सर्जरी (Joint Replacement) एक कारगर विकल्प बनती है। इसमें क्षतिग्रस्त हिस्से को हटाकर आधुनिक इम्प्लांट (Implant) लगाया जाता है।

डॉ. राजीव भार्गव

इस प्रक्रिया से मरीज का जीवन पूरी तरह सामान्य हो जाता है। सफल ऑपरेशन के बाद व्यक्ति बिना दर्द के सीढ़ियां चढ़ने, साइकिल चलाने और पालथी (आलती-पालती) मारकर बैठने जैसी दैनिक गतिविधियां आसानी से कर सकता है। समय पर सही इलाज अपनाकर एक दर्द-मुक्त और सक्रिय जीवन जीना बिल्कुल संभव है।

संपर्क सूत्र
डॉ. राजीव भार्गव
मो. 9829015752

दिल को सुरक्षित रखने के आसान टिप्स

: डॉ. सुनील जैन

डॉ. सुनील जैन

संतुलित आहार : भोजन में नमक, चीनी और फैट (तेल-घी) की मात्रा सीमित रखें। फल, हरी सब्जियाँ और फाइबर युक्त आहार को प्राथमिकता दें।

नियमित व्यायाम : दिन में कम से कम 30 मिनट वॉक, योग या हल्की एक्सरसाइज अवश्य करें।

तनाव व व्यसन से दूरी : धूम्रपान और शराब के सेवन से बचें तथा पर्याप्त 7-8 घंटे की नींद लें।

नियमित जांच : 35 की उम्र के बाद बीपी, शुगर और कोलेस्ट्रॉल की नियमित जांच कराते रहें।

आपातकालीन उपाय (Emergency Steps)

लक्षणों को पहचानें : सीने में तेज दर्द, भारीपन, बाएं हाथ या जबड़े में दर्द और अचानक अत्यधिक पसीना आना हार्ट अटैक के संकेत हो सकते हैं।

आरामदायक स्थिति : मरीज को तुरंत शांत बैठाएं या लिटाएं और कपड़े ढीले कर दें।

डिस्प्रीन (Aspirin) की गोली : डॉक्टर की सलाह अनुसार मरीज को एक एस्पिरिन (300mg) चबाने को दें।

CPR और त्वरित अस्पताल : यदि मरीज बेहोश हो जाए, तो तुरंत सीपीआर (CPR) शुरू करें और बिना समय गंवाए नजदीकी कार्डिएक सेंटर ले जाएं।

सलाह : 'हार्ट अटैक में पहला 'गोल्डन आवर' (शुरुआती एक घंटा) सबसे कीमती होता है। सही समय पर मिला इलाज मरीज की जान बचा सकता है।'

— डॉ. सुनील जैन
पूर्व प्रोफेसर, एसएमएस मेडिकल कॉलेज
मो. 94140 63035

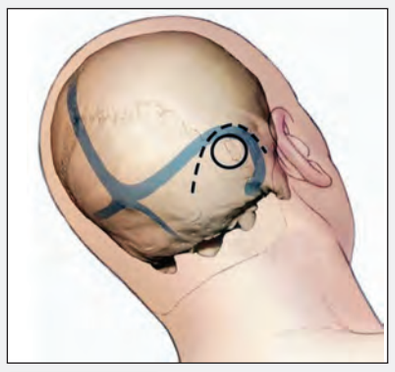
अपने अस्तित्व को परोपकार, सेवा और सद्भावना के धागों में पिरोएं

कैलाश चंद शर्मा का जन्म दिवस पर विशेष संदेश

जन्मदिन केवल केक काटने, दीप बुझाने या मौज-मस्ती करने का औपचारिकता मात्र उत्सव नहीं है। यह पावन दिन ईश्वर का वह अनुपम वरदान है, जब इस धरा पर आपका आगमन हुआ। मनुष्य जीवन की सार्थकता इस बात में है कि हम अपने अस्तित्व को परोपकार, सेवा और सद्भावना के धागों में पिरोएं। सच्चा जन्मोत्सव वही है जो किसी असहाय के चेहरे पर मुस्कान ला सके, किसी बेजुबान की सेवा में समर्पित हो सके और समाज के लिए एक दीप बनकर जल सके। आज की युवा पीढ़ी को यह समझने की आवश्यकता है कि हमारे संस्कार और विचार ही हमारी असली पूंजी हैं।

संदेश
किसी और के जीवन में उम्मीद जगाने से बेहतर कुछ नहीं।

- कैलाश चंद्र शर्मा
9414067762
पूर्व प्रदेश अध्यक्ष, अखिल भारतीय हरियाणा गौड़ ब्राह्मण महासभा एवं अध्यक्ष, कृष्ण गोपाल गौशाला, मोहनपुरा-वाटिका



रेडियोफ्रीक्रेंसी से मरीज को नहीं मिली राहत

माइक्रोवैस्कुलर डीकम्प्रेशन सर्जरी ने खत्म किया वर्षों पुराना दर्द

अस्पताल एवं स्थान

इंडस जयपुर हॉस्पिटल, जयपुर।

मरीज की स्थिति

मरीज शंकरलाल पिछले 4 वर्षों से चेहरे में बिजली के करंट जैसे असहनीय दर्द (ट्राइजेमिनल न्यूरेल्जिया) से पीड़ित थे।

पूर्व इलाज

मरीज को दो बार रेडियोफ्रीक्रेंसी उपचार दिया गया, फिर भी दर्द बार-बार लौट रहा था। अन्य अस्पतालों में इसका स्थायी उपचार ऑपरेशन बताया गया था, लेकिन दिल्ली में गामा नाइफ उपचार का खर्च अधिक होने के कारण वे इलाज नहीं करा सके थे। डॉ कृष्ण हरि शर्मा ने बताया कि एक ही माह में उनके पास में तीन-चार ऐसे पेशेंट आए जिनका सफल इलाज किया गया अध्ययन में पता चला कि लोग रेडियो फ्रीक्वेंसी से इलाज से घबराते भी है और महंगा खर्च होने से इलाज से वंचित भी रह जाते हैं

सफल सर्जरी

वरिष्ठ न्यूरोसर्जन एवं स्पाइन एंड ब्रेन सर्जन डॉ. कृष्ण हरि शर्मा ने जांच के बाद माइक्रोस्कोप और एंडोस्कोप की मदद से माइक्रोवैस्कुलर डीकम्प्रेशन (MVD) सर्जरी की।

डॉ. हरि कृष्ण शर्मा

प्रक्रिया

ऑपरेशन के दौरान नस पर दबाव बना रही दो रक्तवाहिकाओं को अलग करके नस और रक्तवाहिकाओं के बीच मांसपेशी का ग्राफ्ट रखा गया। इससे दबाव पूरी तरह खत्म हो गया।

परिणाम

सर्जरी पूरी तरह सफल रही और मरीज को ऑपरेशन के दूसरे दिन ही डिस्चार्ज कर दिया गया।

-डॉ. हरि कृष्ण शर्मा
मो. 9828347169

पुरुषों के लिए गैर-हार्मोनल 'रिवर्सिबल' गर्भनिरोधक तकनीक

कॉर्नेल यूनिवर्सिटी (Cornell University) के शोधकर्ताओं ने 'प्रोसीडिंग्स ऑफ द नेशनल एकेडमी ऑफ साइंसेज' (PNAS) में प्रकाशित अपने ताजा अध्ययन में पुरुषों के लिए एक नए, पूरी तरह सुरक्षित और रिवर्सिबल (प्रतिवर्त्य) गैर-हार्मोनल गर्भनिरोधक दृष्टिकोण का सफल परीक्षण प्रस्तुत किया है। डॉ जॉली अरोड़ा ने इसे मेडिकल साइंस की बढ़ी उपलब्धि बताया।

मियोसिस (Meiosis) प्रक्रिया को रोकना : यह तकनीक पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन या अन्य हार्मोनल संतुलन को प्रभावित किए बिना काम करती है। शोधकर्ताओं ने 'JQv' नामक एक अणु (small molecule) का उपयोग करके स्पर्म निर्माण की प्राथमिक अवस्था यानी 'मियोसिस' (Prophase v stage) को अस्थायी रूप से रोक दिया।

पूर्ण रिवर्सिबिलिटी (Reversibility) : दवा या प्रक्रिया का प्रयोग बंद करते ही शुक्राणु उत्पादन (Sperm Production) की प्राकृतिक प्रक्रिया 6 हफ्तों के भीतर सामान्य हो जाती है। लैब परीक्षणों में प्रयोग बंद होने के बाद सभी जीव पूरी तरह से उपजाऊ (fertile) पाए गए और उनसे स्वस्थ संतान का जन्म हुआ।

स्टेम सेल्स पर कोई दुष्प्रभाव नहीं : यह तकनीक शुक्राणु बनाने वाली मूल कोशिकाओं (Spermatogonial Stem Cells) को नष्ट नहीं करती, जिससे भविष्य में पिता बनने की क्षमता पर कोई विपरीत प्रभाव नहीं पड़ता।

भविष्य का रूप : वैज्ञानिकों का मानना है कि मानव उपयोग के लिए इसे 3 महीने में एक बार दिए जाने वाले इंजेक्शन या स्किन पैच के रूप में उपलब्ध कराया जा सकता है।

वैश्विक क्लिनिकल ट्रायल्स की वर्तमान स्थिति (2026)

YCT-529 (गैर-हार्मोनल ओरल पिल) : विटामिन A के मेटाबॉलिज्म को रोककर काम करने वाली यह गैर-हार्मोनल गोली पुरुषों पर अपने प्रथम चरण (Phase 1) का सुरक्षा परीक्षण सफलतापूर्वक पूरा कर चुकी है।

Plan A™ और ADAM™ (इंजेक्टेबल हाइड्रोजेल) : ये तकनीकें वैसेक्टॉमी का एक अस्थायी विकल्प हैं, जिसमें शुक्राणु वाहिका (Vas Deferens) में एक जेल इंजेक्ट किया जाता है जो स्पर्म को रोकता है और जरूरत पड़ने पर इसे वापस घोला (reverse) जा सकता है। Plan A™ वर्तमान में फेज़-2 क्लिनिकल ट्रायल में है।

डॉ. जॉली अरोड़ा

NES/T (हार्मोनल जेल) : कंधे पर लगाई जाने वाली यह जेल दवा भी अंतरराष्ट्रीय स्तर पर उन्नत क्लिनिकल ट्रायल्स के दौर में है।

चिकित्सा विशेषज्ञों के अनुसार, पुरुषों के लिए ये विकल्प उपलब्ध होने से परिवार नियोजन का बोझ महिलाओं के कंधों से हटेगा और लैंगिक समानता की दिशा में एक नया अध्याय शुरू होगा।

डॉ. जॉली अरोड़ा
मो. 9414048353

मनुष्य के संस्कार और विचार असली पूंजी

उपचार से बेहतर है रोकथाम, स्वस्थ शरीर के लिए व्यायाम

"विचार"

"तुम मुझे खून दो मैं तुम्हें आजादी दूंगा"

पंकज अंबा

पहले जमाने में एक नारा लगता था तो वो हमारी भावनाओं को बदल देता था जैसे "तुम मुझे खून दो मैं तुम्हें आजादी दूंगा" शरीर में दिल में जोश भर देता था। पर आजकल हमारी भावनाओं ने ही एक नारा दे दिया है जो शायद हर आदमी दबी जुबान से लगाता नज़र आ रहा है कि तेरे पैसे मेरे कैसे हो जाये। इसकी अहमियत नहीं है कि पैसे माँ बाप, भाई के है या दोस्त के।

हिन्दु समाज के तीन प्रमुख स्तम्भ है शिक्षक, डॉक्टर और महात्मा इन लोगों का सदा समाज में बड़ा योगदान रहा है। पर आजकल इन लोगों ने अपना क्या हाल बना रखा है वो काबिले तारीफ है।

शिक्षक, विद्यालय का क्या हाल हो गया है। हमारे जमाने में 30-40 साल पहले अगर कोई बच्चा ट्यूशन पढ़ने जाता था तो वो छिप कर जाता था कहीं कोई देख ना ले क्योंकि उस स्कूल की बदनामी होती थी जिसमें वो पढ़ता था लोग डरते थे कि कहीं कोई पूछ ना ले कि आपका बच्चा तो अमुक स्कूल में पढ़ता है कमजोर है क्या पढ़ायी में। पर आजकल यह स्कूल वाले चौड़े होकर कहते है कि हम एक्सट्रा क्लास लगाते है हर विषय की अलग अलग ट्यूशन पढ़ानी पड़ती है बच्चों को स्कूल तो सिर्फ घूमने कि जैसे जगह हो।

स्कूलों में ही अच्छी पढ़ायी होने लगे तो इन बेचारों की दुकाने बंद ना हो जाये। काफी किताबें, मौजे सब स्कूल में ही मिलते है होना यह चाहिये था कि होलसेल में काफी किताबे लेकर सस्ते दामों में बच्चों को मिले पर यहाँ तो बाजार कीमत से भी ज्यादा दामों पर कॉपियाँ स्कूल वाले देते है। वो दिन दूर नहीं जब जूते भी यह लोग स्कूल से अपनी पेर्टन के बनावा कर देगें दूर से जूते देखकर समझ जाओ कि बच्चा किस स्कूल का है।

दूसरा स्तम्भ महात्माओं का है पहले इनके दर्शन करना मुश्किल होता था पर आजकल टी.वी. के हर चैनल में यह आपको दर्शन देते हुये भजन, कथा कहते हुये मिल जायेंगे। राजाओं का सिंहासन क्या होता होगा जो इनका सिंहासन होता है। यह कहते हुये उपदेश देते है सब इच्छाऐं छोड़ दो पर खुद बिना फीस लिये कोई काम नहीं करते। चाहे योग सिखाना हो या जीने की कला बिना दाम नहीं कोई काम यहाँ नहीं मिलते, फ्री में आम।

यह महात्मा है पर इनकी आत्मा शायद सो चुकी है।

तीसरा स्तम्भ डॉक्टर का है जिनको लोग भगवान कहते है। दूसरों का दिल खोलकर देख लेते है पर अगर एक दिन सच्चे मन से अपने दिल में झांके तो इनको समझ आयेगी कि यह कहाँ पहुँच गये है।

सारी कसमे तो डॉक्टर बनते समय ली थी गायब हो गयी है। परमात्मा इस नये साल में इन तीनों को समझ दे ताकि आने वाली पीढ़ी इनको इज्जत दे सके।

संपर्क सूत्र- पंकज अंबा
मो - 9829353757

डॉ. राजेन्द्र धर

दवाइयों की 'आड़' में बेपरवाह खान-पान

गोठ के स्वाद में सेहत से खिलवाड़ भारी न पड़ जाए

सावन के महीने में बारिश की रिमझिम के बीच दाल-बाटी-चूरमा की गोठ का अपना ही आनंद है। लेकिन इस आनंद के बीच एक खतरनाक ट्रेंड देखने को मिल रहा है। निम्स मेडिकल कॉलेज एवं अस्पताल के विभाग अध्यक्ष वरिष्ठ प्रसिद्ध फिजिशियन डॉक्टर राजेंद्र धर का कहना है कि अक्सर लोग गैस और एसिडिटी से बचने के लिए पहले से ही पैंटोप्राजोल + डोमपेरीडोन की गोली खा लेते हैं, तो वहीं डायबिटीज के मरीज अतिरिक्त इंसुलिन या ब्लड शुगर की गोली लेकर बेझिझक चूरमा और बाटी पर हाथ साफ करते हैं।

डॉ राजेन्द्र धर के अनुसार, 'पहले दवा, फिर लापरवाही' की यह सोच शरीर और पाचन तंत्र के लिए बेहद नुकसानदेह साबित हो सकती है।

एसिडिटी की गोली और भारी भोजन : गैस या एसिडिटी रोधी दवाएं पेट में एसिड के स्राव को दबा देती हैं और पेट खाली होने की गति को बढ़ाती हैं। लेकिन मानसून के दौरान शरीर की स्वाभाविक पाचन अग्नि पहले से ही धीमी होती है।

अस्थायी राहत, स्थायी नुकसान :
दवा लेने से आपको तुरंत सीने में जलन से राहत जरूर मिल सकती है, लेकिन अत्यधिक घी, तेल और मसालेदार दाल-बाटी पेट में जाकर लंबे समय तक सड़ती रहती है।

इन्फेक्शन का खतरा :
पेट का एसिड भोजन में मौजूद हानिकारक बैक्टीरिया को खत्म करने का काम भी करता है। दवा से एसिड कम होने पर मानसून में पेट के संक्रमण (Food Poisoning/Gastroenteritis) का खतरा कई गुना बढ़ जाता है।

एक्स्ट्रा इंसुलिन या दवा लेकर चूरमा खाना :
कई डायबिटीज रोगी सोचते हैं कि अधिक मीठा या भारी खाना खाने से पहले यदि इंसुलिन की खुराक बढ़ा ली जाए या अतिरिक्त गोली खा ली जाए, तो शुगर नियंत्रित रहेगी। यह एक बहुत बड़ी भूल है।

शुगर का अनियंत्रित उतार-चढ़ाव
रिफाइंड चीनी, गुड़ और देसी घी से भरा चूरमा तुरंत ब्लड शुगर को बहुत तेजी से ऊपर ले जाता है।

डॉ राजेन्द्र की सलाह दवा कोई लाइसेंस नहीं है

दवाइयां बीमारी को नियंत्रित करने के लिए हैं, न कि अस्वास्थ्यकर भोजन को पचाने का कोई लाइसेंस या सुरक्षा कवच।

दवा या इंसुलिन की एक्स्ट्रा डोज के कारण शुगर अचानक खतरनाक स्तर तक नीचे भी गिर सकती है।

अंगों पर दबाव : इंसुलिन या दवा की मात्रा बार-बार बढ़ाने से अग्न्याशय और गुर्दों (Kidneys) पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है।

कैलोरी का बढ़ा हुआ बोझ : इंसुलिन शुगर को संभाल भी ले, तब भी चूरमे और घी की अत्यधिक कैलोरी वजन बढ़ाने और फैटी लिवर जैसी समस्याओं का कारण बनती है।

मानसून और सावन के उल्लास का आनंद लें, लेकिन संयम के साथ :

मात्रा पर नियंत्रण रखें: चूरमा पूरी तरह छोड़ने के बजाय सिर्फ एक-दो चम्मच स्वाद के लिए लें। बाटी और दाल का विकल्पः बाटी में मैदे के बजाय चोकर युक्त आटा या मिस्सी आटे का प्रयोग करें और दाल में घी-मसाले सीमित रखें।

दवाओं का दुरुपयोग न करें :
बिना डॉक्टरी सलाह के सेल्फ-मेडिकेशन के तौर पर पेंटाप्राजोल या इंसुलिन की खुराक न बढ़ाएं। स्वास्थ्य ही असली स्वाद है–गोंठ का मजा सेहत की समझदारी के साथ ही बना रह सकता है।

संपर्क सूत्र - डॉक्टर राजेंद्र धर
मो 94140 73962

श्रृंखला - 8 आधुनिक तकनीक और पारंपरिक उपचार का संगम

जीवन में सफलता, गुरु-तत्त्व और सूक्ष्म विज्ञान

हैल्थ व्यू

लेखक - डॉ. पवन कुमार

(आरोग्यम मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल्स)

सफलता का प्रथम नियमः दृढ़ संकल्प :

डॉ. पवन कुमार

मनुष्य जीवन का मूल ध्येय हर स्तर—शारीरिक, आर्थिक और आध्यात्मिक—पर सफल होना है। शिव-पार्वती संवाद के अनुसार, सफलता का प्रथम लक्षण अटूट आत्म-विश्वास है। जब तक मनुष्य के भीतर यह अटूट भाव न जागे कि 'मैं जिस कार्य को करने जा रहा हूँ, उसमें सफल होकर ही लौटूंगा', तब तक पूर्ण सफलता संभव नहीं है।

निष्काम कर्म और श्रद्धा : श्रद्धा केवल एक भावना नहीं, बल्कि समर्पित जीवनशैली है। ईश्वर ने जिस कार्य या पेशे (जैसे चिकित्सा) के लिए आपको निमित्त बनाया है, उसके प्रति पूर्ण सेवाभाव और ईमानदारी ही सच्ची श्रद्धा है। अपने कर्म को ईश्वर का उत्तरदायित्व मानकर निभाना ही जीवन को सार्थक बनाता है।

गुरु-तत्त्व की अलौकिकता : गुरु वह चेतना है जो भौतिक, मानसिक और आध्यात्मिक अज्ञान रूपी अंधकार को मिटाती है।

सच्चा गुरु कभी किसी से घृणा नहीं करता और अपने शिष्य को स्वयं के समान या उससे भी श्रेष्ठ बनाने का सामर्थ्य है।

सूक्ष्म शरीर और पिट्यूटरी ग्रंथि : मानव शरीर में मूलाधार से आज्ञा चक्र तक चेतना के विभिन्न केंद्र हैं। आज्ञा चक्र के समीप 'गुरु चक्र' तथा पिट्यूटरी ग्रंथि स्थित है। इसका स्राव और शरीर का ओज (वीर्य) ही जीवन का मूल सार-तत्व है, जो नई ऊर्जा और उच्च चेतना का बीजारोपण करता है।

उपवास का वैज्ञानिक व आध्यात्मिक महत्व : अमावस्या और पूर्णिमा को खगोलीय खिंचाव के कारण शरीर के तरल पदार्थ (70% Body Fluids) मस्तिष्क की ओर प्रवाहित होते हैं, जिससे मन चंचल या उग्र हो सकता है। 'उपवास' (उप = समीप, वास = रहना, यानी ईश्वर के समीप रहना) करने से शरीर के तरल संतुलित रहते हैं, जिससे मस्तिष्क शांत रहता है और व्यक्ति नकारात्मकता से बचकर आध्यात्मिक ऊर्जा से जुड़ता है।

निष्कर्ष : आत्म-विश्वास, गुरु-कृपा, कर्म-श्रद्धा और खगोलीय नियमों के अनुकूल अनुशासित जीवनशैली ही मनुष्य को हर स्तर पर पूर्ण सफलता दिला सकती है।

प्रेसिडेंट आरोग्यम सेवा संस्थान
स्वतंत्र लेखन मो - 95295-49090

15 मेडिकल कॉलेजों के 265 डॉक्टरों ने दिखाया खेल कौशल

राजस्थान स्वास्थ्य विज्ञान विश्वविद्यालय (आरयूएचएस) के स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स में आयोजित दो दिवसीय अंतर-मेडिकल कॉलेज खेल महोत्सव एरीना-26 का समापन हुआ। इसमें राजस्थान के 15 मेडिकल कॉलेजों से 265 प्रतिभागियों ने भाग लिया, जिनमें फैकल्टी सदस्य, रेजिडेंट डॉक्टर तथा उनके बच्चे शामिल थे। मुख्य अतिथि राजस्थान विधानसभा अध्यक्ष वासुदेव देवनानी ने कहा कि ऐसे आयोजन डॉक्टरों में टीम भावना, समन्वय, मानसिक संतुलन और शारीरिक फिटनेस को बढ़ावा देते हैं।

उन्होंने बताया कि खेल तनाव कम करने और कार्यक्षमता बढ़ाने का प्रभावी माध्यम हैं। प्रतियोगिताओं में टेबल टेनिस, बैडमिंटन, कैरम, शतरंज और शूटिंग शामिल थीं।

कार्यक्रम में डॉ. मोनिका पुरोहित, डॉ. सुभाष गर्ग, डॉ. अनिल यादव, डॉ. तान्या महला तथा डॉ. मुकेश चतुर्वेदी सहित कई वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित रहे। टेबल टेनिस पुरुष वर्ग में डॉ. श्रेय गुप्ता, महिला वर्ग में डॉ. महिमा खोवर, बैडमिंटन में डॉ. अनिल यादव, कैरम में डॉ. साइनाथ तथा शूटिंग में डॉ. आधार मधुर विजेता रहे।

सभी विजेताओं को ट्रॉफी और पदक देकर सम्मानित किया गया। यह आयोजन डॉक्टरों के बीच स्वास्थ्य, सहयोग, अनुशासन और खेल भावना को बढ़ावा देने वाला महत्वपूर्ण प्रयास साबित हुआ।

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

हैल्थ हंगामा

मरीज - डॉक्टर साहब हॉस्पिटल में कब तक रुकना पड़ेगा?
डॉक्टर - ऑपरेशन ठीक हुआ तो एक सप्ताह...
नहीं तो आधा घण्टा.....
....
डॉक्टर - शराब पीते हो तो कसरत करनी भी जरूरी है।
रोगी - ठेके तक तो पैदल ही जाता हूं।
....
आँख का डॉक्टर ।
(लेडी पेशेंट की आँखें चैक करते हुए)
डॉक्टर -मैडम, अपने हसबेंड को जैसे देखती हो वैसे देखो।
लेडी - लेकिन क्यों ?
डॉक्टर आँखों मे आई ड्राप डालना है!
....
संता, डॉक्टर से - जब मैं सोता हूँ तो सपने में बन्दर फुटबॉल खेलते हैं ।
डॉक्टर - कोई दिक्कत नहीं, ये गोली रात को सोने से पहले खा लेना ।
संता - कल से खाऊंगा, आज तो फाइनल हैं।

घबराएं नहीं नवजात शिशुओं में जॉन्डिस होने पर

डॉ. ललित भरड़िया

पीडियाट्रिक गेस्ट्रो स्पेशलिस्ट डॉ. ललित भरड़िया का कहना है कि नवजात शिशुओं में जॉन्डिस होना आम बात है। इससे घबराएं नहीं। कई नवजात शिशुओं का लीवर पहले हफ्ते में ठीक से काम नहीं करता, जिससे उनके रक्त में बिलिरूबिन नामक पीले रंग का तत्व इकट्ठा हो जाता है। इसी कारण से बच्चों को पीलिया हो जाता है। बच्चों के लीवर में मौजूद एक एंजाइम पीलिया को कम करता है। जिन बच्चों में इस एंजाइम की मात्रा कम होती है, उन्हें पीलिया होने की आशंका बढ़ जाती है। तीसरे दिन से जॉन्डिस के लक्षण प्रकट होने लगते हैं। पांचवें से सातवें दिन प्रकोप बढ़ जाता है और बारह-चौदह दिनों में यह ठीक होने लगता है। दरअसल, कुछ समय बाद लीवर जब ठीक से काम करने लगता है, तो बिलिरूबिन बाहर निकल कर जॉन्डिस खुद ही ठीक हो जाता है। इसे फिजियोलॉजिकल जॉन्डिस कहते हैं।

सावधानियां -भले ही पीलिया होने पर नवजात शिशु को विशेष उपचार की जरूरत न हो, लेकिन सावधानी के तौर पर शिशु रोग विशेषज्ञ को दिखा लेना जरूरी है। कभी-कभी लीवर बढ़ने का रिस्क हो सकता है। कभी-कभी बच्चे में खून की कमी हो सकती है और वह मुंदबुद्धि भी हो सकता है। लापरवाही बरतने पर ऐसी स्थितियां भी उत्पन्न हो सकती हैं कि बालक का जीवन ही खतरे में पड़ जाए। ऐसे में सतर्कता बरतना बेहद आवश्यक हो जाता है।

इलाज जरूरी - किन्हीं खास परिस्थितियों में शिशु का

तुरंत इलाज करवाना जरूरी हो जाता है, क्योंकि कभी-कभी फिजियोलॉजिकल जॉन्डिस खतरनाक रूप धारण कर लेता है। इस स्थिति में मां और बच्चे दोनों का उपचार जरूरी हो जाता है - जब मां का ब्लड ग्रुप ओ नेगेटिव हो और बच्चे का ब्लड ग्रुप ओ पॉजिटिव हो। जब इंफेक्शन या थायरॉइड की प्रॉब्लम हो। नवजात के जन्म के 24 घंटे के भीतर या 72 घंटे के बाद होने पर यह खतरनाक हो सकता है। बच्चे के पेडू, जांघों और तलुवों पर पीले निशान दिखाई पडे, तो डॉक्टर को दिखाएं।

संपर्क सूत्र
डॉ. ललित भरड़िया
मो. 9829124065

डॉ हरि प्रकाश मुंड
होम्योपैथिक फिजिशियन
हमारी सेवाएँ
जोड़ों व पीठ के दर्द का इलाज | गठिया व नसों के दर्द का इलाज | स्लिप डिस्क व साईटीका का इलाज | खेलों की चोट व मांसपेशियों का इलाज | सर्वाइकल व गर्दन दर्द का इलाज
बिना सर्जरी - बिना साइड इफेक्ट - सुरक्षित एवं प्रभावी इलाज
134 ए रेल नगर निर्माण नगर जयपुर
मो- 9351103637

H N Hospital
(H N Nursing Home)
चूरू, राजस्थान
24x7 Emergency Care
वर्षों से विश्वसनीय स्वास्थ्य सेवा
24 घंटे इमरजेंसी एवं मल्टीस्पेशलिटी केयर
Mobile No. 9414084525

छोटे-छोटे बच्चे और किशोर भी 'एंजायटी डिसऑर्डर'

मासूमों पर पढ़ाई का दबाव और माता-पिता की उम्मीदें, बच्चों में बढ़ा रहा एंजायटी डिसऑर्डरः डॉ. महेंद्र जैन

अजमेर। आजकल केवल युवा या बुजुर्ग ही नहीं, बल्कि छोटे-छोटे बच्चे और किशोर भी 'एंजायटी डिसऑर्डर' (चिंता विकार) जैसी गंभीर मानसिक समस्या का शिकार हो रहे हैं। अजमेर के जे.एल.एन. मेडिकल कॉलेज के सीनियर प्रोफेसर एवं प्रसिद्ध मानसिक रोग विशेषज्ञ डॉ. महेंद्र जैन के अनुसार, स्कूल जाने वाले बच्चों में पढ़ाई का अत्यधिक दबाव और माता-पिता की ऊंची अपेक्षाएं उन्हें मानसिक रूप से झकझोर रही हैं।

डॉ. महेंद्र जैन

अक्सर बच्चे अपने भीतर चल रहे तनाव या अनजाने डर को शब्दों में व्यक्त नहीं कर पाते। ऐसे में उनके लक्षण शारीरिक रूप से सामने आते हैं–जैसे अचानक पेट दर्द होना, सिर दर्द, नींद की कमी, स्वभाव में चिड़चिड़ापन या स्कूल जाने से अत्यधिक डर लगना। दुर्भाग्य से, कई बार माता-पिता इन संकेतों को समझने के बजाय इसे बच्चे के व्यवहार या अनुशासन में कमी मानकर नजरअंदाज कर देते हैं, जिससे स्थिति और गंभीर हो जाती है।

संवाद और सही काउंसलिंग है सबसे बड़ा समाधान - डॉ. जैन ने जोर देकर कहा कि इस दौर में बच्चों को डांटने के बजाय उन्हें सुनना, समझना और उनके साथ एक मजबूत संवाद बनाए रखना बेहद जरूरी है।

अभिभावकों के लिए संदेश : बच्चों के इन

बदलावों को सामान्य समझकर समय जाया न करें। यदि बच्चा लगातार तनाव में दिखे, तो बिना झिझक किसी विशेषज्ञ से काउंसलिंग कराएं। हमें यह हमेशा याद रखना होगा कि एक मानसिक रूप से स्वस्थ और खुशहाल बच्चा ही देश के उज्जवल भविष्य का असली आधार है।

संपर्क सूत्र
डॉक्टर महेंद्र जैन
मो - 9829087141

पोर्टेबल मशीन से अवैध भ्रूण लिंग जांच का पर्दाफाश: जोधपुर में निजी नर्सिंगकर्मी गिरफ्तार

जोधपुर शहर में स्वास्थ्य विभाग की राज्य एवं जिला पीसीपीएनडीटी टीम ने अवैध भ्रूण लिंग परीक्षण नेटवर्क के खिलाफ बड़ी सफलता हासिल की है। टीम ने शुक्रवार को एक सुनियोजित डिकॉय ऑपरेशन चलाकर एक निजी नर्सिंगकर्मी को रंगे हाथों गिरफ्तार किया। आरोपी पिछले काफी समय से गैर-कानूनी तरीके से गर्भस्थ शिशु के लिंग की जांच कर रहा था।

ऐसे बिछाया गया डिकॉय का जाल - राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के मिशन निदेशक डॉ. जोगाराम के अनुसार, गिरफ्तार आरोपी ओमप्रकाश चौधरी पिछले छह महीनों से पीसीपीएनडीटी टीम की सख्त निगरानी में था। आरोपी को किसी भी प्रकार का संदेह न हो, इसके लिए प्रतापगढ़ से एक गर्भवती महिला को डिकॉय बनाकर जोधपुर बुलाया गया। महिला के साथ सुरक्षा के लिहाज से एक पुलिसकर्मी को उसका पति बनाकर भेजा गया था।

पावटा से क्लिनिक ले जाकर जांच शुरू करते ही पकड़ा - आरोपी ने डिकॉय महिला और उसके नकली पति को जोधपुर के पावटा क्षेत्र से अपनी कार में बैठाया। इसके बाद वह उन्हें बनाड़ स्थित अपने क्लिनिक ले गया। वहां जैसे ही उसने पोर्टेबल मशीन से महिला की जांच शुरू की, आसपास मुस्तैद पीसीपीएनडीटी टीम ने तुरंत कार्रवाई करते हुए उसे दबोच लिया।

बरामदगी और न्यायिक कार्रवाई - कार्रवाई के दौरान टीम ने आरोपी के पास से निम्नलिखित सामग्रियां जब्त कीं। एक पोर्टेबल मोबाइल अल्ट्रासाउंड मशीन, एक मोबाइल फोन, डिकॉय ऑपरेशन के लिए दिए गए 50,000 नकद।

गिरफ्तारी के बाद आरोपी को अदालत में पेश किया गया, जहां से कोर्ट ने उसे न्यायिक अभिरक्षा में जेल भेज दिया है।

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

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

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

आर्टिफिशियल कोख से बच्चे का विकास

वैज्ञानिक अब नवजात शिशुओं का विकास आर्टिफिशियल कोख के जरिए करने की प्रक्रिया के बेहद करीब पहुंच गए हैं। अमेरिका में स्वास्थ्य और मानव सेवाओं से जुड़ी एजेंसी FDA अगले हफ्ते क्लिनिकल टेस्ट से जुड़े मुद्दों पर महत्वपूर्ण बैठक करने जा रही है।

हालांकि मानव शिशुओं पर टेस्ट के लिए एफडीए की अनुमति जरूरी होगी। नियमानुसार हाई प्रोफाइल फैसलों से पहले एजेंसी बाहरी सलाहकारों की राय लेती है। इसमें इस बात पर चर्चा होगी कि कृत्रिम कोख में मानव परीक्षण कैसे किया जाए। इससे पहले, इसी विधि से वैज्ञानिक 2017 में एक मेमने का परीक्षण कर चुके हैं। वैज्ञानिक इसके परीक्षण के माध्यम से समय से पहले पैदा हुए नवजात को आधुनिक चिकित्सा के जरिए उन्हें स्वस्थ्य रखने की कोशिश कर रहे हैं। इस पर फिलाडेल्फिया स्थित विटारा बॉयोमेडिकल नाम की कंपनी भी काम कर रही है। विटारा का कृत्रिम गर्भ प्लास्टिक बैग की तरह है। इसमें ट्यूब जुड़े हैं, जिनकी मदद से भ्रूण तक फ्रेश एमनियोटिक लिक्विड ऑक्सीजन, खून और दवाएं पहुंचाई जाती हैं। वैज्ञानिक कृत्रिम कोख की मदद से 23 से 25 हफ्ते के गर्भकाल में जन्म लेने वाले प्री-मैच्योर शिशुओं का पोषण करेंगे।

माता-पिता को डिवाइस के जोखिम के बारे में भी बताया जाएगा। इसमें संक्रमण, ब्रेन डैमेज और दिल की धड़कन रुकना शामिल है। अमेरिका में 10 में से एक शिशु का जन्म 37 हफ्ते से पहले आंकड़ों के मुताबिक, अमेरिका में 10 शिशु में से एक का जन्म 37 हफ्ते से पहले होता है। 1 प्रतिशत शिशु 28 हफ्ते में जन्म लेते हैं। इन्हें मां के गर्भ से निकालकर बैग में रखना होगा। ये गर्भनाल रक्तवाहिकाएं सिकुड़ने से पहले करना होगा। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस जल्द मां बनने में मदद करेगा।

संपादकीय

मौसमी बीमारियों से बचाव के लिए हर रविवार मनाएं 'ड्राई डे'

मानसून के दौरान डेंगू एवं मलेरिया जैसी वेक्टर जनित बीमारियों की प्रभावी रोकथाम के लिए मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी, जयपुर प्रथम डॉ. रवि शेखावत ने आमजन से प्रत्येक रविवार 'ड्राई डे' मनाने तथा घरों एवं आसपास कहीं भी पानी जमा नहीं होने देने की अपील की है।

डॉ. शेखावत ने बताया कि डेंगू फैलाने वाला एडीज मच्छर साफ एवं ठहरे हुए पानी में पनपता है। कूलर, पानी की टंकियां, गमले, फ्रिज की ट्रे, टूटे बर्तन, पुराने टायर, नारियल के खोल तथा अन्य अनुपयोगी वस्तुओं में जमा पानी मच्छरों के प्रजनन के प्रमुख स्रोत हैं। ऐसे सभी स्थानों की नियमित सफाई करते हुए प्रत्येक रविवार उनका पानी पूरी तरह खाली कर सुखाना आवश्यक है।

उन्होंने कहा कि डेंगू और मलेरिया की रोकथाम केवल स्वास्थ्य विभाग के प्रयासों से संभव नहीं है, बल्कि इसमें आमजन की सक्रिय भागीदारी भी आवश्यक है। प्रत्येक परिवार सप्ताह में कम से कम एक दिन अपने घर एवं आसपास का निरीक्षण कर पानी जमा होने वाले सभी स्थानों को साफ कर और मच्छरों के प्रजनन को रोके।

सीएमएचओ ने कहा कि 'हर रविवार - ड्राई डे' अभियान को जन आंदोलन बनाकर ही मौसमी बीमारियों पर प्रभावी नियंत्रण पाया जा सकता है। उन्होंने जिलेवासियों से आह्वान किया कि रविवार, 2 अगस्त को अपने घर, कार्यालय एवं आसपास विशेष स्वच्छता अभियान चलाएं, पानी जमा होने वाले सभी स्रोतों को समाप्त करें तथा अपने पड़ोसियों को भी इसके लिए प्रेरित करें।

उन्होंने कहा कि थोड़ी-सी सतर्कता, नियमित सफाई और प्रत्येक रविवार 'ड्राई डे' मनाने की आदत डेंगू एवं मलेरिया जैसी गंभीर बीमारियों से बचाव का सबसे सरल और प्रभावी उपाय 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।

पैसों की दौड़ में बिखरते रिश्ते

आज का समाज आधुनिकता और तरक्की के जिस मुकाम पर खड़ा है, वहां एक गहरा सन्नाटा और बिखराव भी साफ महसूस किया जा सकता है। जिस कलयुग की हम बात करते हैं, उसमें सबसे बड़ा संकट भौतिक संसाधनों की कमी का नहीं, बल्कि रिश्तों के घटते मोल का है। आज भाई-भाई के बीच जमीन और पैसे को लेकर वैमनस्य है, भाई-बहन के पवित्र स्नेह में औपचारिकता आ गई है, और माता-पिता व बच्चों के बीच का अटूट विश्वास धीरे-धीरे कमजोर पड़ता जा रहा है।

इस बिखराव की सबसे बड़ी वजह है-विलासिता की अंधी होड़ और पैसा ही सब कुछ मान लेने की मानसिकता। आधुनिक जीवनशैली ने मनुष्य को सिखा दिया है कि उसकी पहचान उसके बैंक बैलेंस, गाड़ी और मकान से होती है, न कि उसके संस्कारों और आत्मीय संबंधों से। हम जीवनस्तर (Standard of Living) सुधारने की धुन में जीवन के मूल्य (Standard of Life) ही भूल बैठे हैं।

परंतु विचार करने की आवश्यकता है कि क्या मानव जीवन का अंतिम उद्देश्य केवल धन संचित करना ही है? जब हम धरा पर हम खाली हाथ आए थे और खाली हाथ ही जाना तय है, तो फिर रिश्तों को ताक पर रखकर पैसों के पीछे भागना कहां की बुद्धिमानी है?

धन हमारी भौतिक आवश्यकताओं की पूर्ति कर सकता है, लेकिन विपत्ति में संबल, मानसिक शांति और आत्मिक संतोष केवल निष्कपट रिश्ते ही प्रदान करते हैं। अब समय आ गया है कि हमें अपनी सोच बदलनी होगी। आधुनिकता की दौड़ में दौड़ते हुए भी अपनी जड़ों और मानवीय मूल्यों से जुड़े रहना होगा। धन को जीवन का एक साधन मात्र मानें, साध्य नहीं। यदि रिश्ते बचेंगे, तभी जीवन में सच्चा सुख और शांति रह पाएगी।

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।

तुरंत एसिडिटी दूर करने के अचूक उपाय

दाल-बाटी-चूरमा की गोठ में अत्यधिक घी, भारी बाटी और मीठे चूरमे के बाद पेट का भारी होना तुरंत एसिडिटी दूर करने के अचूक उपाय

ठंडा दूध (बिना चीनी):
आधा कप ठंडा दूध धीरे-धीरे पिएं। दूध में मौजूद कैल्शियम आमाशय के अतिरिक्त एसिड को बेअसर (Neutralize) करता है और जलन शांत करता है।

सौंफ और मिश्री/सेंधा नमक:
गोठ के तुरंत बाद 1 चम्मच भुनी सौंफ चबाएं। सौंफ के एसेंशियल ऑइल्स पाचक रसों का स्राव बढ़ाते हैं और गैस से राहत देते हैं।

काला नमक और अजवाइन:
आधा चम्मच अजवाइन में एक चुटकी काला नमक मिलाकर गुनगुने पानी के साथ लें। यह बाटी के भारीपन और पेट फूलने की समस्या में तुरंत असर दिखाता है।

गोठ के बाद का प्राथमिक उपचार (First Aid) गुनगुना पानी लें:
ठंडा या बर्फ का पानी पीने के बजाय घूँट-घूँट करके गुनगुना पानी पिएं। यह आंतों में जमे अतिरिक्त घी को पचाने और शरीर से बाहर निकालने में मदद करता है।

भुना जीरा और छाछ (हींग तड़का):
अगर खट्टी डकारें आ रही हों, तो एक गिलास पतली छाछ में भुना जीरा पाउडर, हींग और काला नमक मिलाकर लें।

अदरक का टुकड़ा या अदरक चाय:
अदरक का एक छोटा टुकड़ा चबाएं या थोड़ी सी अदरक उबालकर उसका पानी पिएं। यह पेट के मरोड़ और मतली (Nausea) को तुरंत दबाता है।

यदि सीने में तेज जकड़न, बाएं हाथ में दर्द, लगातार उल्टी या चक्कर आने जैसे लक्षण दिखें, तो इसे केवल एसिडिटी न समझें और तुरंत डॉक्टर से परामर्श लें।

संपर्क:
डॉ. अशोक कुमार शर्मा
मो. 9314512311

उपरोक्त नुस्खे चिकित्सक की सलाह से ही लें।

भोपाल के मेडिकल कॉलेज में शोध

नाक के रास्ते सीधे मस्तिष्क तक पहुंचेगी मिर्गी की दवा, बन रहा विशेष नेजल स्प्रे

भोपाल। मिर्गी के इलाज के लिए भोपाल के चिकित्सा वैज्ञानिकों ने एक नई उम्मीद जगाई है। प्राचीन यूनानी चिकित्सा में मिर्गी के उपचार के लिए उपयोग की जाने वाली जड़ी-बूटियों पर शोध कर एक विशेष नेजल स्प्रे विकसित किया गया है।

इस स्प्रे को आधुनिक 'नोज-टू-ब्रेन ड्रग डिलीवरी' तकनीक के माध्यम से नाक के जरिए सीधे मस्तिष्क तक पहुंचाया जाएगा। चूहों पर सफल परीक्षण, अब मनुष्यों पर क्लिनिकल ट्रायल की तैयारी

शोधकर्ता: यह शोध 'हकीम सैयद जिआउल हसन यूनानी मेडिकल कॉलेज' के 'मोआलेजात' विभाग के एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. अब्बास जैदी के नेतृत्व में किया जा रहा है।

संस्थान का सहयोग: यह तीन वर्षीय शोध आयुष मंत्रालय के 'केंद्रीय यूनानी चिकित्सा अनुसंधान परिषद' के सहयोग से संचालित हो रहा है।

वर्तमान स्थिति: चूहों पर इसका टॉक्सिसिटी परीक्षण सफलतापूर्वक पूरा हो चुका है। वर्तमान में इसकी प्रभावशीलता का अध्ययन जारी है, जिसके बाद मनुष्यों पर क्लिनिकल ट्रायल किए जाएंगे।

दवा के लाभ और मिर्गी के बारे में दवा का प्रभाव: डॉ. अब्बास जैदी के अनुसार, इस तकनीक से जड़ी-बूटियों के औषधीय तत्व मस्तिष्क के प्रभावित हिस्सों तक अधिक प्रभावी ढंग से पहुंचेंगे।

इससे इलाज की प्रभावशीलता बढ़ेगी और इसके दुष्प्रभाव या तो नहीं होंगे या बहुत कम होंगे।

क्या है मिर्गी? मिर्गी मस्तिष्क से जुड़ा एक तंत्रिका संबंधी रोग है, जिसमें मरीज को बार-बार दौरे पड़ते हैं।

अधिकांश मरीज दवाओं से नियंत्रित रहते हैं, लेकिन कुछ मरीजों को लंबे समय तक इलाज की आवश्यकता होती है।

विश्व स्तनपान सप्ताह (1 से 7 अगस्त) होंगे व्यापक जागरूकता कार्यक्रम

विश्व स्तनपान सप्ताह (1 से 7 अगस्त 2026) के अवसर पर जयपुर प्रथम जिले के समस्त चिकित्सा संस्थानों, एमसीएचएन सत्रों, आंगनबाड़ी केन्द्रों तथा ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण समितियों के माध्यम से स्तनपान को बढ़ावा देने के लिए विभिन्न जागरूकता गतिविधियों का आयोजन किया जाएगा। मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी जयपुर प्रथम डॉ. रवि शेखावत ने बताया कि जन्म के प्रथम घंटे में शिशु को स्तनपान कराना तथा पहले छह माह तक केवल मां का दूध देना शिशु के बेहतर स्वास्थ्य, पोषण एवं रोग प्रतिरोधक क्षमता के लिए अत्यंत आवश्यक है।

लंबी बीमारी में 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 लें, 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।

RGHS ऑडिट में 51 अस्पताल निलंबित, 24 पर आर्थिक दंड की कार्रवाई

जयपुर सहित उदयपुर, डूंगरपुर, अजमेर और अन्य जिलों के कुल 24 अस्पतालों पर आर्थिक दंड और रिकवरी की कार्रवाई

राजस्थान सरकार ने राजस्थान गवर्नमेंट हेल्थ स्कीम (RGHS) के तहत सूचीबद्ध निजी अस्पतालों में मिली गंभीर अनियमितताओं पर बड़ी कार्रवाई करते हुए 51 अस्पतालों को पैनल से निलंबित कर दिया है। चिकित्सा विभाग द्वारा कराए गए विशेष ऑडिट में कई अस्पतालों में फर्जी और डुप्लीकेट दस्तावेजों के आधार पर क्लेम प्रस्तुत करने, मरीजों को आवश्यकता से अधिक जांचें लिखने, एक ही पैकेज की सेवाओं को अलग-अलग दिखाकर अतिरिक्त भुगतान लेने तथा बिना आवश्यक दस्तावेजों के क्लेम जमा करने जैसी गंभीर गड़बड़ियां सामने आई। जांच में यह भी पाया गया कि कुछ अस्पतालों ने ओपीडी मरीजों को अनुचित तरीके से आईपीडी में भर्ती दिखाकर सरकारी योजना के तहत अधिक भुगतान प्राप्त किया। इन अनियमितताओं के आधार पर सरकार ने जयपुर सहित उदयपुर, डूंगरपुर, अजमेर और अन्य जिलों के कुल 24

अस्पतालों पर आर्थिक दंड और रिकवरी की कार्रवाई की है।

चिकित्सा विभाग की प्रमुख शासन सचिव गायत्री राठौड़ ने बताया कि सरकार स्वास्थ्य योजनाओं में किसी भी प्रकार की वित्तीय अनियमितता को बर्दाश्त नहीं करेगी। वहीं RGHS की अतिरिक्त मुख्य कार्यकारी अधिकारी डॉ. निधि पटेल ने कहा कि सभी मामलों में अस्पतालों को अपना पक्ष रखने का पूरा अवसर दिया गया और दस्तावेजों व उपलब्ध साक्ष्यों की विस्तृत जांच के बाद ही कार्रवाई के आदेश जारी किए गए।

फिलहाल निलंबित 51 अस्पताल RGHS योजना के अंतर्गत मरीजों का उपचार नहीं कर सकेंगे। चिकित्सा विभाग का कहना है कि संबंधित अस्पतालों के रिकॉर्ड और नियमों के पालन की आगे भी समीक्षा की जाएगी।

यदि जांच में सुधार और नियमों का पालन संतोषजनक पाया जाता है, तभी उनके संबंध में आगे का निर्णय लिया जाएगा। सरकार का उद्देश्य सरकारी स्वास्थ्य योजनाओं में पारदर्शिता बनाए रखना और मरीजों के हितों की सुरक्षा सुनिश्चित करना है।

राजस्थान सरकार की बड़ी कार्रवाई

31 मेडिकल स्टोरों के लाइसेंस रद्द

राजस्थान सरकार ने राजस्थान गवर्नमेंट हेल्थ स्कीम (आरजीएचएस) में सामने आई वित्तीय अनियमितताओं और फर्जी दवा दावों पर बड़ी कार्रवाई करते हुए 31 मेडिकल

स्टोरों के औषधि लाइसेंस स्थायी रूप से निरस्त कर दिए। जांच राजस्थान स्टेट हेल्थ एश्योरेंस एजेंसी द्वारा की गई, जिसमें पाया गया कि कुछ मेडिकल स्टोरों ने डॉक्टरों और लाभार्थियों की मिलीभगत से फर्जी दावे प्रस्तुत किए। कई मामलों में डॉक्टरों के हस्ताक्षर भी नकली पाए गए तथा आरजीएचएस के नियमों के विरुद्ध दवाओं की आपूर्ति और बिलिंग की गई। सरकार द्वारा लागू कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI) आधारित निगरानी प्रणाली से दवाओं की कीमतों में गड़बड़ी, बाजार मूल्य से अधिक बिल और गलत उत्पाद मैपिंग जैसी अनियमितताओं का पता चला। जांच में एक्सेम्प्टिया 40 एमजी, टेरिफ्रैक (टेरिपैराटाइड) और ट्रुलिसिटी 1.5 एमजी जैसी दवाओं पर अत्यधिक मूल्य वसूली के मामले भी सामने आए। कार्रवाई के तहत 31 मेडिकल स्टोरों के लाइसेंस रद्द किए गए, 10 मेडिकल स्टोरों की सेवाएं अस्थायी रूप से निलंबित की गई तथा 13 अन्य स्टोरों को कारण बताओ नोटिस जारी किया गया।

प्रभावित स्टोरों में सबसे अधिक जयपुर के 11, भरतपुर के 9, नागौर और धौलपुर के 2-2 तथा हनुमानगढ़, भीलवाड़ा, सीकर, जोधपुर और अलवर के 1-1 मेडिकल स्टोर शामिल हैं। इस कार्रवाई का उद्देश्य आरजीएचएस में पारदर्शिता बढ़ाना, भ्रष्टाचार रोकना तथा सरकारी धन के दुरुपयोग पर प्रभावी नियंत्रण स्थापित करना है।

RAJASTHAN PHARMACY COUNCIL
(Constituted Under The Pharmacy Act 1948)
Government Dispensary Campus Sardar Patel Marg, Jaipur-01,
Ph: 0141: 2228600, E-mail: pharmacycouncilrajasthan@gmail.com,
Web: www.rajasthanpharmacycouncil.in

Reference No RPC/Circular-2/2026/17558 Date: 21/07/2026

Circular

To,
All the Pharmacy Institutions/Universities
Subject: Admission and Document Verification Guidelines for admission into Pharmacy College.

Dear Principals and Administrators,

This is to inform you that an Executive body meeting of the Rajasthan Pharmacy Council was conducted on 21st May 2025, in reference to the Circular dated 4th August 2023, bearing ref. no. 12-1/2022-PCI/ 2715 and Circular dated 27th September 2021, bearing ref no. 14-2/ 2021-PCI/3683-86 issued by Pharmacy Council of India. The following directive have been issued concerning the admission process and document verification for candidates:

1. All admissions must be conducted in strict accordance with section 33 read with section 32(2) of the Pharmacy Act 1948.
2. It is imperative that all college thoroughly verify the academic documents of candidates, specifically the 10+2 documents.
3. The Pharmacy Council will register candidates solely based on the academic verification carried out by the respective colleges.
4. In the event of any discrepancy or upon receiving any complaint regarding the 10+2 documents of a candidate who submitted such forged or frivolous documents will be held liable.
5. Further, your kind attention is also invited to Pharmacy Council of India's circular bearing no **ref no 12-1/2022-PCI/2715 dated 04.08.2023 & ref no 14-2/2021-PCI/3683-86 dated 27.09.2021.**

Hence all the admission-making authorities are requested to strictly verify the 10+2 documents of candidates before taking admission to any pharmacy courses to avoid any legal issues. We trust that all colleges will adhere to these guidelines diligently to maintain the integrity and standards of the admission process,

Your's Faithfully,

Mahaveer Kumar Sogani, President, Rajasthan Pharmacy Council
Sunita Sharma, Registrar, Rajasthan Pharmacy Council

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

शरीर के दर्द को कैसे चुटकियों में खत्म करती है डिस्प्रिन?

ये साधारण सी दिखने वाली गोली कैसे आपके शरीर में असर कर दर्द दूर भगाती है. इसके ज्यादा इस्तेमाल से होने वाले नकारात्मक असर और इसको लेकर फैली भ्रांतियों पर भी एक नजर डालेंगे। साधारण हो या तेज दर्द, आम जिंदगी में हम जाने कितनी ही बार डिस्प्रिन या एस्पिरिन गोली का इस्तेमाल करते हैं. लेकिन सवाल है कि ये साधारण सी दिखने वाली गोली कैसे आपके शरीर में असर कर दर्द दूर भगाती है. इसके ज्यादा इस्तेमाल से होने वाले नकारात्मक असर और इसको लेकर फैली भ्रांतियों पर भी एक नजर डालेंगे।

कैसे काम करती है डिस्प्रिन? – इस टैबलेट में सिटिसालिसिलिक एसिड मौजूद होता है. ये शरीर में पहुंचकर एंजाइम की क्रिया जिसे साइक्लो-ऑक्सीजिनेज (COX) कहा जाता है, उस अवरुद्ध कर देता है। दरअसल साइक्लो-ऑक्सीजिनेज के चलते प्रोस्टाग्लैंडीन पैदा होता है, जो दर्द, सूजन, थ्राम्बाक्सेन आदि होने का कारण है।

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

विश्व लंग्स कैंसर दिवस

शुरुआती पहचान और जागरूकता ही है बचाव

डॉ. ललित मोहन शर्मा

प्रतिवर्ष 1 अगस्त को 'विश्व लंग कैंसर दिवस' (World Lung Cancer Day) के रूप में मनाया जाता है।

इस दिवस का मुख्य उद्देश्य फेफड़ों के कैंसर के प्रति जागरूकता बढ़ाना, इसके शुरुआती लक्षणों की पहचान करना और पीड़ितों को सहायता प्रदान करना है। वर्ष 2026 के लिए इस दिवस की थीम (Together Through Lung Cancer) रखी गई है।

प्रसिद्ध कैंसर रोग विशेषज्ञ डॉक्टर ललित मोहन शर्मा ने कहा कि बदलता पैटर्न और गैर-धूम्रपान करने वालों में बढ़ता है जोखिम। आमतौर पर लंग कैंसर का मुख्य कारण धूम्रपान को माना जाता है, लेकिन हाल के वर्षों में हवा में बढ़ता वायु प्रदूषण, पैसिव स्मोकिंग (दूसरों के धुएं के संपर्क में आना) और रासायनिक तत्वों का संपर्क ऐसे लोगों में भी लंग कैंसर का खतरा बढ़ा रहा है जिन्होंने कभी सिगरेट या तंबाकू का सेवन नहीं किया।

इन शुरुआती लक्षणों को न करें नजरअंदाज

- 3 हफ्ते से ज्यादा समय तक लगातार खांसी रहना
- सांस फूलना और सीने में लगातार दर्द होना
- खांसी के साथ खून या बलगम आना
- बिना किसी कारण के अचानक वजन कम होना और थकान रहना।

शुरुआती जांच है सबसे कारगर - विशेषज्ञों के अनुसार, लंग कैंसर के अधिकांश मामले अंतिम चरणों में सामने आते हैं, जब इलाज कठिन हो जाता है। उच्च जोखिम वाले लोगों के लिए लो-डोज कंप्यूटेड टोमोग्राफी (LDCT) स्क्रीनिंग के जरिए प्रारंभिक अवस्था में ही कैंसर का पता लगाकर मरीज की जान बचाई जा सकती है।

सम्पर्क सूत्र
डॉ. ललित मोहन शर्मा
मो - 9928602244

अंगदान - जो देता है जीवन की नई पहचान

'जीते जी भी काम आएं और मरने के बाद भी—इससे बड़ा इंसानियत का कोई पुण्य नहीं हो सकता। 'यह विचार स्व. मेडिकल कॉलेज के पूर्व प्रोफेसर एवं वरिष्ठ न्यूरोसर्जन डॉ. देवेंद्र पुरोहित ने अंगदान की महत्ता को रेखांकित करते हुए साझा किए। डॉ. पुरोहित के अनुसार, मनुष्य अपने जीवनकाल में धन-धान्य, रक्तदान और कन्यादान जैसे अनेक परोपकार के कार्य करता है। लेकिन मरने के बाद किसी असहाय और गंभीर रूप से बीमार व्यक्ति को अंगदान कर नया जीवन देना सबसे श्रेष्ठ दान है।

डॉ. देवेंद्र पुरोहित

किसी जरूरतमंद के काम आना ही अंग दान है महादान

इस दान की सबसे खास और अनोखी बात यह है कि इसमें donor (दाता) का भी खर्चा नहीं होता। मृत्यु के पश्चात् शरीर के वे अंग, जो मिट्टी या राख में विलीन हो जाने हैं, यदि किसी जरूरतमंद के काम आ जाएं तो किसी का बुझता हुआ चिराग फिर से रोशन हो सकता है। अंग प्रत्यारोपण (Organ Transplant) की प्रतीक्षा कर रहे लाखों मरीजों के लिए यह एक नई उम्मीद की किरण है।

कौन-से अंग किए जा सकते हैं दान? - मृत्यु के उपरांत मुख्य रूप से निम्नलिखित अंगों का दान किया जा सकता है। हृदय (Heart), यकृत (Liver), गुर्दे (Kidneys), अग्न्याशय (Pancreas) आंखें (Cornea) इसके अलावा फेफड़े और शरीर की कुछ विशेष कोशिकाएं व टिश्यूज भी दान किए जा सकते हैं।

समय है सोच बदलने का - हमारे अंगों को राख में बदलने से बचाकर किसी की सांसें लौटाना ही सच्ची मानव सेवा है। आइए, भ्रांतियों को तोड़ें, अंगदान का संकल्प लें और समाज में इस महादान के प्रति जागरूकता फैलाएं।

सम्पर्क सूत्र - डॉ- देवेंद्र पुरोहित
मो. 9829190335

अचानक क्यों रुक जाती हैं धड़कनें ?

जानिए 'सडन कार्डियक डेथ' के कारण और आधुनिक निदान

डॉ आर पी सैनी

धन्वंतरी हॉस्पिटल के मैनेजिंग डायरेक्टर डॉक्टर आरपी सैनी ने कहा कि नाचते-गाते, खेल के मैदान में या सामान्य कामकाज के दौरान अचानक किसी व्यक्ति का बेहोश होकर गिरना और जान गँवा देना—यह खबर आजकल आम हो गई है। मेडिकल भाषा में इसे सडन कार्डियक डेथ (Sudden Cardiac Death - SCD) कहा जाता है। इसी ज्वलंत समस्या को देखकर धन्वंतरी हॉस्पिटल में कार्डियक विभाग की शुरुआत की गई है यहां डॉक्टर प्रदीप बंसल अपनी नियमित सेवाएं दे रहे हैं। विभाग के हृदय रोग विशेषज्ञ डॉक्टर प्रदीप बंसल ने कहा कि अक्सर लोग इसे सामान्य 'हार्ट अटैक' समझ लेते हैं, जबकि दोनों में बड़ा अंतर है।

डॉ प्रदीप बंसल

हार्ट अटैक : यह हृदय की धमनियों में रुकावट के कारण होता है, जिससे मांसपेशियों तक रक्त की आपूर्ति बाधित हो जाती है।

35 वर्ष से कम उम्र के युवाओं में इसके मुख्य कारण हृदय की मांसपेशियों की बीमारियाँ (Cardiomyopathy), arrhythmia, जेनेटिक (आनुवंशिक) विकार और जन्मजात हृदय संबंधी कमियाँ होती हैं।

आधुनिक निदान एवं बचाव के समाधान

एडवांस्ड जेनेटिक और कार्डिएक स्क्रीनिंग : जिन परिवारों में कम उम्र में अचानक मौत का इतिहास रहा हो, उनके लिए कार्डिएक जेनेटिक टेस्टिंग, 24-घंटे होल्टर मॉनिटरिंग, एम्बुलैट्री ईसीजी, और 3ष्ठ कार्डिएक एमआरआई (MRI) जैसी अत्याधुनिक जांचें बीमारी को शुरुआती चरण में ही पकड़ लेती हैं।

ICD डिवाइस (Implantable Cardioverter-Defibrillator): हाई-रिस्क मरीजों के लिए यह तकनीक जीवनरक्षक है। यह छोटा डिवाइस छाती में लगा दिया जाता है, जो दिल की असामान्य धड़कन पहचानते ही तुरंत इलेक्ट्रिक शॉक देकर धड़कन को सामान्य कर देता है।

Automated External Defibrillator (AED) का उपयोग: सार्वजनिक स्थानों (जिम, पार्क, एयरपोर्ट) पर श्वष्ठ मशीनों की उपलब्धता और आम जनता को CPR (कार्डियोपल्मोनरी रिससिटेशन) का प्रशिक्षण देना इस तरह की आपात स्थिति में जान बचाने का सबसे प्रभावी त्वरित समाधान है। धन्वंतरी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर में हृदय रोग विभाग का शुभारंभ हो चुका है।

सम्पर्क सूत्र
डॉ. आर पी सैनी मो - 9829055760
डॉ. प्रदीप बंसल मो - 9560790728

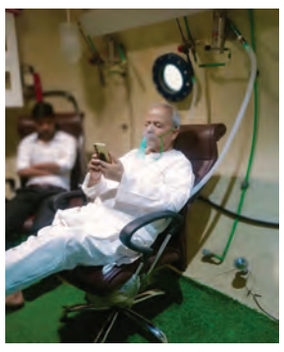
इम्युनिटी वृद्धि में अत्यंत सहायक - HBOT

डॉ. रमेश अग्रवाल

मानव शरीर की आधारशिला ऑक्सीजन पर टिकी है। ऑक्सीजन केवल एक गैस नहीं, बल्कि जीवनदायिनी 'प्राण वायु' है। उपरोक्त विचार प्रस्तुत करते हुए हाइपर्बरीक ऑक्सीजन थेरेपी विशेषज्ञ डॉक्टर रमेश अग्रवाल का कहना है कि आधुनिक जीवनशैली, बढ़ते प्रदूषण और खान-पान में गिरावट के कारण हमारे शरीर की कोशिकाओं तक पर्याप्त शुद्ध ऑक्सीजन नहीं पहुँच पाती, जिससे असमय बीमारियाँ और रोग प्रतिरोधक क्षमता में कमी आना स्वाभाविक है। ऐसे में 'हाइपरबेरिक ऑक्सीजन थेरेपी' (HBOT) एक प्रभावी और आधुनिक चिकित्सीय वरदान बनकर उभरी है।

क्या है हाइपरबेरिक ऑक्सीजन थेरेपी ? - हाइपरबेरिक ऑक्सीजन थेरेपी एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें मरीज को एक विशेष दबाव वाले कक्ष में बैठाया या लिटाया जाता है, जहाँ वातावरण के सामान्य दबाव से अधिक दाब पर 100% शुद्ध ऑक्सीजन दी जाती है। उच्च दबाव के कारण यह शुद्ध ऑक्सीजन केवल फेफड़ों तक सीमित न रहकर रक्त के प्लाज्मा, ऊतकों और शरीर के तरल पदार्थों में गहराई तक घुल जाती है।

रोग प्रतिरोधक क्षमता पर प्रभाव श्वेत रक्त कोशिकाओं (WBCs) की सक्रियता : जब शरीर में शुद्ध ऑक्सीजन का प्रवाह बढ़ता है, तो रोग प्रतिरोधक प्रणाली की सिपाही मानी जाने वाली 'व्हाइट ब्लड सेल्स' की कार्यक्षमता कई गुना बढ़ जाती है।



संक्रमण से बचाव और स्टेम सेल्स का निर्माण : यह थेरेपी शरीर में नई रक्त वाहिकाओं के निर्माण और स्टेम सेल्स को प्रेरित करने में मदद करती है, जिससे क्षतिग्रस्त ऊतक तेजी से ठीक होते हैं।

सूजन में कमी : किसी भी बीमारी की जड़ शरीर में क्रोनिक सूजन होती है। HBOT सूजन को घटाकर इम्युनिटी को पुनर्जीवित करती है। संक्षेप में, HBOT थेरेपी शरीर के प्रत्येक हिस्से को संजीवनी प्रदान कर प्राकृतिक रूप से हमारी रक्षा प्रणाली को सुदृढ़ करने का एक विज्ञान सम्मत और सुरक्षित माध्यम है।

संपर्क सूत्र - डॉक्टर रमेश अग्रवाल मो. 9829017133

राजस्थान में पहली बार भोजन नली के कैंसर की रोबोटिक सर्जरी

डॉ. राजेंद्र बागड़ी

जयपुर के एसएमएस अस्पताल के सर्जरी विभाग के चिकित्सकों ने चिकित्सा क्षेत्र में एक बड़ी उपलब्धि हासिल करते हुए नया इतिहास रचा है। डॉक्टरों ने 'रोबोटिक असिस्टेड थोरेसिक सर्जरी' के माध्यम से भोजन नली के कैंसर का सफल ऑपरेशन किया है। चिकित्सकों के अनुसार, यह प्रदेश की पहली सफल रोबोटिक असिस्टेड थोरेसिक इसोफेजेक्टॉमी एवं इंट्राथोरेसिक इसोफेगोगैस्ट्रिक एनास्टोमोसिस सर्जरी है।

सर्जरी विभाग के वरिष्ठ सर्जन डॉ. राजेन्द्र बागड़ी ने बताया कि मेडिकल जांच के दौरान मरीज की भोजन नली में लगभग 30 सेंटीमीटर की दूरी पर 7 सेंटीमीटर लंबा ट्यूमर (कैंसर) पाया गया था। इतनी जटिल स्थिति के बावजूद रोबोटिक तकनीक की मदद से कैंसरग्रस्त हिस्से को सुरक्षित तरीके से निकाल दिया गया। राहत की बात यह है कि मरीज का यह पूरा जटिल उपचार मुख्यमंत्री चिरंजीवी स्वास्थ्य बीमा योजना के तहत पूरी तरह निशुल्क किया गया। इस ऐतिहासिक सफलता में डॉ. राजेन्द्र बागड़ी, डॉ. रामबाबू, डॉ. बी.आर. बाराला, डॉ. रेनुका, डॉ. राहुल, डॉ. स्नेहिल, डॉ. अर्पित, डॉ. ऋषभ, डॉ. राजीव और डॉ. आरुषि की मुख्य भूमिका रही।

संपर्क सूत्र - डॉ राजेंद्र बागड़ी मो. 9462163233

अब बिना ब्लेड व कट के चश्मे को कहें अलविदा

डिजिटल युग में युवाओं के लिए वरदान बनी 'नो-टच लेजर तकनीक'

बदलती जीवनशैली और डिजिटल होती दुनिया में युवा पीढ़ी की आँखों पर लगातार बढ़ता दबाव एक गंभीर स्वास्थ्य चिंता बनता जा रहा है।

घंटों मोबाइल, लैपटॉप और कंप्यूटर स्क्रीन के सामने बीतने के कारण कम उम्र में ही दृष्टि कमजोर होना और भारी नंबर का चश्मा लगना बेहद आम हो गया है। जबकि युवाओं के बेहतर भविष्य, करियर और आत्मविश्वास के लिए आँखों की अच्छी सेहत और सटीक विजन का होना सबसे पहली आवश्यकता है।

डॉ. मनोज काबरा

इस दिशा में आधुनिक चिकित्सा विज्ञान ने युवाओं को एक बड़ी राहत दी है। जयपुर स्थित काबरा आई हॉस्पिटल के वरिष्ठ नेत्र रोग विशेषज्ञ डॉ. मनोज काबरा के अनुसार, Custom Eyes Touch Free Laser Vision Correction (No-Touch Trans PRK) तकनीक उन युवाओं के लिए एक क्रांतिकारी वरदान बनकर उभरी है, जो चश्मे से मुक्ति पाना चाहते हैं।

बिना छुए और बिना ब्लेड के मिनटों में इलाज - पारंपरिक सर्जरी के विपरीत, No-Touch Trans PRK एक ऐसी उन्नत लेजर प्रक्रिया है जिसमें आँख को बिना स्पर्श किए, मात्र एक सिंगल स्टेप में चश्मे का नंबर हटा दिया जाता है।

इस प्रक्रिया में न तो किसी ब्लेड (Blade) का उपयोग होता है और न ही आँख की कॉर्निया पर कोई कट (Flap) लगाया जाता है। पूरी तरह टचलेस होने के कारण मरीजों में सर्जरी का डर और जोखिम न के बराबर रहता है।

कस्टमआईज (CustomEyes) : हर आँख के लिए पर्सनलाइज्ड समाधान - यह तकनीक Wavefront-Optimized Laser का उपयोग करती है, जो प्रत्येक व्यक्ति की आँख की बनावट और विजन संबंधी जरूरतों का सटीक विश्लेषण कर व्यक्तिगत समाधान प्रदान करती है। यह प्रक्रिया निकट दृष्टि दोष (Myopia), दूर दृष्टि दोष (Hypermetropia), एस्टिग्मैटिज्म, पतली कॉर्निया और अर्ली केराटोकोनस जैसे जटिल मामलों में भी अत्यंत कारगर है।

क्यों खास है यह तकनीक ? पूर्णत

सुरक्षित और सुरक्षित स्पोर्ट्स लाइफ : आँख में कट या फ्लैप न बनने के कारण यह एथलीट्स और कॉन्टैक्ट स्पोर्ट्स से जुड़े युवाओं के लिए पूरी तरह सुरक्षित है।

ड्राय आईज से बचाव

पारंपरिक लेजर तकनीकों की तुलना में इसमें आँख में सूखापन (Dry Eyes) होने की आशंका नहीं रहती।

त्वरित प्रक्रिया

उपचार में मात्र 5 मिनट का समय लगता है।

पतली कॉर्निया में भी कारगर

जिन मरीजों की कॉर्निया पतली होने के कारण साधारण लेजर संभव नहीं होता, उनके लिए भी यह उपयुक्त है।

- संदेश -

'दृष्टि केवल देखने का माध्यम नहीं, बल्कि आत्मनिर्भरता, स्वतंत्रता और जीवन की गुणवत्ता का प्रतीक है। युवा पीढ़ी का विजन सही रहेगा, तभी वे अपने सपनों को नई उड़ान दे पाएंगे।'

डॉ. मनोज काबरा
(वरिष्ठ नेत्र रोग विशेषज्ञ)
संपर्क - 9414306722

हर पेट की समस्या पाचन तंत्र से नहीं

मानसिक तनाव से भी हो सकती है जुड़ी : डॉ गौरव गुप्ता

डॉ. गौरव गुप्ता

पेट में गैस, एसिडिटी, जी मिचलाना, शरीर में दर्द और बार-बार झागदार थूक या कफ निकलने जैसी शारीरिक शिकायतें अक्सर मरीज को गैस्ट्रोएंटरोलॉजिस्ट (पाचन विशेषज्ञ) के पास ले जाती हैं। एसएमएस मेडिकल कॉलेज की गैस्ट्रोलॉजी विभाग के प्रोफेसर डॉ गौरव गुप्ता का मानना है कि ऐसे कई मामलों में शारीरिक जांचें पूरी तरह सामान्य निकलती हैं, क्योंकि इन लक्षणों की असली वजह मानसिक या मानसिक-शारीरिक (Psychosomatic) समस्याएं होती हैं। हाल ही में ऐसा ही एक मामला सामने आया, जब एक महिला मरीज लगातार थूक बाहर निकालने, अत्यधिक बेचैनी और घबराहट की शिकायत लेकर गैस्ट्रो डॉक्टर के पास पहुंची। सभी शारीरिक परीक्षण सामान्य आने पर डॉक्टर ने समझा कि उसे कोई गंभीर पाचन संबंधी बीमारी नहीं है। यह समस्या उसके अत्यधिक मानसिक तनाव और ध्यान केंद्रित (Obsession) हो जाने के कारण उत्पन्न हो रही थी। डॉक्टर ने उसे परामर्श देकर अपना ध्यान इन लक्षणों से हटाने की सलाह दी।

चिकित्सकों के अनुसार, हमारे मस्तिष्क और पेट के बीच गहरा संबंध होता है। अत्यधिक चिंता, अवसाद या एंग्जायटी होने पर मस्तिष्क पाचन तंत्र को प्रभावित करता है। ऐसे मामलों में गैस्ट्रोएंटरोलॉजिस्ट से मेडिकल क्लीयरेंस मिलने के बाद मनोचिकित्सक (Psychiatrist) की राय लेना बेहद जरूरी हो जाता है। जब गैस्ट्रो विशेषज्ञ और मनोचिकित्सक मिलकर इलाज करते हैं, तो मरीज को इस मानसिक-शारीरिक दुविधा से जल्द और स्थायी राहत मिलती है।

सम्पर्क सूत्र - डॉ गौरव गुप्ता
मो. 9214027938

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

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

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