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

अगस्त 18, 2026

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

राष्ट्रस्तरीय पाक्षिक पत्रिका

HEALTH VIEW
हैल्थ व्यू

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 13 हिन्दी/अंग्रेजी पृष्ठ 4 प्रति-2 रु., जयपुर 18 अगस्त, 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

जोड़ों के दर्द से पाएं आजादी

युवाओं में बढ़ता घुटने का दर्द और आधुनिक समाधान

हैल्थ व्यू। जोड़ों और घुटनों का दर्द अब सिर्फ बढ़ती उम्र की समस्या नहीं रहा। वर्क फ्रॉम होम, स्क्रीन के सामने घंटों बैठे रहना, शारीरिक गतिविधियों की कमी (आउटडोर गेम्स न खेलना) और जंक फूड का बढ़ता चलन युवाओं के जोड़ों में कम उम्र में ही दर्द और ग्रीस (Synovial Fluid) कम होने का मुख्य कारण बन रहा है। उपरोक्त विचार प्रस्तुत करते हुए शेल्बी हॉस्पिटल के प्रसिद्ध जोड़ दर्द रोग विशेषज्ञ डॉक्टर मनीष वैष्णव ने कहा कि इस समस्या से घबराने की बिल्कुल आवश्यकता नहीं है। सही लाइफस्टाइल और आधुनिक चिकित्सा से इसे पूरी तरह नियंत्रित किया जा सकता है।

प्राथमिक उपचार
(Immediate & Daily Care)

PRICE फॉर्मूला : दर्द या सूजन होने पर Protect (बचाव), Rest (आराम), Ice (बर्फ की सिकाई), Compression (हल्की पट्टी) और Elevation (पैर ऊंचा रखना) अपनाएं।

सक्रिय दिनचर्या : हर 45 मिनट में डेस्क से उठकर 2-3 मिनट टहलें।

आहार में बदलाव : जंक फूड की जगह कैल्शियम, विटामिन Dx और ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर डाइट लें।

आधुनिक उपचार
(Advanced & Modern Treatment)

डॉक्टर मनीष वैष्णव

फिजियोथेरेपी व रीहैब
आधुनिक क्वाड्रिसेप्स स्ट्रेंथेनिंग और घुटना डिकम्प्रेशन तकनीक से बिना सर्जरी मांसपेशियों को मजबूत बनाया जाता है।

PRP (प्लेटलेट रिच प्लाज्मा) थेरेपी
मरीज के अपने ही ब्लड से तैयार प्लाज्मा को घुटने में इंजेक्ट कर क्षतिग्रस्त कार्टिलेज को रिपेयर किया जाता है।

स्टेम सेल व हयालूरोनिक एसिड इंजेक्शन: यह घुटने के घर्षण को खत्म कर प्राकृतिक लुब्रिकेशन वापस लाता है।

रोबोटिक नी रिप्लेसमेंट : गंभीर मामलों में रोबोटिक तकनीक से सटीक और दर्दमुक्त सर्जरी संभव है।

लाइफस्टाइल में थोड़ा बदलाव और समय पर आधुनिक इलाज आपको जोड़ों के दर्द से पूरी तरह आजादी दिला सकता है।

संपर्क सूत्र डॉक्टर मनीष वैष्णव
मो. 9001740688

दिल की बीमारी से बचाव के उपाय

संतुलित खान-पान : भोजन में हरी सब्जियां, फल और साबुत अनाज शामिल करें। अत्यधिक तेल, नमक और प्रोसेस्ड फूड से दूरी बनाएं।

नियमित व्यायाम : रोजाना कम से कम 30 मिनट टहलें या योग करें। इससे ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित रहता है।

तनाव और व्यसन से दूरी : धूम्रपान और शराब का सेवन बंद करें। तनाव कम करने के लिए ध्यान (Meditation) का सहारा लें।

हैल्थ चेकअप : 30 की उम्र के बाद नियमित रूप से ब्लड प्रेशर, शुगर और कोलेस्ट्रॉल की जांच करवाएं।

डॉ. सुनील जैन

हार्ट अटैक का प्राथमिक उपचार (First Aid)

मरीज को शांत रखें : व्यक्ति को तुरंत आरामदायक स्थिति में बिठाएं और कपड़े ढीले कर दें।

इमरजेंसी मदद लें : बिना देरी किए तुरंत एम्बुलेंस (102/108) को कॉल करें।

एस्पिरिन की गोली : यदि उपलब्ध हो और मरीज को एलर्जी न हो, तो एस्पिरिन (300mg) की गोली चबाने को दें।

CPR शुरू करें : यदि मरीज बेहोश हो जाए और सांस न चल रही हो, तो तुरंत उसकी छाती के बीचों-बीच तेजी से दबाव (CPR) देना शुरू करें जब तक मेडिकल मदद न मिल जाए।

डॉ. सुनील जैन
प्रोफेसर हृदय रोग विशेषज्ञ
मो. 9414063035

कैंसर से पाएं आजादी

समय पर पहचान और आधुनिक तकनीक से जीत संभव

डॉ. अनिल गुप्ता

हैल्थ व्यू। कैंसर अब असाध्य बीमारी नहीं रही। यह तथ्य प्रस्तुत करते हुए भगवान महावीर कैंसर हॉस्पिटल के वरिष्ठ कैंसर रोग विशेषज्ञ डॉक्टर अनिल गुप्ता का कहना है कि प्रारंभिक अवस्था में सही पहचान और उन्नत चिकित्सा पद्धतियों की मदद से इससे पूरी तरह आजादी पाई जा सकती है।

प्राथमिक कदम और शुरुआती लक्षण
(Early Signs & First Steps)

कैंसर का 'प्राथमिक उपचार' उसकी शुरुआती पहचान (Early Detection) ही है :

लक्षण : शरीर में बिना दर्द वाली गांठ, अचानक वजन घटना, लगातार थकान या घाव का न भरना।

त्वरित कार्रवाई : ऐसे लक्षण दिखने पर तुरंत बायोप्सी, मैमोग्राफी या सीटी स्कैन कराएं। शुरुआती चरण (Stage 1 & 2) में बीमारी को आसानी से नियंत्रित किया जा सकता है।

आधुनिक उपचार तकनीकें
(Modern Treatments)

मेडिकल साइंस की नई तकनीकों ने इलाज को सुरक्षित और अधिक प्रभावी बना दिया है : **इम्यूनोथेरेपी (Immunotherapy) :** शरीर की अपनी प्रतिरक्षा प्रणाली को कैंसर कोशिकाओं से लड़ने के लिए तैयार किया जाता है।

टार्गेटेड थेरेपी (Targeted Therapy)
दवाएं केवल कैंसर ग्रस्त कोशिकाओं पर हमला करती हैं, जिससे स्वस्थ कोशिकाओं को नुकसान नहीं पहुंचता।

रोबोटिक सर्जरी व प्रोटॉन बीम थेरेपी : अत्यधिक सटीकता से ट्यूमर को निकाला और रेडिएशन दिया जाता है।

नियमित स्क्रीनिंग और जागरूकता ही कैंसर मुक्त जीवन का आधार है।

संपर्क सूत्र
डॉक्टर अनिल गुप्ता
मो. 9829052417

डायग्नोस्टिक के क्षेत्र में आई AI और लिक्विड बायोप्सी की नई क्रांति

चिकित्सा और डायग्नोस्टिक के क्षेत्र में कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI) और आधुनिक बायोटेक तकनीकों के आगमन से बीमारियों की पहचान की गति और सटीकता में क्रांतिकारी बदलाव देखने को मिल रहा है।अब गंभीर रोगों का पता लक्षणों के उभरने से पहले ही लगाया जा रहा है।

प्रमुख तकनीकी प्रगति

AI-आधारित इमेजिंग स्कैनर्स : कैंसर, हृदय रोग और न्यूरोलॉजिकल विकारों की पहचान के लिए AI मॉडल रेडियोलॉजी और CT स्कैन का विश्लेषण डॉक्टरों से भी तेज़ी से और सटीक रूप से कर रहे हैं।

लिक्विड बायोप्सी (Liquid Biopsy): अब साधारण रक्त परीक्षण (Blood Test) के ज़रिए शरीर में शुरुआती चरण के 50 से अधिक प्रकार के कैंसर और ट्यूमर DNA का आसानी से पता लगाया जा रहा है।

CRISPR-आधारित डायग्नोस्टिक्स: आनुवंशिक (Genetic) और संक्रामक बीमारियों की बेहद सटीक जांच के लिए CRISPR तकनीक का लैब में व्यापक इस्तेमाल शुरू हो चुका है।

स्मार्ट वियरेबल्स और बायोसेंसर्स : मरीजों के हृदय गति, ECG और शरीर में आने वाले बदलावों पर 24/7 नजर रखकर संभावित स्ट्रोक या अटैक की समय से पहले चेतावनी मिल रही है।

यह बदलाव न केवल जांच की लागत और समय को कम कर रहा है, बल्कि 'पर्सनलाइज्ड मेडिसिन' के जरिए सटीक समय पर सही इलाज संभव बना रहा है।

डॉ मनोज जैन

डॉ मनोज जैन
महावीर डायग्नोस्टिक सेंटर
94144 60959

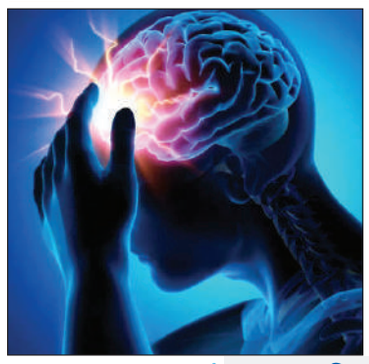
स्वतंत्रता दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं
दांतों के उपचार का आधुनिकतम केंद
असली मुस्कान वही, जहां दांत हो स्वस्थ और चमकदार
Dr. KSHITIJ MATHUR
(BDS, MAOI)
MUSKAAN
DENTAL CLINIC
C-19 Jyoti Marg Bapu Nagar Jaipur Mob-9829019558, 8949446572

राज कान नाक गला अस्पताल
स्वतंत्रता दिवस की हार्दिक शुभकामनाएँ
RAJ ENT HOSPITAL
मॉडर्न तकनीक, सटीक उपचार.
RGHS पंजीकृत हॉस्पिटल
Cochlear इंप्लांट
कान का बिना चीरे के ऑपरेशन की सुविधा
कैंसर का इलाज
कैशलेस उपचार की सुविधा
एस एफ एस चौराहा, बी-2 बाईपास रोड़, मानसरोवर, जयपुर
0141-4921093
7412012012

स्वतंत्रता दिवस की हार्दिक शुभकामनाएँ
धन्वंतरी हॉस्पिटल
अब हृदय रोग सेवाओं को भी समर्पित
डॉ. आर.पी. सैनी मैनेजिंग डायरेक्टर
डॉ. प्रदीप बंसल हृदय रोग विशेषज्ञ
आज़ादी का जश्न मनाएँ, दिल को भी आज़ाद रखें
इस स्वतंत्रता दिवस पर संकल्प लें कि हमारा दिल भी रहे स्वस्थ और मजबूत।
✳ सीने में दर्द, भारीपन या दबाव को नज़रअंदाज़ न करें।
✳ सांस फूलना, अत्यधिक थकान या अचानक पसीना आना हृदय रोग के संकेत हो सकते हैं।
✳ ब्लड प्रेशर, शुगर और कोलेस्ट्रॉल की नियमित जाँच कराएँ।
✳ हर दिन कम से कम 30 मिनट सक्रिय रहें।
✳ स्वस्थ आहार अपनाएँ और अपने वजन पर नियंत्रण रखें।
याद रखें–
हृदय रोग से बचाव, इलाज से बेहतर है।
स्वस्थ दिल स्वस्थ परिवार और स्वस्थ राष्ट्र की नींव है।
डॉ. आर.पी. सैनी
डॉ. प्रदीप बंसल
DHANWANTARI HOSPITAL
New Sanganer Road, Mansarovar, Jaipur
मो. 9829055760

ब्रेन स्ट्रोक से पाएं आजादी

जानें लक्षण, प्राथमिक उपचार और आधुनिक तकनीक



डॉ. एन.सी. पूनिया

हैल्थ व्यू। न्यूरो केयर हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर के वरिष्ठ न्यूरो विशेषज्ञ डॉक्टर एनसी पूनिया का कहना है कि ब्रेन स्ट्रोक (लकवा) समय पर सही जानकारी और इलाज से पूरी तरह ठीक हो सकता है। दिमाग की नसों में रुकावट या खून के रिसाव से स्ट्रोक होता है।

प्राथमिक उपचार
(Immediate Action)

स्ट्रोक के लक्षणों को BE FAST नियम से पहचानें

Balance : संतुलन बिगड़ना
Eyes : आंखों से धुंधला दिखना
Face : चेहरा टेढ़ा होना
Arm : हाथ-पैर में कमजोरी
Speech : बोली लड़खड़ाना
Time : तुरंत मरीज को बिना कोई दवा दिए नजदीकी स्ट्रोक-रेडी अस्पताल पहुंचाएं। शुरुआती 4.5 घंटे (गोल्डन आवर) बेहद कीमती होते हैं।

आधुनिक उपचार
(Modern Treatment)

आज की मेडिकल साइंस में स्ट्रोक का इलाज संभव है :

थ्रोम्बोलिसिस (Thrombolysis): शुरुआती 4.5 घंटे के भीतर विशेष दवा देकर खून के थक्के (clot) को घोला जाता है।

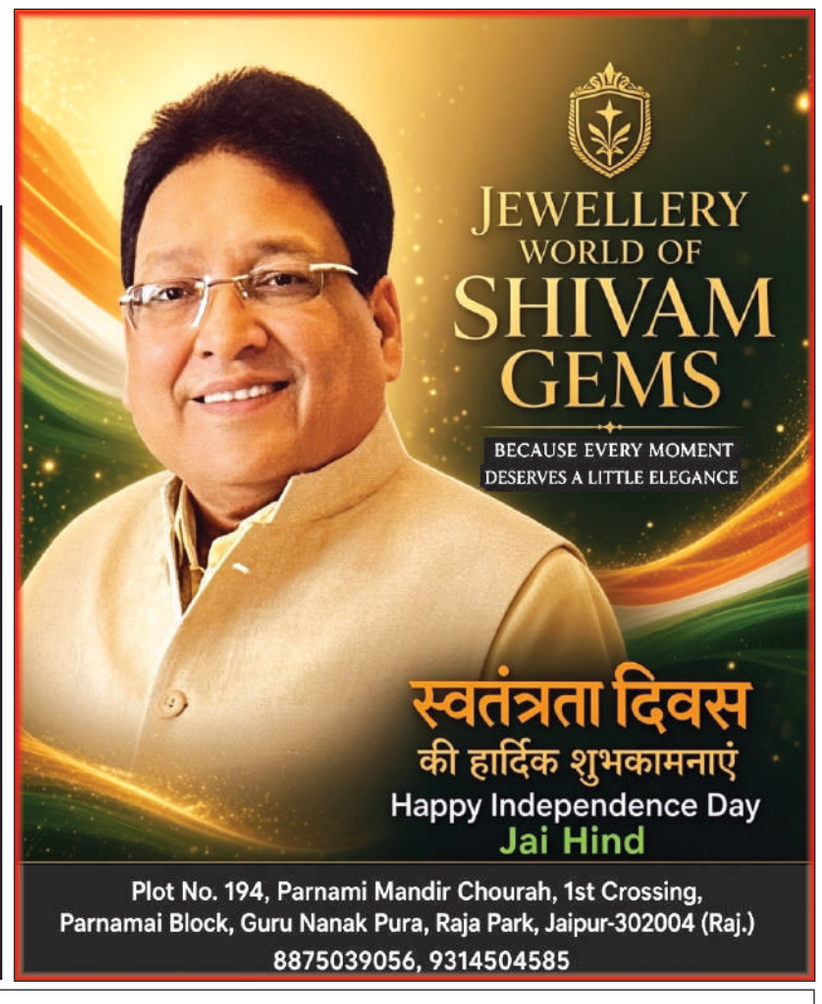
मैकेनिकल थ्रोम्बेक्टोमी (Mechanical Thrombectomy): एडवांस्ड कैथेटर तकनीक से दिमाग की बंद नस से थक्के को बाहर निकाला जाता है।

बचाव के आसान उपाय (Prevention)
ब्लड प्रेशर और शुगर को नियंत्रण में रखें।
धूम्रपान और शराब से दूरी बनाएं।
रोजाना 30 मिनट व्यायाम करें और तनावमुक्त रहें।
भोजन में नमक, वसा (fat) कम करें और हरी सब्जियां शामिल करें।
जागरूकता और त्वरित कार्रवाई ही ब्रेन स्ट्रोक से आजादी की सबसे बड़ी कुंजी है।

संपर्क सूत्र डॉक्टर एन.सी. पूनिया
मो. 98291 15233

स्वतंत्रता दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं
कृष्णा हार्ट एंड जनरल हॉस्पिटल
138, प्रेम निवास, पंडित टी.एन. मिश्रा रोड, स्वामी विहार, निर्माण नगर, गंगा जमुना पेट्रोल पम्प के पास, गोपालपुरा बाईपास, जयपुर
डॉ. पुष्पेन्द्र कुमार गर्ग
वरिष्ठ हृदय रोग विशेषज्ञ

स्वतंत्रता दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं
ML SPINE AND ORTHOPAEDIC CENTER
Caring ....with excellence
MULTI SPECIALITY HOSPITAL
Dr. MOHIT LAL MEENA
MS (ORTHO)
Fellowship Spine Fmiss (Mumbai)
Mo. 98290-30601
Dr. MOHAN LAL MEENA
SENIOR CHILD SPECIALIST
MD (PAEDIATRICS)
MO.- +91 98298-88355
D-311, Siddharth Nagar, Mother Teresa Colony, Gator Road, Jaipur



उपचार से बेहतर है रोकथाम, स्वस्थ शरीर के लिए व्यायाम

"विचार" ॐ समय बदल गया युग बदल गया

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, 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।

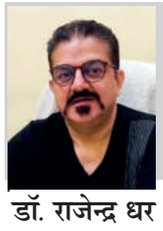
आज कितना समय हो गया रावण, कंश, दुष्शासन को गये हुये पर के आज भी दिखते है, हमारे समाज

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। हमने खुद ही अपने राम को आत्मा राम बना लिया है। क्यूँ नही हम उसको अपने शरीर में लाते राम और कृष्ण बनकर सामने आते है, उन रावणों को मारने।

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।

सम्पर्क सूत्र - पंकज अंबा
मो. 9829353757

बरसात के मौसम में खाद्य पदार्थों और पानी के दूषित होने की संभावनाएं



डॉ. राजेन्द्र धर

निम्स मेडिकल कॉलेज के प्रोफेसर सुप्रसिद्ध फिजिशियन डॉक्टर राजेंद्र धर का कहना है कि गर्मियों और बरसात के मौसम में खाद्य पदार्थों और पानी के दूषित होने की संभावनाएं कहीं ज्यादा बढ़ जाती हैं। गौरतलब है कि इससे कई तरह की बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है जिसमें से हेपेटाइटिस एक है। यह वायरस के कारण होता है।

लीवर में सूजन को 'हेपेटाइटिस' कहते हैं। संक्रमण तब होता है जब कोई बाहरी जीव किसी व्यक्ति के शरीर में प्रवेश करता है और उसे नुकसान पहुंचाता है। यह जीव जीवित रहने के लिए, प्रजनन करने के लिए और बसने के लिए व्यक्ति के शरीर का उपयोग करते हैं। इन संक्रामक जीवों को रोगजनकों के रूप में जाना जाता है। कुछ संक्रमण हल्के होते हैं और उन पर ध्यान नहीं जाता, लेकिन कुछ गंभीर और जानलेवा हो सकते हैं। कुछ संक्रमण पर इलाज का कोई असर नहीं पड़ता। प्रतिरक्षा प्रणाली संक्रामक एजेंट को रोक सकती है, लेकिन इनकी बड़ी संख्या को रोकने के लिए प्रतिरक्षा प्रणाली प्रभावी नहीं होती। ऐसे मामलों में संक्रमण हानिकारक हो जाते हैं।

लीवर में सूजन पैदा करने वाला खतरनाक वायरस है हेपेटाइटिस बी। इस वायरस के संक्रमण से होने वाले लीवर के रोग को हेपेटाइटिस बी के नाम से जाना जाता है।

शरीर में वायरस बी मौजूद हो तो लीवर और उसके बीच लगातार जंग चलती रहती है। गर्मियों और बरसात के मौसम में खाद्य पदार्थों और पानी के दूषित होने की संभावनाएं कहीं ज्यादा बढ़ जाती हैं।

जिसके कारण हेपेटाइटिस ए, बी, सी और ई होने की संभावना काफी हद तक बढ़ जाती हैं। हेपेटाइटिस ए और ई का संक्रमण प्रदूषित खाद्य पदार्थों और दूषित पानी पीने से होता है।

साफ-सफाई से न रहने और कोई खाद्य पदार्थ को खाने से पहले कीटाणुनाशक साबुन से हाथ न धोने से इस रोग के जोखिम बढ़ जाते हैं। वहीं हेपेटाइटिस बी और सी का संक्रमण कई कारणों से रक्त के जरिये होता है। जैसे सुई से लगी चोट, इंजेक्शन द्वारा ड्रग लेना और कई कारणों से हेपेटाइटिस से संक्रमित किसी व्यक्ति के रक्त के संपर्क में आना।

इसके अलावा टैटू गुदवाना, किसी संक्रमित व्यक्ति का टूथब्रश और रेजर इस्तेमाल करना और असुरक्षित यौन संपर्क से भी हेपेटाइटिस के इन दोनों प्रकारों के होने का जोखिम बढ़ जाता है। इसके लक्षणों में उल्टी, बुखार और पीलिया होना शामिल हैं। इन्फेक्शन करने वाले विभिन्न प्रकार के रोगजनक जीव बैक्टीरिया, वायरस, फंगी, प्रोटोजोआ, पैरासाइट प्रायन है।

संपर्क सूत्र- डॉ. राजेन्द्र धर,
मो. 94140-73962

श्रृंखला - 9

भविष्य की स्वास्थ्य क्रांति
आधुनिक विज्ञान और अध्यात्म का संगम

हैल्थ व्यू

लेखक - डॉ. पवन कुमार

(आरोग्यम मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल्स)

आने वाले समय में स्वास्थ्य क्रांति केवल उन्नत चिकित्सा और अत्याधुनिक तकनीकों तक सीमित नहीं रहेगी, बल्कि यह विज्ञान और अध्यात्म के एक अनोखे संगम के रूप में उभरेगी। भविष्य का उपचार परिदृश्य शारीरिक बीमारियों के इलाज से आगे बढ़कर व्यक्ति के संपूर्ण अस्तित्व—शरीर, मन और आत्मा—के संतुलन पर केंद्रित होगा।

डॉ. पवन कुमार

तकनीक और अध्यात्म का एकीकरण - जहाँ एक ओर आर्टिफ़िशियाई इंटेलिजेंस जीन एडिटिंग, स्टेम सेल थेरेपी और नैनो-रोबोटिक्स बीमारियों का सटीक और त्वरित इलाज करेंगे, वहीं

दूसरी ओर मानसिक और आत्मिक शांति के लिए ध्यान, योग और ऊर्जा चिकित्सा को आधुनिक चिकित्सा प्रणाली का मुख्य हिस्सा बनाया जाएगा। डॉक्टर केवल दवाइयाँ नहीं लिखेंगे, बल्कि व्यक्ति की जीवनशैली, तनाव के स्तर और आंतरिक चेतना को ध्यान में रखकर उपचार की योजना बनाएंगे।

उपचार का नया स्वरूप - प्रिवेंटिव हेल्थकेयर: बीमारियों के होने के बाद इलाज करने की बजाय, उन्हें अध्यात्म (ध्यान-योग) और बायो-टेक्नोलॉजी की मदद से पहले ही रोक दिया जाएगा।

होलिस्टिक वेलनेस Center : भविष्य के अस्पताल केवल सर्जरी या दवाओं के केंद्र नहीं होंगे, बल्कि वहाँ शांतिपूर्ण वातावरण, साउंड हीलिंग और माइंडफुलनेस सत्र भी उपलब्ध होंगे।

आंतरिक चेतना से रिकवरी: चिकित्सा विज्ञान यह स्वीकार करेगा कि सकारात्मक सोच और आध्यात्मिक संतुलन से शरीर की प्राकृतिक रोग-प्रतिरोधक क्षमता तेजी से जागृत होती है। भविष्य की यह स्वास्थ्य क्रांति मनुष्य को न केवल शारीरिक रूप से दीर्घायु और रोगमुक्त बनाएगी।

प्रेसिडेंट आरोग्यम सेवा संस्थान
स्वतंत्र लेखन
मो - 95295-49090

खाने के बाद दांतों की सफाई न करने के दुष्परिणाम

(हैल्थ व्यू)

जब हम खाना खाते हैं, तो खाने के कुछ अंश हमारे दांतों के बीच फंस जाते हैं। अगर इन्हें नियमित रूप से साफ न किया जाए, तो इसके कई हानिकारक परिणाम हो सकते हैं। इस बारे में डॉ. नीलेश सिंह, डेंटल एक्सपर्ट, सतगुरु डेंटल हॉस्पिटल, ने कुछ महत्वपूर्ण जानकारी दी है।

डॉ. नीलेश सिंह

डॉ. नीलेश सिंह के अनुसार, जब खाद्य पदार्थ दांतों में फंसे रह जाते हैं, तो वे बैक्टीरिया के लिए एक पोषण का स्रोत बन जाते हैं। ये बैक्टीरिया एसिड उत्पन्न करते हैं, जो दांतों के इनेमल को नुकसान पहुंचाता है। इससे दांतों में सड़न, कैविटी और मसूड़ों में सूजन (जिंजिवाइटिस) जैसी समस्याएं हो सकती हैं। अगर इन समस्याओं का समय पर इलाज न किया जाए, तो यह पायरिया (पीरियोडोंटाइटिस) में बदल सकती है, जिससे दांत ढीले होकर गिर सकते हैं। डॉ. सिंह सलाह देते हैं कि स्वस्थ दांतों के लिए दिन में कम से कम दो बार ब्रश करना आवश्यक है।

एक बार सुबह उठने के बाद और दूसरी बार रात को सोने से पहले। यह दांतों में जमा हुई गंदगी और बैक्टीरिया को साफ करने में मदद करता है। इसके अतिरिक्त, हर बार खाने के बाद कुल्ला करना और फ्लॉसिंग का उपयोग करना भी महत्वपूर्ण है, ताकि दांतों के बीच फंसे हुए कणों को पूरी तरह से हटाया जा सके। यह छोटी सी आदत आपके दांतों और मसूड़ों को स्वस्थ रखने में बड़ा योगदान दे सकती है।

डॉ. नीलेश सिंह,
डेंटल एक्सपर्ट, सतगुरु डेंटल हॉस्पिटल,
मो - 90246 29256

हैल्थ हंगामा

जिस हॉस्पिटल के हम डॉक्टर हैं, हमारी पत्नी वहां की नर्स है!
क्या अजीब जुल्म सहना पड़ता हैं, अपनी बीबी को सिस्टर कहना पड़ता है!

.....

मरीज - डॉक्टर साहब, ओपरेशन के बाद मेरा हार्ट बराबर चलेगा न ?
डॉक्टर - हा, आप चिंता मत कीजिए...
जब तक आप जिंदा हो, तब तक आपका हार्ट बराबर चलेगा

.....

मरीज - मुझे बीमारी है कि खाने के बाद भूख नहीं लगती, सोने के बाद नींद नहीं आती,
काम करूं तो थक जाता हूं।
डॉक्टर - सारी रात धूत में बैठो ठोक हो जाओगे।

.....

डॉक्टर - तुम्हारा दांत निकालना पड़ेगा।
मरीज - कितने पैसे लगेंगे ?
डॉक्टर दो सौ रुपए।
मरीज यह लो पचास रुपए..
ढीला कर देना, निकाल मैं खुद लूंगा।

.....

महिला - डॉक्टर साहब, मेरे पति ने नींद में बातें करना शुरू कर दिया है, क्या करुं।
डॉक्टर - उन्हें दिन में बात करने का मौका दीजिए।

.....

एक महिला का चेक-अप करने के बाद डॉक्टर ने कहा,
आपको कोई बीमारी नहीं है, बस आराम की जरुरत है।
महिला - पर डॉक्टर आपने मेरी जीभ तो देखी ही नहीं ?
डॉक्टर - उसे ही तो आराम की जरुरत है।
डॉक्टर-कल जो आपको दवाई दी थी वह पी ली थी क्या?
मरीज-नहीं डॉक्टर साहब पीली नहीं सफेद थी।
डॉक्टर-ओह! मेरा मतलब उसे पी लिया था क्या?
मरीज-नहीं डॉक्टर साहब मुझे तो मलेरिया था।

स्वतंत्रता दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं
डॉ. प्रशांत पाराशर
एम.डी.
शिशु रोग विशेषज्ञ राजकीय चिकित्सालय, दौसा
व्यास भवन व्यास कॉलोनी, राजकीय जिला चिकित्सालय के पास
लालसोट रोड, दौसा, मो. 9785609710

स्वतंत्रता दिवस 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

स्वतंत्रता की हार्दिक शुभकामनाएं
SHARDA
HOSPITAL
Dr. Sudhir Sarda
Dr. Rashmi Sharda
1/37, New Vidhyadhar Nagar Jaipur
Mob 9829016014

स्वतंत्रता दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं
माथुर हॉस्पिटल
सम्पूर्ण सर्जिकल एवं गायनेकोलॉजिकल उपचार का केंद्र
डॉ. विनित माथुर रेडियोलॉजिस्ट
डॉ. सुमिता माथुर गायनेकोलॉजिस्ट
सेक्टर तीन प्रताप नगर जयपुर
मो. 9829793545

स्वतंत्रता दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं
डॉ. एन. के. अग्रवाल (डायरेक्टर)
Ph. 01423-221875
Mob. 7793064111
आनन्द हॉस्पिटल
(जनरल अस्पताल एण्ड ऑपरेशन सेन्टर)
चिरंजीवी/मामाशाह/RGHS से अनुबंधित
संस्कृत स्कूल के सामने, आमलिया रोड, चौमूं (जयपुर)
Email- hospitalanandch@gmail.com

स्वतंत्रता दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं
Sangatani Ashok Kumar
9314502503 (M)
7790812844 (S)
0141-2305093 (S)
VISHAL
MEDICAL & GENERAL STORE
Chemist & Druggist
131, Sindhu Nagar, Nahari Ka Naka, Jaipur-302016

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
Also Known as H N Nursing Home
A prominent, multi-decade healthcare facility in Churu, Rajasthan, known for providing 24-hour emergency and multispecialty care.
चूरू क्षेत्र का एक विश्वसनीय केन्द्र
DR. MUMTAJ ALI
Churu- Rajsthan
Mob. 9414084525

स्वतंत्रता दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं
निम्ट कॉलेज ऑफ फिजियोथेरेपी
Recognized by the Medical & Health Department, Govt. of Rajasthan
(Affliated to Rajasthan University of Health Science)
MBBS में संलेक्शन 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%
Scholarship: Scholarship provide as per Govt. policy SC/ST, SBC, OBC-BPL & Others.
52 फुट हनुमान जी, बगरान, आगरा रोड, जयपुर-302012 मो.-9928592235, 9829031341

हैल्थ व्यू
परिवार की ओर से स्वतंत्रता दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं

स्वतंत्रता दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं
24 घंटे सेवाएं उपलब्ध
गारंटी नहीं भरोसा है
पाईल्स एण्ड पथरी क्लिनिक
शिवा क्लिनिक
तेजाजी मंदिर के पास, खोराश्यामदास तह. आमेर, जिला जयपुर मो. 9694568902, 9694717046
दुःखी परेशान हताश निराश व्यथित मिले
हम दिल से सुनते हैं, अनुभव से समझते हैं और आधुनिक उपचार से पूर्ण समाधान देते हैं।

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

प्रत्येक अंतिम शनिवार को 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

स्वतंत्रता दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं
Chandra Bhan Hospital
& Maternity Centre
Dr. Gunjan Sharma
MS Gynae
प्रसूति एवं सभी प्रकार की सर्जरी की सुविधाएं
D-18 Sunder Vihar, Swej Farm, Sodala, Jaipur 9314064350

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

स्वतंत्रता दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं
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

MEDILAB
A Unit : Kulhari Diagnostic & Research Centre Pvt.Ltd.
Near Mahila Haspital & BMB, Outside Sanganeri Gate, Jaipur
KULHARI DINGNOSTIC & RESEARCH CENTER PVT.LTD.
63-A, Gangwal Park, Near J.K. Loan, jaipur Ph. 2601290 Mo. 9602067185
Facilities : Sonography - Colour Doppler and 2-D Echo, Digital X-Ray, HSG, ECG, Pathology, Bio-Chemistry, Elisa, Serology, Culture Etc.

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

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

विज्ञापन के लिए संपर्क करें
रमन अग्रवाल 9829066272

1 साल तक नवजात के मुफ्त इलाज का फैसला क्यों था जरूरी

संपादकीय

भारत में नवजात शिशुओं की अधिकांश मृत्यु जन्म के पहले वर्ष के भीतर संक्रमण, कुपोषण या समय पर इलाज न मिलने के कारण होती है। 30 दिन की समय-सीमा अक्सर गंभीर बीमारियों (जैसे निमोनिया, पीलिया, या हृदय रोग) के उपचार के लिए अपर्याप्त साबित होती थी।

आर्थिक तंगी से सुरक्षा : गरीब और मध्यम वर्ग के परिवारों के लिए नवजात का लंबा इलाज अक्सर कर्ज या आर्थिक विपत्ति का कारण बन जाता है। इस नीतिगत बदलाव से प्राथमिक स्तर पर ही समय पर उपचार सुनिश्चित हो सकेगा।

आमजन को मिलने वाले प्रत्यक्ष लाभ नि:शुल्क चिकित्सा एवं जांच : सरकारी अस्पतालों में 1 साल तक दवा, पैथोलॉजी जांच और विशेष इलाज की पूरी सुविधा मिलेगी।

मुफ्त एम्बुलेंस व रेफरल सुविधा : गंभीर स्थिति में शिशु को बड़े या उच्च चिकित्सा संस्थानों में ले जाने-आने का पूरा खर्च सरकार वहन करेगी।

गर्भवती महिलाओं को सहायता : प्रसव संबंधी मुफ्त सुविधाओं के साथ-साथ सामान्य प्रसव पर 3 दिन और सिजेरियन पर 7 दिन तक नि:शुल्क भोजन व्यवस्था बनी रहेगी।

व्यापक दायरा : प्रदेश के लगभग 8 लाख नवजात शिशुओं और उनके परिवारों को हर साल सीधा लाभ मिलेगा।

मातृ मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव - चिंता और तनाव से राहत : नवजात शिशु के बीमार पड़ने पर इलाज के भारी-भरकम खर्च की चिंता मां को प्रसवोत्तर अवसाद (Postpartum Depression) और गंभीर मानसिक तनाव की ओर धकेल देती है। वित्तीय सुरक्षा मिलने से माता-पिता राहत महसूस कर सकेंगे।

चिकित्सा अधिकारियों के 600 पदों पर भर्ती की विज्ञप्ति जल्द

प्रदेश में चिकित्सा एवं स्वास्थ्य सेवाओं को और अधिक सुदृढ़ करने तथा सरकारी स्वास्थ्य संस्थानों में पर्याप्त मानव संसाधन उपलब्ध कराने की दिशा में राज्य सरकार लगातार महत्वपूर्ण कदम उठा रही है। चिकित्सा एवं स्वास्थ्य मंत्री गजेन्द्र सिंह खींवसर ने चिकित्सा अधिकारियों के 600 पदों पर भर्ती की विज्ञप्ति जारी करने के प्रस्ताव को मंजूरी प्रदान की है। इन पदों पर भर्ती के लिए विज्ञप्ति जल्द जारी की जाएगी।

खींवसर ने बताया कि चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विभाग में विभिन्न संवर्गो के कुल 39,288 पदों पर भर्ती एवं नियुक्ति की कार्यवाही की जा चुकी है।

जिसमें 208 चिकित्सा अधिकारी (दंत), 1,699 चिकित्सा अधिकारी,19,240 अराजपत्रित संवर्ग के पदों पर नियुक्तियाँ की जा चुकी हैं,इसी प्रकार चिकित्सा शिक्षा संवर्ग में सहायक आचार्य 14 पदों पर एवं सहायक आचार्य के 1 नियुक्ति प्रदान की जा चुकी है। वहीं राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन 18,126 पदों पर नियुक्तियां दी गई है।

स्वतंत्रता दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं
गौतम जैन
अशोक फार्म
फिल्म कॉलोनी जयपुर
मो. 9314503865

स्वतंत्रता दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं
Supreme Aluminium
Jeetender Gulati
117 राम गली नं. 4 राजा पार्क, जयपुर

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

दाम्पत्य जीवन में कलह क्यों होता है ?

डॉ मान सिंह भांवरिया

ॐ शांति शांति शांति

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

प्रत्येक सामने वाले की पसंद का ख्याल रखें - अनेक परिवारों में स्त्री-पुरुषों के मध्य वैसे मधुर संबंध नहीं देखे जाते जैसे कि होने चाहिए। अनेक घरों में आए दिन संघर्ष, मनमुटाव और अविश्वास के चिन्ह परिलक्षित होते रहते हैं। कारण यह है कि पति-पत्नी में से एक या दोनों ही केवल अपनी-अपनी इच्छा, आवश्यकता और रुचि को प्रधानता देते हैं। दूसरे पक्ष की भावना और परिस्थितियों को न समझना ही प्रायः 'कलह' का कारण होता है।

जब एक पक्ष दूसरे पक्ष की इच्छानुसार आचरण नहीं करता है तो उसे यह बात अपना अपमान, उपेक्षा या तिरष्कार प्रतीत होती है, जिससे कटु वाक्यों का प्रयोग होता है। उत्तर-प्रत्युत्तर, आक्रमण-प्रत्याक्रमण, आक्षेप-प्रत्याक्षेप का सिलसिला चल पड़ता है तो उससे कलह बढ़ता ही जाता है। दोनों में से कोई अपनी गलती नहीं मानता, वरन दूसरे को अधिक दोषी सिद्ध करने के लिए अपनी जिद को आगे बढ़ाता रहता हैं।

इस रीति से कभी भी झगड़े का अंत नहीं हो सकता। - जो पति-पत्नी अपने संबंधों को 'मधुर'

रखना चाहते हैं उन्हें चाहिए कि दूसरे पक्ष की योग्यता, मनोभूमि, भावना, इच्छा, संस्कार, परिस्थिति एवं आवश्यकता को समझने का प्रयत्न करें और उस स्थिति के मनुष्य के लिए जो उपयुक्त हो सके ऐसा उदार व्यवहार करने की चेष्टा करें, तो झगड़े के अनेक अवसर उत्पन्न होने से पहले ही दूर हो जाएँगे। हमें भली प्रकार समझ लेना चाहिए कि सब मनुष्य एक समान नहीं हैं, सबकी रुचि एक समान नहीं है, सबकी बुद्धि, भावना और इच्छा एक जैसी नहीं होती।

स्त्री-पुरुष यह चाहते हैं कि हमारा साथी हमारी किसी भी बात में तनिक भी मतभेद न रखे। पति अपनी पत्नी को पतिव्रत का पाठ पढ़ाता है और उपदेश करता है कि तुम्हें पूर्ण पतिव्रता होना चाहिए कि पति की किसी भी भली-बुरी विचारधारा, आदत कार्य प्रणाली में हस्तक्षेप न हो। इसके विपरीत स्त्री अपने पति से आशा करती है कि पति के लिए भी उचित है कि स्त्री को अपना जीवनसंगी, आधा अंग समझकर उसके सहयोग एवं अधिकार की उपेक्षा न करे।

संपर्क सूत्र
डॉ. मान सिंह भांवरिया
मो. 9672777737

75 वर्षीय महिला की गर्दन से 2 किलोग्राम की भारी गांठ निकाली

सामान्यत: गर्दन में गांठें विभिन्न कारणों से विकसित हो सकती हैं।

सूजे हुए लिम्फ नोड्स : संक्रमण (जैसे गले में इंफेक्शन, टीबी या फ्लू) से लड़ने के दौरान गर्दन की ग्रंथियां सूज जाती हैं।

लाइपोमा : यह वसा की कोशिकाओं की एक सौम्य गांठ होती है, जो धीरे-धीरे बढ़ती है और आमतौर पर दर्दनाक नहीं होती।

थायरॉयड की समस्याएं : थायरॉयड ग्रंथि के बढ़ने या उसमें गांठ बनने से गर्दन में सूजन आ जाती है।

सिस्ट : जन्मजात या किसी ग्रंथि के बंद होने से द्रव से भरी थैलियां बन जाती हैं।

ट्यूमर या कैंसर : दुर्लभ मामलों में यह गांठ कैंसर (जैसे लिम्फोमा, थायरॉयड कैंसर या हेड एंड नेक कैंसर) के कारण भी हो सकती है।

समस्या और लक्षण : महिला की गर्दन में यह गांठ लंबे समय से मौजूद थी और धीरे-धीरे बढ़ती चली गई। इसका आकार इतना बढ़ गया था कि महिला को गर्दन और कंधा घुमाने में काफी परेशानी होने लगी थी तथा उनकी रोजमर्रा की गतिविधियां प्रभावित हो रही थीं।

सर्जरी की मुख्य चुनौतियां : डॉक्टरों के मुताबिक ऑपरेशन की सबसे बड़ी चुनौती गांठ का असामान्य आकार और गर्दन के संवेदनशील हिस्से में इसकी उपस्थिति थी। इस हिस्से से मस्तिष्क की ओर जाने वाली महत्वपूर्ण नसें और रक्त धमनियां गुजरती हैं, जिससे ऑपरेशन के दौरान भारी रक्तस्राव या नसों को नुकसान पहुंचने का जोखिम था।

डॉ ऋचा जैन

चिकित्सक टीम : यह सफल सर्जरी डॉ. ऋचा जैन के नेतृत्व में डॉ. मोहित और उनकी टीम (डॉ. हनुमान राम खोजा, डॉ. फारुख, डॉ. दिनेश, डॉ. अक्षिता) द्वारा की गई। एनेस्थीसिया टीम में डॉ. सुनील भाटी, डॉ. कंचन और डॉ. इंदु शामिल रहे। **चिकित्सकीय सलाह :** डॉ. मोहित ने सलाह दी है कि शरीर में लंबे समय से मौजूद या लगातार बढ़ रही किसी भी गांठ को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए और समय रहते डॉक्टर को दिखाना चाहिए। **संपर्क सूत्र - डॉ ऋचा जैन - मो 9414312433**

MADHU FISH PARADISE
स्वतंत्रता दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं
Gopal Singh
Opp. Veterinary Polyclinic Hospital, Gopinath Marg, Panchbatti, Jaipur
Mob-9214338953, 9314638953

स्वतंत्रता दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं
Patalia Hospital & Research Centre
working to Build a Healthier Community
डॉ. गजेन्द्र शर्मा (डाइटीशियन)
A-39, New Market, Nr. Tejaji Temple, Vidhya Nagar, Jagatpura, Jaipur
Mo. 9829192007, E-mail : phrc21@yahoo.com

स्वतंत्रता दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं
Dr. A. K. Sharma
MD, MNAMS (Nephrology)
Nephrologist, Dialysis & Transplant Specialist
ETERNAL HOSPITAL
Jawahar Circle Jagatpura Road, Jaipur, Mob : 98290-65210

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

YASH BATTERY SERVICE
Authorised Sales & Service Dealer
स्वतंत्रता दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं
EXIDE | BOSCH
Yash Pal Bhatia Mob - 9414066535
Vaibhav Bhatia Mob - 8851730213
Shop No. 6-7, Baraf Khana, Adarsh Nagar Jaipur

दादी मां के नुस्खे

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

हीमोग्लोबिन की कमी दूर करने के देसी नुस्खे...

अंजीर - 3 से 5 अंजीर को दूध में उबालकर या अंजीर खाकर दूध पीने से हीमोग्लोबिन की मात्रा तेजी से बढती है।

चुकंदर - शरीर में हीमोग्लोबिन का स्तर बढ़ाने के लिए चुकंदर सबसे अच्छा खाद्य प्रदार्थ है..... चुकंदर पोषक तत्वों की खान है. इसमें आयरन..फोलिक एसिड.. फाइबर..और पोटेशियम..ये सभी सही मात्रा में पाया जाता है...ये शरीर की लाल रक्त कोशिकाओं की संख्या में तेजी से वृद्धि करता है.....

तिल - दो घंटे के लिए 2 चम्मच तिलों को पानी में भिगों लें और बाद में पानी से छानकर इसका पेस्ट बना लें....अब इसमें 1 चम्मच शहद मिलाएं और दिन में दो बार सेवन करें.....

अश्वगंधा - 1 से 2 ग्राम अश्वगंधा चूर्ण को आँवले के 10 से 40 मि.ली. रस के साथ लेने से हीमोग्लोबिन का स्तर बढ़ता है।

कसमिश - एक गिलास पानी में एक नींबू का रस निचोड़कर उसमें 20 से 25 दाने किसमिश रात्रि में भिगो दें....सुबह छानकर पानी पी जायें एवं किसमिश चबा जायें....यह एक अदभुत शक्तिदायक प्रयोग है....

अनार - अनार हीमोग्लोबिन बढ़ाने में बहुत लाभकारी होता है....अनार में आयरन और कैल्शियम के साथ-साथ प्रोटीन..कार्बोहाइड्रेट.. और फाइबर..जैसे तत्व होता हैं।

जामुन - जामुन का रस और आंवले का रस बराबर मात्रा में मिलाकर सेवन करने से हीमोग्लोबिन का स्तर बढ़ता है....

संपर्क: डॉ. अशोक कुमार शर्मा
मो. 9314512311

उपरोक्त नुस्खे चिकित्सक की सलाह से ही लें।

बिना लेबल या बिना एक्सपायरी डेट के बंद पैकेट बेचना गैर-कानूनी

भारत में खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण तथा लीगल मेट्रोलॉजी अधिनियम के तहत किसी भी बंद पैकेट में बेची जाने वाली खाद्य सामग्री पर अनिवार्य लेबलिंग, निर्माण तिथि और उपयोग की अंतिम तिथि होना कानूनी रूप से अनिवार्य है। बिना लेबल या बिना एक्सपायरी डेट के बंद पैकेट बेचना गैर-कानूनी है।

कानूनी प्रावधान और जुर्माना (FSS Act, 2006)
मिसब्रांडेड खाद्य श्रेणी : बिना लेबल, अधूरी जानकारी या बिना निर्माण/एक्सपायरी तिथि वाले पैकेट को कानून में 'मिसब्रांडेड' माना जाता है।

धारा 52 (धारा 52): इसके तहत दोषी पाए जाने पर विक्रेता या निर्माता पर 3 लाख रुपये तक का जुर्माना लगाया जा सकता है।

माल की जब्ती एवं विनाश : खाद्य सुरक्षा अधिकारी को ऐसे उत्पाद को मौके पर जब्त करने और नष्ट कराने का पूर्ण अधिकार है।

शिकायत कहाँ और कैसे करें? यदि कोई बिना लेबल या एक्सपायरी डेट का सामान बेच रहा है, तो आप इन माध्यमों से शिकायत दर्ज करा सकते हैं:

FSSAI का 'Food Safety ConnectÓ पोर्टल/ऐप: FSSAI के ऑनलाइन पोर्टल (foscos.fssai.gov.in) या ऐप्स पर जाकर फोटो और बिल के साथ शिकायत दर्ज कराएं।

राष्ट्रीय उपभोक्ता हेल्पलाइन (National Consumer Helpline - NCH): टोल-फ्री नंबर 1915 पर कॉल करके या NCH ऐप/वेबसाइट (consumerhelpline.gov.in) के माध्यम से शिकायत कर सकते हैं। या फिर 98290 66272 पर व्हाट्स अप कर सकते है।

कार्रवाई का कारण : खाद्य सुरक्षा विभाग द्वारा 'शुद्ध आहार-मिलावट पर वार' अभियान के तहत मेसर्स आनंद धाबास की निर्माण इकाई पर छापेमारी की गई।

मुख्य उल्लंघन: तैयार सोहनपापड़ी के पैकेट्स पर पैकेजिंग और एक्सपायरी (उपभोग की अंतिम) तिथि अंकित नहीं थी तथा परिसर में साफ-सफाई व खाद्य मानकों का उल्लंघन मिला।

विभाग की कार्रवाई : अनिवार्य लेबलिंग नियमों के उल्लंघन के चलते 1600 किलो सोहनपापड़ी को मौके पर ही नष्ट कराया गया, नमूने जांच प्रयोगशाला भेजे गए तथा संस्थान को सुधार नोटिस जारी किया गया।

स्वतंत्रता दिवस 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

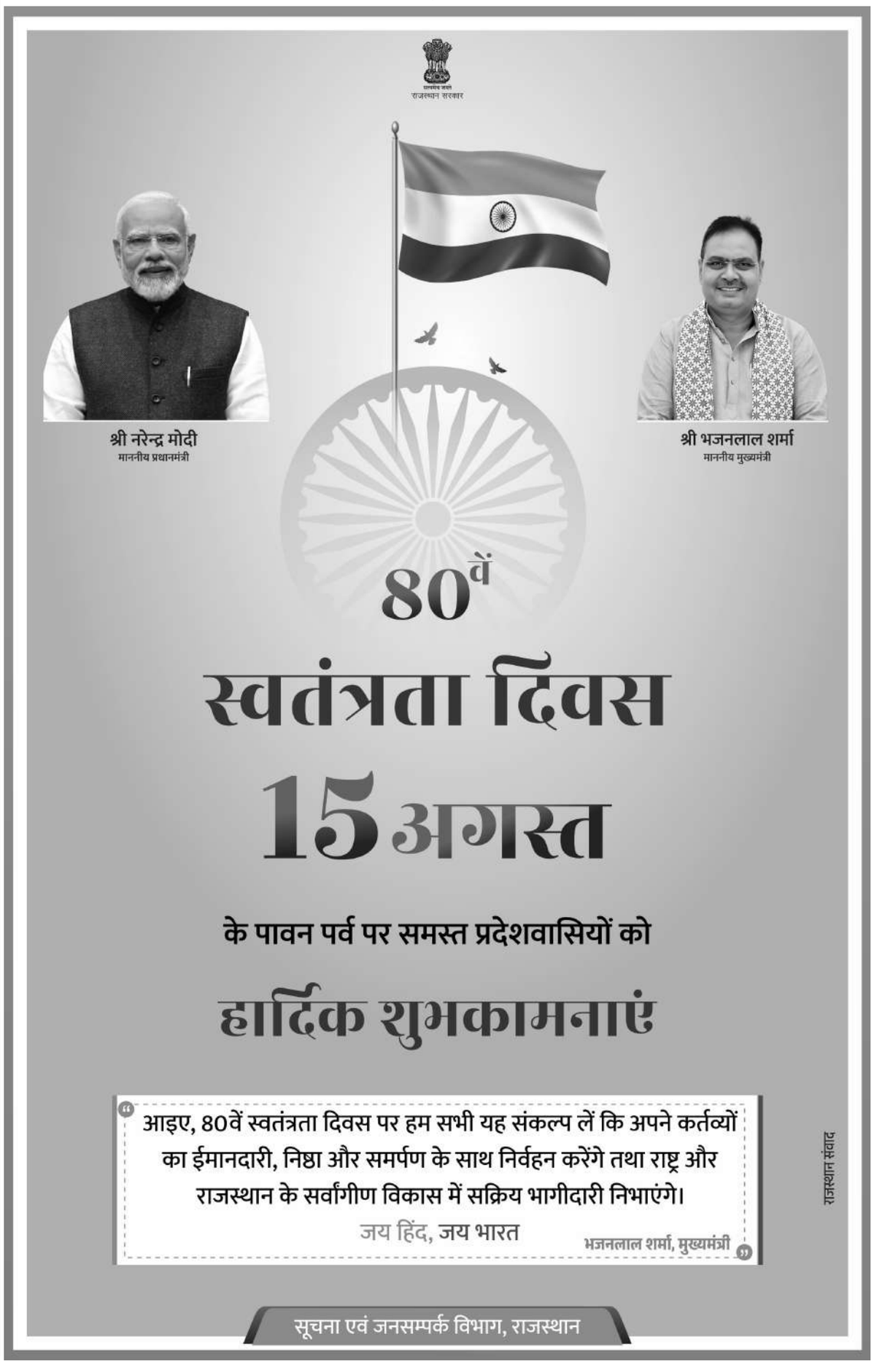
ASHOKA FURNISHINGS
G.S Road, Guwahati-5,
Tel - 0361-2457801-02,
Babu Bazaar, Fancy Bazaar Guwahati1
0361-2637326

स्वतंत्रता की हार्दिक शुभकामनाएं
श्री श्याम क्लिनिक
डॉ. भारतकुमार अग्रवाल
एफ-6 गिरधर कॉलोनी, मनीपाल हॉस्पिटल के सामने, सीकर रोड, मुरलीपुरा, जयपुर
मो. 9829301573, 9214991290

स्वतंत्रता की हार्दिक शुभकामनाएं
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

स्वतंत्रता दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं
CHOICE X-RAY & DIAGNOSTIC CENTRE
सोनोग्राफी, एक्स-रे, ई.सी.जी., खून, मल-मूत्र, वीर्य आदि की जांच हेतु आधुनिक लेबोरेट्री
B-499-A, Near SBBJ Bank, 60 Feet Road, Mahesh Nagar, Jaipur-6
Ph : 0141-2502564, 3261670
Mob : 9414388405

राजस्थान सरकार
श्री नरेन्द्र मोदी
माननीय प्रधानमंत्री
श्री भजनलाल शर्मा
माननीय मुख्यमंत्री
80वें स्वतंत्रता दिवस 15 अगस्त
के पावन पर्व पर समस्त प्रदेशवासियों को हार्दिक शुभकामनाएं
आइए, 80वें स्वतंत्रता दिवस पर हम सभी यह संकल्प लें कि अपने कर्तव्यों का ईमानदारी, निष्ठा और समर्पण के साथ निर्वहन करेंगे तथा राष्ट्र और राजस्थान के सर्वांगीण विकास में सक्रिय भागीदारी निभाएंगे।
जय हिंद, जय भारत
भजनलाल शर्मा, मुख्यमंत्री
राजस्थान संवाद
सूचना एवं जनसम्पर्क विभाग, राजस्थान



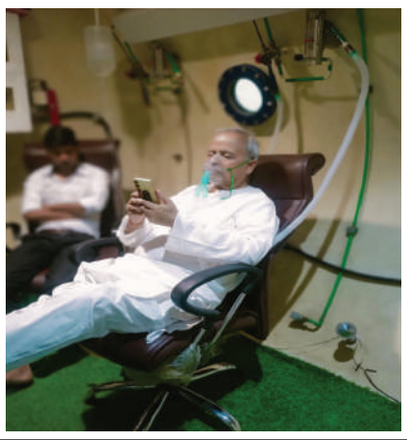
हाइपरबैरिक ऑक्सीजन थेरेपी से बीमारियों से मिलती आजादी

डॉ. रमेश अग्रवाल

हाइपरबैरिक ऑक्सीजन थेरेपी विशेषज्ञ डॉक्टर रमेश अग्रवाल का कहना है कि इस थेरेपी में मरीज को एक विशेष चैंबर में रखकर सामान्य वायुमंडलीय दबाव से 2 से 3 गुना अधिक दबाव पर 100% शुद्ध ऑक्सीजन दी जाती है। इससे रक्त प्लाज्मा में ऑक्सीजन तेजी से घुलती है और क्षतिग्रस्त ऊतकों तक पहुंचती है।

दिल की बीमारी में HBOT की भूमिका -हृदय की मांसपेशियों की रिकवरी : हार्ट अटैक के बाद ऑक्सीजन की कमी से क्षतिग्रस्त हुई मांसपेशियों (Ischemic Myocardium) को यह पुनर्जीवित करने में मदद करती है।

सूजन और फ्री-रेडिकल्स में कमी: यह थेरेपी दिल की धमनियों में सूजन (Inflammation) को कम करती है, जिससे रक्त प्रवाह बेहतर होता है। नई रक्त वाहिकाओं का निर्माण: HBOT शरीर में 'एंजियोजेनेसिस' (नई सूक्ष्म रक्त वाहिकाओं का बनना) को बढ़ावा देती है, जिससे हृदय में ऑक्सीजन की आपूर्ति सुधरती है।



स्टेम सेल्स का सक्रिय होना : यह थेरेपी बोन मैरो से स्टेम सेल्स के रिलीज को बढ़ाती है, जो क्षतिग्रस्त हृदय ऊतकों की मरम्मत करते हैं।

जरूरी सावधानी - यह थेरेपी दिल की बीमारी का मुख्य इलाज नहीं है, बल्कि कार्डियोलॉजिस्ट की सलाह पर इसे एक सहायक उपचार (Supportive Therapy) के रूप में इस्तेमाल किया जाता है।

संपर्क सूत्र
डॉक्टर रमेश अग्रवाल
मो 98290 17133

तनाव से आजादी का अनूठा तरीका आवाज चिकित्सा भी है मनोचिकित्सा

डॉ. अनिल तांबी

हैल्थ व्यू। क्या आप जानते हैं कि आपकी अपनी आवाज तनाव से मुक्ति पाने का एक जादुई जरिया बन सकती है ? एसएमएस मेडिकल कॉलेज के पूर्व प्रोफेसर और प्रसिद्ध मनोचिकित्सक डॉ. अनिल तांबी के अनुसार, ध्वनि और आवाज चिकित्सा (Voice Therapy) के जरिए मन और दिमाग को पूरी तरह रिलैक्स किया जा सकता है।

डॉ. तांबी का कहना है कि जब हम किसी मंत्र का उच्चारण करते हैं, आंखें या कान बंद करके कोई खास आवाज निकालते हैं, या गुनगुनाते हैं, तो इससे हमारे वोकल कॉर्ड्स (स्वर तंत्रियों) में कंपन (Vibrations) उत्पन्न होता है। यह कंपन सीधे हमारे मस्तिष्क और शरीर तक पहुंचकर उन्हें शांत करने और मानसिक तनाव को कम करने में मदद करता है।

आवाज चिकित्सा के आसान और प्रभावी तरीके : मंत्र उच्चारण व जाप : लयबद्ध आवाज में जाप करना दिमाग को तुरंत स्थिर करता है।

हम्मिंग और गुनगुनाना : गुनगुनाने से शरीर में सकारात्मक ऊर्जा और सुकून का अहसास होता है।

गहरी सांस और विश्राम : गहरी सांस लेकर अपनी ही आवाज की तरंगों को महसूस करना।

धीमी व शांत बातचीत : तनाव के क्षणों में अपनी

आवाज को धीमा और सौम्य रखना। मनोचिकित्सा की यह अनोखी कला सिद्ध करती है कि बिना किसी दवा के, केवल अपनी ही आवाज की शक्ति से हम तनावमुक्त और संतुलित जीवन जी सकते हैं।

संपर्क सूत्र डॉक्टर अनिल तांबी
मो 93146 01439

कम हड्डियों वाले मरीजों के लिए वरदान बनी 'कोर्टिकल डेंटल इंप्लांट' तकनीक

दौसा के दंत रोग विशेषज्ञ इम्प्लांट स्पेशलिस्ट डॉ विश्वास शर्मा ने बताया कि कम हड्डियों वाले मरीजों के लिए वरदान है 'कोर्टिकल डेंटल इंप्लांट' तकनीक। उन्होंने कहा कि कमजोर या कम हड्डी वाले मरीजों के लिए एडवांस्ड डेंटिस्ट्री की अत्याधुनिक कोर्टिकल डेंटल इंप्लांट (बेसल इंप्लांट) तकनीक से लोगो के स्वास्थ्य में अप्रत्याशित फायदा होता है । अक्सर जबड़े की हड्डी कम होने पर मरीज पारंपरिक इंप्लांट नहीं करवा पाते, लेकिन यह नई तकनीक ऐसे मरीजों के लिए एक प्रभावी समाधान बनकर उभरी है।

डॉ विश्वास शर्मा

पारंपरिक बनाम कोर्टिकल इंप्लांट : मुख्य अंतर हड्डी का चयन : पारंपरिक इंप्लांट जबड़े की ऊपरी स्पंजी हड्डी में लगाए जाते हैं, जो समय के साथ गल सकती है। वहीं, कोर्टिकल इंप्लांट्स को जबड़े की गहरी और अत्यधिक कठोर कोर्टिकल या बेसल हड्डी में स्थिर (एंकर) किया जाता है।

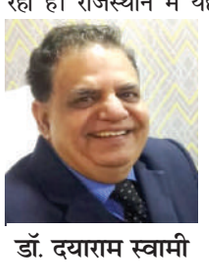
मजबूती और स्थिरता : बेसल हड्डी इंसान के पूरे जीवनभर सुरक्षित रहती है और कभी नहीं गलती। इस वजह से इंप्लांट को तुरंत बेहद मजबूत पकड़ मिलती है।

समय की बचत : मरीज को हड्डियों के जुड़ने का महीनों इंतजार नहीं करना पड़ता और बहुत कम समय में नए दांत लगा दिए जाते हैं।

किन मरीजों के लिए है सबसे फायदेमंद ? - यह तकनीक उन लोगों के लिए सबसे ज्यादा असरदार है जो उम्रदराज हैं, जिनकी जबड़े की हड्डी घिस चुकी है, या फिर जिन्होंने बोन ग्राफ्टिंग जैसी जटिल सर्जरी से बचने का विकल्प चुनना है। डॉ शर्मा के अनुसार, बेसल इंप्लांट तकनीक ने डेंटल ट्रीटमेंट को न केवल त्वरित और सुरक्षित बनाया है, बल्कि बिना बोन ग्राफ्टिंग के भी मरीजों को एक सुंदर और स्थाई मुस्कान देना संभव कर दिया है। **सम्पर्क सूत्र डॉ विश्वास शर्मा - 9057645959**

नशे की पराधीनता से युवाओं की आज़ादी

हैल्थ व्यू। आज हमारे देश की सबसे बड़ी धरोहर–हमारी युवा शक्ति–नशे की अदृश्य कड़ियों में जकड़ती जा रही है। राजस्थान में यह समस्या अत्यंत गंभीर रूप ले चुकी है। प्रसिद्ध मनोचिकित्सक डॉ. दयाराम स्वामी के अनुसार, युवा वर्ग दो प्रकार के व्यसनों से जूझ रहा है ।



डॉ. दयाराम स्वामी

सॉफ्ट नशा : मोबाइल-स्क्रीन एडिक्शन, पॉर्नोग्राफी, हुक्का बार, एनर्जी ड्रिंक्स, तंबाकू और गुटका।

हार्ड नशा : अल्कोहल, अफीम, हीरोइन, स्मैक, एलएसडी (LSD) और 'ग्लू' सूंघने जैसे घातक केमिकल सबस्टांस।

आधुनिकता और भागदौड़ भरी जिंदगी में बढ़ा तनाव विद्यार्थियों को मानसिक रूप से कमजोर कर रहा है। शारीरिक व्यायाम से दूरी और जंक फूड पर निर्भरता ने उनकी मानसिक एकाग्रता और संकल्पशक्ति को घटा दिया है।

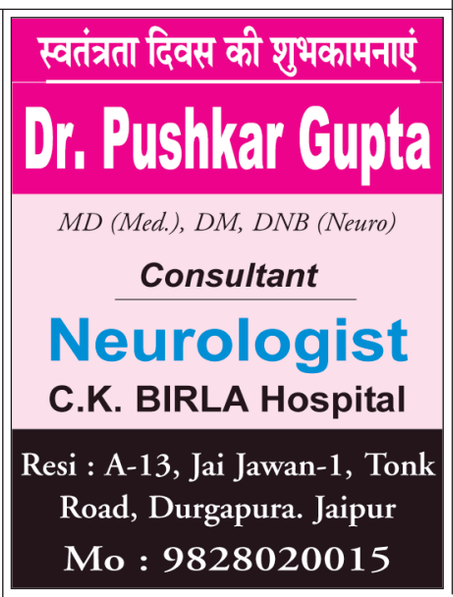
सांख्यिकीय परिदृश्य (आंकड़ों में स्थिति) - पंजाब और उत्तर-पूर्वी राज्य लंबे समय से सीमा पार तस्करी के कारण नशीले पदार्थों (विशेषकर ओपिऑइड्स और इंजेक्शन ड्रग्स) की चपेट में रहे हैं।

चिंताजनक बात यह है कि राजस्थान अब केवल एक ट्रांजिट रूट नहीं रहा, बल्कि इसका सीमावर्ती और शहरी क्षेत्र तेजी से इस संकट की चपेट में आ रहा है। राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो (NCRB) और 'नशा मुक्त भारत अभियान' के आंकड़े बताते हैं कि देश में लाखों युवा नशीली दवाओं और डिजिटल व्यसन के प्रभाव में हैं।

आज़ादी का नया संकल्प - माननीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी द्वारा चलाए जा रहे 'नशा मुक्त भारत अभियान' को सफल बनाना हम सबकी सामूहिक जिम्मेदारी है। मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता, खेल-कूद, योग और परिवार के सहयोग से ही इस त्रासदी को रोका जा सकता है।

आइए, इस स्वतंत्रता दिवस पर संकल्प लें कि हम अपने युवाओं को हर प्रकार के नशे से आज़ादी दिलाकर एक स्वस्थ भारत का निर्माण करेंगे।

सम्पर्क सूत्र
डॉ. दयाराम स्वामी मो +919414053245



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

अगस्त 04, 2026

राष्ट्रस्तरीय पाक्षिक पत्रिका

HEALTH VIEW
हैल्थ व्यू

कैंसर एवं गंभीर बीमारियों की रोकथाम में प्रयासरत संस्थान

सरकारी विज्ञापनों के लिए मान्यता प्राप्त

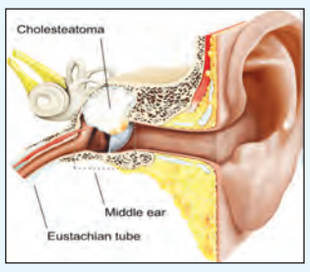
विशेष वार्षिक सदस्यता-500/-* 1100/-* सहयोग-2100*/- विशेष सहयोग 3100*/-

वर्ष 25 अंक 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

डॉ. राजीव भार्गव

आधुनिक इम्प्लांट (Implant) लगाया जाता है।

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।'

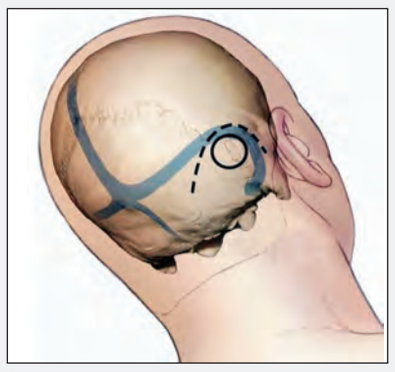
— डॉ. सुनील जैन
पूर्व प्रोफेसर, एसएमएस मेडिकल कॉलेज
मो. 94140 63035

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 फ्रीक्रेंसी 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

डॉ. हरि कृष्ण शर्मा

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

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 एक्स्ट्रा 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

═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 : 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।

डॉ. पवन कुमार

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

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. 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

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

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
वर्षो 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।

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

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।

संपादकीय

माता-पिता को डिवाइस के जोखिम के बारे में भी बताया जाएगा। इसमें संक्रमण, ब्रेन डैमेज और दिल की धड़कन रूकना 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।

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

ॐ शांति शांति शांति

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

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 गोंठ 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:
गोंठ 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।

गोंठ 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 माँ 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, टेरीफ्रेक (टेरीपैराटाइड) 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 गईं 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।

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।

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,
Sunita Sharma
Registrar
Rajasthan Pharmacy Council

Mahaveer Kumar Sogani
President
Rajasthan Pharmacy Council

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

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

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

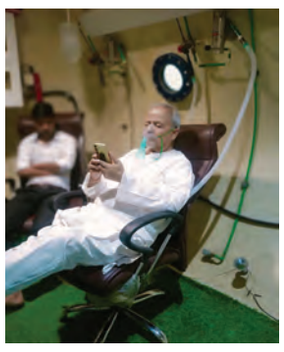
इम्युनिटी वृद्धि में अत्यंत सहायक - HBOT

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