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

अक्टूबर 18, 2026

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

राष्ट्रस्तरीय पाक्षिक पत्रिका

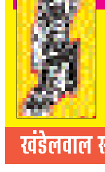
HEALTH VIEW
हैल्थ व्यू

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 17 हिन्दी/अंग्रेजी पृष्ठ 4 प्रति-2 रु., जयपुर 18 अक्टूबर, 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

प्रियंका हॉस्पिटल की मेडिकल साइंस में बड़ी उपलब्धि

सफल टीएवीआर (TAVR) प्रक्रिया से बचाई बुजुर्ग महिला की जान

मरीज के हृदय के एओर्टिक वाल्व का आकार छोटा होने और कोरोनरी धमनियों की ऊंचाई कम होने के कारण यह प्रक्रिया बेहद चुनौतीपूर्ण थी।

डॉ. पियूष जोशी

डॉ. जी.एल. शर्मा

जयपुर। जयपुर के 'प्रियंका हॉस्पिटल एंड कार्डियक सेंटर' ने मेडिकल साइंस के क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण सफलता हासिल की है। अस्पताल के कंसल्टेंट कार्डियोलॉजिस्ट डॉ. पीयूष जोशी ने गंभीर 'एओर्टिक स्टेनोसिस' (Aortic Stenosis) से पीड़ित एक बुजुर्ग महिला का जटिल टीएवीआर (TAVR - ट्रांसकैथेटर एओर्टिक वाल्व रिप्लेसमेंट) ऑपरेशन सफलतापूर्वक संपन्न किया है।

डॉक्टर ने मरीज में 20 मिमी का ट्रांसकैथेटर हार्ट वाल्व प्रत्यारोपित किया, जिसके 48 घंटे के भीतर मरीज को स्वस्थ हालत में छुट्टी दे दी गई।

एओर्टिक स्टेनोसिस : बीमारी के कारण

एओर्टिक स्टेनोसिस की स्थिति में हृदय का एओर्टिक वाल्व संकरा हो जाता है।

इसके मुख्य कारणों में :

उम्र बढ़ने के साथ वाल्व में कैल्शियम का जमाव होना।

जन्मजात वाल्व की संरचना में खराबी।

वाल्व के संकरे होने से हृदय को शरीर में सही तरीके से रक्त पहुंचाने के लिए अधिक मेहनत करनी पड़ती है।

इससे मरीज को सांस फूलना, सीने में दर्द, चक्कर आना और बेहोशी जैसी गंभीर समस्याएं होने लगती हैं।

निवारण और बचाव

समय पर जांच : सीने में दर्द या सांस फूलने जैसे लक्षण दिखने पर तुरंत कार्डियोलॉजिस्ट से संपर्क करें।

आधुनिक प्रक्रिया (TAVR) : गंभीर स्थिति में बिना ओपन-हार्ट सर्जरी के कैथेटर के जरिए नया वाल्व बदलना (TAVR) बेहद कारगर और सुरक्षित निवारण है।

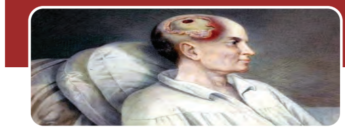
स्वस्थ जीवनशैली : संतुलित खान-पान और नियमित जांच से दिल की सेहत दुरुस्त रखी जा सकती है।

डॉ. पीयूष जोशी और प्रियंका हॉस्पिटल की इस उपलब्धि ने साबित कर दिया है कि जटिल से जटिल हृदय रोगों का इलाज अब आधुनिक तकनीकों से संभव है।

उल्लेखनीय है कि डॉ पियूष जोशी ने हार्ट के इलाज में विशेष दक्षता हासिल की है। आप सुप्रसिद्ध हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ जी शर्मा के सुपुत्र हैं।

डॉ. पियूष जोशी
मो. 9829025555
डॉ. जी.एल. शर्मा
मो. 9829011567

हेड इंजरी क्या हो प्रथम कदम : डॉ. एन.सी. पूनिया



हेड इंजरी (सिर की चोट) एक गंभीर चिकित्सीय स्थिति है, जो मस्तिष्क या खोपड़ी को नुकसान पहुंचाती है। समय पर सही कदम उठाना मरीज की जान बचा सकता है। इस बारे में प्रकाश डालते हुए न्यूरो केयर हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर के प्रसिद्ध न्यूरोसर्जन डॉक्टर एनसी पूनिया ने कहा कि सिर की चोट को कभी नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।

डॉ. एन.सी. पूनिया

1. प्रमुख कारण

सड़क दुर्घटनाएं : तेज रफ्तार या बिना हेलमेट/सीटबेल्ट वाहन चलाना।

ऊंचाई से गिरना : बुजुर्गों या बच्चों का सीढ़ियों व छत से फिसलना।

खेलकूद व मारपीट : सिर पर भारी वस्तु या गेंद का लगना।

2. मुख्य लक्षण

सामान्य: हल्का सिरदर्द, चक्कर आना, जी मिचलाना।

गंभीर लक्षण : बार-बार उल्टी होना या बेहोश होना। नाक या कान से खून/सफेद पानी बहना। मिर्गी के दौरे या भ्रम की स्थिति।

धुंधला दिखना और शरीर के किसी हिस्से में कमजोरी आना।

3. उपचार व आपातकालीन कदम

प्राथमिक चिकित्सा: मरीज को शांत रखें, गर्दन को स्थिर रखें और बहते खून पर साफ कपड़ा रखें।

4. न्यूरोसर्जन सिर की चोट के इलाज में जीवनरक्षक भूमिका निभाते हैं

सटीक डायग्नोसिस : CT-Scan/MRI देखकर मस्तिष्क में ब्लीडिंग या सूजन का आकलन करना।

आपातकालीन सर्जरी : दिमाग में जमे खून के थक्के को निकालना, खोपड़ी के फ्रैक्चर को ठीक करना और मस्तिष्क पर दबाव को कम करना।

गहन देखभाल : मरीज को कोमा या गंभीर क्षति से बचाने के लिए निरंतर निगरानी रखी जाती है।

सलाह : सिर की चोट छोटी हो या बड़ी, इसे कभी नजरअंदाज न करें और तुरंत न्यूरोलॉजी अस्पताल पहुंचें।

डॉ. एन. सी. पूनिया
मो. 982-911-5233

हृदय रोग और अर्थराइटिस का गहरा संबंध, कारण और बचाव के उपाय

जयपुर। चिकित्सकीय अनुसंधान में यह बात सामने आई है कि हृदय रोग और अर्थराइटिस (गठिया) के बीच गहरा और सीधा संबंध है। जाने माने हृदय रोग विशेषज्ञ डॉक्टर सुनील जैन के अनुसार, दिल की बीमारी से पीड़ित लोगों में अर्थराइटिस होने की संभावना सामान्य लोगों की तुलना में काफी अधिक होती है, विशेषकर रूमेटॉइड अर्थराइटिस (RA) जैसी सूजन संबंधी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है।

यह संबंध क्यों है और हृदय दवाओं का प्रभाव?

इन दोनों समस्याओं के पीछे मुख्य वजह क्रोनिक इन्फ्लेमेशन (कालिक सूजन) है। शरीर में जब लगातार सूजन बनी रहती है, तो वह रक्त वाहिकाओं और जोड़ों दोनों को नुकसान पहुँचाती है। इसके अलावा,

डॉ. सुनील जैन

हृदय रोग के इलाज में दी जाने वाली कुछ दवाएं (जैसे कुछ प्रकार की ब्लड प्रेशर या कोलेस्ट्रॉल की दवाएं) शरीर में यूरिक एसिड के स्तर या जोड़ों के स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती हैं, जिससे गाउट या अन्य गठिया संबंधी परेशानियां उभर सकती हैं।

बचाव और उपचार के उपाय

इन्फ्लेमेशन नियंत्रण : खान-पान में ओमेगा-3 फैटी एसिड, एंटीऑक्सीडेंट्स और हरी सब्जियां शामिल करें।

नियमित व्यायाम : कार्डियो और हल्के जोड़ों के व्यायाम से रक्त संचार बेहतर होता है।

डॉक्टर से परामर्श : हृदय रोग की दवाएं लेते समय जोड़ों में दर्द या अकड़न महसूस हो, तो कार्डियोलॉजिस्ट और रूमेटोलॉजिस्ट की सलाह से दवाइयों की समीक्षा करवाएं। समय पर जांच से दोनों गंभीर स्थितियों से बचा जा सकता है।

डॉ. सुनील जैन मो. 94140 63035

कैंसर की समय पर पहचान ही जीवन की रक्षा : डॉ. गुप्ता

आजकल की भागदौड़ भरी आधुनिक जीवनशैली और जंक फूड/फास्ट फूड पर निर्भरता के कारण लोगों के पास अपनी सेहत पर ध्यान देने और नियमित जाँच कराने का समय ही नहीं बचा है। इस बिंदु पर भगवान महावीर कैंसर हॉस्पिटल के प्रसिद्ध कैंसर रोग विशेषज्ञ डॉक्टर अनिल गुप्ता ने प्रकाश डाला।

डॉ. अनिल गुप्ता

कैंसर के मुख्य कारक और चेतावनी वाले लक्षण

तंबाकू-सिगरेट का सेवन, प्रदूषण, असंतुलित खानपान, मोटापा, तनाव और अनुवांशिक कारण कैंसर के पनपने में बड़ी भूमिका निभाते हैं। यदि शरीर में कुछ असामान्य संकेत दिखाई दें, तो तुरंत सतर्क हो जाना चाहिए।

***लक्षण :** अत्यधिक और बिना कारण वजन घटना, लगातार अत्यधिक थकान, असामान्य खून बहना, त्वचा के रंग या तिल में परिवर्तन, लंबे समय तक खांसी या निमोनिया रहना, तथा आंतों (पेट/मलत्याग) में रुकावट या बदलाव। ये लक्षण किसी अन्य सामान्य बीमारी के भी हो सकते हैं, लेकिन समय रहते कैंसर की आशंका को खारिज करने के लिए डॉक्टरी परामर्श और जाँच अत्यंत आवश्यक है।*

कैंसर डिटेक्शन के लिए मुख्य जाँचें

***बायोप्सी :** संदिग्ध ऊतक (tissue) का सैंपल लेकर लैब में जाँच की जाती है। यह कैंसर की पुष्टि का सबसे सटीक माध्यम है।*

***इमेजिंग टेस्ट :** एक्स-रे (X-Ray), सीटी स्कैन (CT Scan), एमआरआई (MRI), और पेट स्कैन (PET Scan) से ट्यूमर की सटीक स्थिति जानी जाती है।*

***ब्लड टेस्ट :** सीबीसी और ट्यूमर मार्कर्स (जैसे PSA, CA-vwz) की मदद से संकेत मिलते हैं।*

***स्क्रीनिंग जाँचें :** महिलाओं के लिए मैमोग्राफी (स्तन कैंसर) और पैप स्मियर (गर्भाशय ग्रीवा कैंसर)। समय पर कराई गई नियमित जाँच कैंसर के इलाज को आसान बनाती है और जान बचा सकती है।*

डॉ. अनिल गुप्ता
मो. 98290 52417

विजय दशमी 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

HEARING AIDS

विजय दशमी की हार्दिक शुभकामनाएँ
If you are searching hearing aids in best price so Ear Solutions hearing aid clinic SMILE speech centre is the best for you.
This is the trusted hearing center, here range of hearing aids include a choice of advanced technology such as Bluetooth, noise cancellation technology, artificial intelligence and rechargeability.
Dr. K.M. Prasad
Mo. 9414920984
Dr. Shanti Prakash
Mo. 9251196808
SMILE HEARING AIDS CENTRE
C/G/S/ 5, Nehru Place, Tonk Road, Jaipur

Joyous Superspeciality Hospital

विजय दशमी की हार्दिक शुभकामनाएं
Dr. Aruna Kundra Bamaniya
MBBS, MS (Obs & Gyane)
Infertility Specialist &
Laparoscopic Surgeon
B-35, Saket Colony, Khadda Basti, Jaipur-4
Mo. 9351633420, 0141-6764475
TIMING - Morning : 9-10 AM Evening : 5-7 PM

अग्रवाल प्रॉपर्टीज
एन आर आई सर्किल, जगतपुरा, जयपुर
मो. 9414097469, 8104400200
जगतपुरा क्षेत्र के आसपास प्राइम प्रोपर्टी खरीदने-बेचने के लिए संपर्क करें

आधुनिक लेजर नेत्र चिकित्सा में राज्य का गौरव

स्माईल लेसिक
चश्मा हटाने
का राज्य में एकमात्र स्थान
विजय दशमी की हार्दिक शुभकामनाएं
SMILE LASIK
बिना फ्लेप, बिना ब्लेड
लेजर द्वारा चश्मा हटाना
पतले कार्निया के लिए
भी अधिक सुरक्षित
VisuMax Laser
राज्य/केन्द्र सरकार कर्मचारियों, पेन्शनर्स एवं मेडिकल के लिए अधिकृत नेत्र चिकित्सालय
डॉ. वीरेन्द्र लेजर, फेको सर्जरी सेन्टर
टोंक फाटक, फोर्ड शोरूम के पीछे, टोंक रोड, गांधी नगर, जयपुर
मो. 9829017147, 9414043006 www.newsperfectvision.com

JKJ JEWELLERS Satyanarayan Mosun Since 1966
विजय दशमी की हार्दिक शुभकामनाएं

सोने को संभालने का कोई भी खतरा नहीं।
स्वर्ण समृद्धि योजना के साथ।
Secure investment financial benefit and monthly installment
JKJ JEWELLERS
विश्वास भी, विरासत भी
M.I.Road | Mansarovar | Vidhyadhar Nagar | Jagatpura
90012 08888 | 90012 07777 | 90016 36666 | 90018 35555

राज कान नाक गला अस्पताल
विजय दशमी 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 रोड, मानसरोवर, जयपुर
0141-4921093
7412012012

विजय दशमी की हार्दिक शुभकामनाएं

THE KALRA CLINIC
आधुनिक प्लास्टिक सर्जरी और कॉस्मेटिक केंद्र
कम्पलीट फेशियल रीजुवेनेशन, लेजर ट्रीटमेंट, बॉडी कंटूरिंग, ट्रांसप्लांट

Prof. (Dr.) G.S. Kalra,
Consultant: Plastic & Reconstructive Surgery
Complete Facial Rejuvenation, Laser Treatment, Body Contouring, Transplant
Dr. Sushrut Kalra,
Consultant: Plastic & Reconstructive Surgery
14, Mahaveer Nagar-1st, Behind sony Center, Tonk Road, Jaipur, Raj. Mo. +91-9829050655

उपचार से बेहतर है रोकथाम, स्वस्थ शरीर के लिए व्यायाम

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

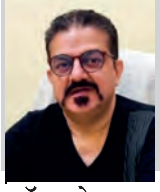
पंकज अंबा

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

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

तुमने जीत लिया है, अपना लिया है, तुम को पता लग गया है कि यही सबसे बडा बुरा हो सकता है मेरे साथ, तो इससे पहले कुछ अच्छा क्यों ना कर लो, यहा से जब जाओ तो कम से कम साफसूथरा हो कर तो जाऊॅ। जब हम किसी के घर जाने का प्रोग्राम बनाते है चाहे जाना पक्का हो या न हो तो भी अच्छे कपडे पहन कर साफसुथरे हो जाते है, तो वहा जाने की तो गारॅटी है तब क्यूं ना अभी से साफहोना षुरु कर दें, पता नही कब जाना पडे फिर मोका ही ना मिले साफहोने का। कभी लूका छुपी का खेल देखा हे दोस्त कहता कि अपने दोस्त को, कि ऑख बन्द कर जब मैं छुप जाऊ तो मुझे ढूंड यही हाल हे जिन्दगीं का मेरी नजर में। मालिक ने हमको नीचे भेज दिया कि चल षुरु होता है खेल, मैं भी तेरे साथ नीचे चल कर कही छूपता हूं, मूझे ढूंड, अगर मूझे ढूंड लिया तो तू जीत गया, वरना उपर आकर तो मिलना ही है। खेल में जीतना है, तो नीचे मुझे खोज। पर आजकल होता क्या है कि मालिक तो नीचे छुपा ही रहता सोचता रहता है कि अब खोजना षुरु करेगा, अब करेगा, पर वो खिलाडी तो कही ओर ही जगह खाया रहता है, गया था मुझे ढूडंने पर कुछ ओर ही चीजे ढूडंने लग गया। **पंकज अंबा- 9829353757**

बुखार से घबराएं नहीं यह शरीर का रक्षा कवच है



डॉ. राजेन्द्र धर

शरीर का तापमान अचानक बढ़ना या बुखार (Fever) महसूस होना एक आम बात है। आमतौर पर लोग बुखार आते ही घबरा जाते हैं, इस बारे में निम्स मेडिकल कॉलेज के सुप्रसिद्ध प्रोफेसर डॉक्टर राजेंद्र घर का कहना का मानना है कि बुखार कोई बीमारी नहीं, बल्कि हमारे शरीर में बीमारी से लड़ने का एक प्राकृतिक तरीका है।

क्यों आता है बुखार ? - जब हमारे शरीर में किसी वायरस या बैक्टीरिया का संक्रमण प्रवेश करता है, तो हमारी रक्त और लसीका प्रणाली (Lymphatic System) तुरंत सक्रिय हो जाती है। इस दौरान शरीर में तेजी से सफेद रक्त कोशिकाओं (White Blood Cells) का उत्पादन होता है, जो संक्रमण से मुकाबला करती हैं। इस सुरक्षा प्रक्रिया में मस्तिष्क का हाइपोथैलेमस भाग शरीर का तापमान बढ़ा देता है। तापमान बढ़ने से मांसपेशियों पर दबाव बढ़ता है और ठंड या कंपकंपी महसूस होने लगती है, जो शरीर को अंदरूनी गर्मी पैदा करने में मदद करती है।

कब चिंताजनक होता है बुखार ? - हालाँकि सामान्य बुखार से डरने की जरूरत नहीं होती, लेकिन निम्नलिखित स्थितियों में यह गंभीर या चिंताजनक हो सकता है:

अधिक तापमान : यदि बुखार 102 डिग्री या उससे ऊपर बना रहे।

लंबी अवधि : बुखार लगातार 3-4 दिनों से अधिक समय तक ठीक न हो।

गंभीर लक्षण : सांस लेने में तकलीफ, गर्दन में अकड़न, लगातार उल्टी, या शरीर पर लाल चकत्ते दिखें।

छोटे बच्चों व बुजुर्गों में : 3 महीने से छोटे शिशुओं में तेज बुखार होना। सलाह है कि पर्याप्त आराम करें, तरल पदार्थ पिएं और लक्षण गंभीर होने पर बिना लापरवाही के तुरंत डॉक्टर से परामर्श लें।

संपर्क सूत्र डॉ. राजेंद्र धर
मो - 94140 73962

==श्रृंखला -13==

कर्मों का फल
शारीरिक और मानसिक कर्मों का लेखा-जोखा

हैल्थ व्यू

लेखक - डॉ. पवन कुमार

(आरोग्यम मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल्स)

संसार में जो कुछ भी घटित होता है, वह सब कर्मों के नियमों के अंतर्गत ही होता है। प्रकृति का

डॉ. पवन कुमार

नियम है कि हम अपने शरीर और मन से जो भी कर्म करते हैं, उसका पूरा हिसाब हमारे खाते में दर्ज होता है। जिस प्रकार बगीचे में बोए गए बीज का परिणाम तय समय पर सामने आता है, ठीक उसी प्रकार हमारे शारीरिक और मानसिक कर्मों का फल भी हमें अवश्य मिलता है।

शारीरिक कर्मों का प्रभाव और फल - शारीरिक कर्मों के अंतर्गत हमारी प्रत्यक्ष गतिविधियाँ—जैसे किसी की सहायता करना, शारीरिक श्रम, हिंसा, सेवा, या आलस्य—शामिल हैं।

सकारात्मक शारीरिक कर्म : जब हम अपने शरीर से किसी जरूरतमंद की सेवा करते हैं, मेहनत करते हैं या दूसरों की भलाई करते हैं, तो उसका सकारात्मक प्रभाव हमारे स्वास्थ्य, समाज और भविष्य पर पड़ता है। यह ऊर्जा सकारात्मकता के रूप में लौटकर हमारे जीवन को समृद्ध बनाती है।

नकारात्मक शारीरिक कर्म : किसी को शारीरिक रूप से हानि पहुँचाना या नकारापन अपनाना शरीर और जीवन दोनों को कष्टों से घेर लेता है।

बगीचे में बोए गए बीज की तरह, कई बार शारीरिक मेहनत का फल तुरंत मिल जाता है और कई बार इसमें समय लगता है, लेकिन इसका हिसाब कभी व्यर्थ नहीं जाता।

सकारात्मक मानसिक कर्म : मन में अच्छे विचार रखना, दूसरों के प्रति करुणा और भलाई की भावना रखना मानसिक शांति और सकारात्मकता पैदा करता है, जो आगे चलकर अनुकूल परिस्थितियों का निर्माण करता है।

नकारात्मक मानसिक कर्म : किसी के प्रति बुरी नीयत रखना, छल-कपट या द्वेष के बीज बोना आंतरिक अशांति और तनाव को जन्म देता है। मन के ये बीज बिना देखभाल के अपने आप नेगेटिविटी के कांटे बनकर उग आते हैं।

निष्कर्ष - आज आपके जीवन में जो कुछ भी घटित हो रहा है, वह आपके पिछले शारीरिक और मानसिक कर्मों का ही परिणाम है। यदि आपके अच्छे कर्मों का फल तुरंत नहीं मिल रहा है, तो निराश न हों; वह सही समय पर अवश्य मिलेगा।

प्रेसिडेंट आरोग्यम सेवा संस्थान
स्वतंत्र लेखन
मो - 95295-49090

उपभोक्ता आयोग का ऐतिहासिक फैसला

'मरीज को अस्पताल में भर्ती करना है या नहीं, यह बीमा कंपनी का काम नहीं'

गवालियरः जिला उपभोक्ता विवाद प्रतितोषण आयोग ने स्वास्थ्य बीमा धारकों के अधिकारों की रक्षा करते हुए एक महत्वपूर्ण और कानूनी रूप से तर्कसंगत फैसला सुनाया है। आयोग ने स्पष्ट किया है कि मरीज की गंभीर या तात्कालिक स्थिति को देखते हुए उसे अस्पताल में भर्ती (Inpatient) कर इलाज देना है या ओपीडी (घर पर रखकर) उपचार करना है, यह विशुद्ध रूप से इलाज करने वाले डॉक्टर के चिकित्सकीय विवेक (Medical Discretion) का विषय है, बीमा कंपनी का नहीं।

मामला क्या था ? पीड़ित बीमाधारकः ग्वालियर निवासी निधि अग्रवाल (28 वर्ष) ने हेल्थ इंश्योरेंस पॉलिसी ली थी।

बीमारी और इलाज : नवंबर 2023 में तेज बुखार, उल्टी और घबराहट की शिकायत होने पर डेंगू की जांच कराई गई। डॉक्टर की सलाह पर उन्हें 3 से 7 नवंबर 2023 तक अस्पताल में भर्ती रखा गया, जिसमें कुल 59,142 खर्च हुए।

बीमा कंपनी का इनकारः जब क्लेम दाखिल किया गया, तो बीमा कंपनी ने 20 दिसंबर 2023 को यह तर्क देकर क्लेम खारिज कर दिया कि मरीज को अस्पताल में भर्ती होने की आवश्यकता नहीं थी और इलाज ओपीडी (आउट पेशेंट) के रूप में घर पर भी हो सकता था।

कानूनी कदमः बीमा कंपनी के इस निर्णय के खिलाफ पीड़ित ने अपने अधिवक्ता के माध्यम से उपभोक्ता आयोग में परिवाद (Complaint) दायर किया।

आयोग का फैसला और आदेश - आयोग के अध्यक्ष राजेन्द्र प्रसाद शर्मा और सदस्य रेवती रमण मिश्रा की पीठ ने बीमा कंपनी को सेवा में कमी का दोषी पाया और निम्नलिखित आदेश दिए।

इलाज खर्च का भुगतानः बीमा कंपनी परिवादी को उपचार खर्च के 59,142 की राशि 45 दिन के भीतर अदा करे।

ब्याज की शर्त : तय सीमा (45 दिन) में राशि न देने पर कंपनी को 6 प्रतिशत वार्षिक साधारण ब्याज भी देना होगा। मानसिक प्रताड़ना व वाद व्ययः इसके अलावा, मानसिक प्रताड़ना के मद में 3,000 और कानूनी लड़ाई/वाद व्यय के रूप में 2,000 का हर्जाना भी चुकाना होगा।

उपभोक्ता अधिकारों का संरक्षणः यह फैसला उन हजारों बीमाधारकों के लिए एक मिसाल बनेगा।

हैल्थ हंगामा

डॉक्टर ने मरीज से कहा, आज मुझे तुम्हारा ऑपरेशन दोबारा करना पड़ेगा।
मरीज : डॉक्टर साहब! पर क्यों
डॉक्टर : क्योंकि मेरे रबर के दस्ताने तुम्हारे पेट के अंदर रह गए हैं।
मरीज : अगर यही बात है तो आप चिंता न करें, मुझे जाने दो। मैं डिस्चार्ज के समय आपके दस्तानों के पैसे भी दे दूंगा।

डॉक्टर सरदार मरीज से : कैसे आना हुआ
सरदार : डॉक्टर साहब! लीवर में दिक्कत हो गई है।
डॉक्टर : क्या तुम शराब पीते हो
सरदार : जी सर पीता तो हूं, पर छोटा पैग ही बनाना!!! और नमकीन वैगरह भी मंगवा लो।

एक अमेरिकी डॉक्टर भारत आया।
बस स्टैंड पर एक किताब देखते ही
उसे दिल का दौरा पड़ गया।
20 रुपए की इस किताब का नाम था
30 दिन में डॉक्टर कैसे बनें!

रोहतक में जैसे एक ताऊ बाल कटवाने गया तो हज्जाम ने पूछा,
रे ताऊ बाल छोटे करने है के
ताऊ : बड़े कर सके है तो बड़े कर दे।

राजू : डॉक्टर साहब, प्लास्टिक सर्जरी में कितना खर्च आएगा
डॉक्टर : 50 हजार रुपए।
राजू : अगर प्लास्टिक हम लाकर दें तो
डॉक्टर: गुस्से से तो फिर तुम पिघलाकर चिपका भी लेना।

आयकर विभाग का पार्क अस्पताल ग्रुप पर बड़ा एक्शन

20 करोड़ से अधिक की टैक्स चोरी का संदेह

टैक्स चोरी किस प्रकार की गई ?

आयकर विभाग (Income Tax Department) द्वारा की गई जांच और सूत्रों के अनुसार, पार्क अस्पताल ग्रुप पर निम्नलिखित तरीकों से कर चोरी करने का आरोप और संदेह है।

मरीजों के बिलों में हेराफेरी :

अस्पताल प्रबंधन द्वारा मरीजों के बिलों के ब्योरे में कथित रूप से हेराफेरी कर आय कम दिखाने का प्रयास किया गया।

बड़े पैमाने पर नकद लेन-देन (Cash Transactions):

मरीजों से बड़ी रकम नकद के रूप में ली गई और उसे खाता-पुस्तकों (Accounting Books) में दर्ज नहीं किया गया।

बोगस बिलिंग:

फर्जी/बोगस बिलिंग और बिलों में गड़बड़ी के माध्यम से वित्तीय अनियमितता बरती गई।

सरकारी स्वास्थ्य योजनाओं में फर्जी दावे:

सरकारी स्वास्थ्य योजनाओं से जुड़े दावों व दस्तावेजों में वित्तीय हेरफेर की भी जांच की जा रही है।

टैक्स की चोरी क्यों की गई ?

वास्तविक आय को छुपाना: अस्पताल समूह का मुख्य उद्देश्य अपनी वास्तविक आय व राजस्व (Revenue) को कम दिखाकर देय कर (Tax Liability) से बचना था।

अघोषित संपत्ति (Black Money) बनाना:

नकद लेन-देन और बिना रसीद/हेरफेर वाली बिलिंग के जरिए बड़े पैमाने पर काले धन का सृजन करना था।

अनुमानित चोरी :

आयकर अधिकारियों के शुरुआती अनुमान के अनुसार, यह गड़बड़ी लगभग 20 करोड़ रुपये से अधिक की संभावित टैक्स चोरी से जुड़ी है।

अस्पताल समूह का शीर्ष प्रबंधन, संचालक एवं प्रमोटर्स के साथ-साथ वित्तीय नियंत्रण की जिम्मेदारी संभालने वाले अधिकारियों की भूमिका भी इस पूरे मामले में महत्वपूर्ण मानी जा रही है।

5 साल BPT की शर्त, फिर भी RUHS ने शुरू किया MPT कोर्स

राजस्थान स्वास्थ्य विज्ञान विश्वविद्यालय के नए फिजियोथेरेपी कॉलेज में शैक्षणिक सत्र 2026-27 के लिए मास्टर ऑफ फिजियोथेरेपी की 20 सीटों और बैचलर ऑफ फिजियोथेरेपी की 100 सीटों पर प्रवेश प्रक्रिया शुरू की गई है। हालांकि, प्रवेश प्रक्रिया के दौरान ही इस फैसले की नियामकीय पात्रता को लेकर गंभीर सवाल खड़े हो गए हैं।

पात्रता नियमों का उल्लंघन ?

संबंधित गाइडलाइंस के अनुसार, किसी भी संस्थान में MPT पाठ्यक्रम संचालित करने के लिए वहाँ पिछले कम से कम 5 वर्षों से BPT (बैचलर ऑफ फिजियोथेरेपी) पाठ्यक्रम संचालित होना अनिवार्य है। साथ ही, कम से कम एक बैच के विद्यार्थियों का स्नातक (ग्रेजुएट) होना जरूरी है।

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

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

27 नवंबर से 'डॉक्टर बैडमिंटन लीग'

चिकित्सकों की खेल प्रतिभा को बढ़ावा देने और उनके व्यस्त जीवन में फिटनेस का संदेश देने के उद्देश्य से 'डॉक्टर बैडमिंटन लीग' का भव्य आयोजन होने जा रहा है। यह प्रतिष्ठित टूर्नामेंट 27 नवंबर से शुरू होकर 6 दिसंबर तक आयोजित किया जाएगा। लीग के मुख्य संयोजक डॉक्टर हरीश भारद्वाज ने तैयारियों की जानकारी देते हुए बताया कि इस प्रतियोगिता में चिकित्सा क्षेत्र के कई वरिष्ठ व युवा डॉक्टर बैडमिंटन कोर्ट पर अपनी कला और खेल भावना का प्रदर्शन करेंगे। आयोजन समिति के अनुसार, इस प्रतियोगिता का मुख्य ध्येय स्वास्थ्यकर्मियों के बीच आपसी संवाद, तनावमुक्ति और खेल संस्कृति को मजबूत करना है। खिलाड़ियों के पंजीकरण और मैच शेड्यूल को लेकर जल्द ही विस्तृत जानकारी जारी की जाएगी।

श्रृद्धांजलि
स्वर्गलोक गमन - 25-10-2018

श्री विजय कुमार जी अग्रवाल
(संस्थापक संजय टेक्लाइल स्टोर)
हमारे पूजनीय, पथ प्रदर्शक, कर्मयोगी, संस्थापक एवं समाज सेवी
श्रृद्धावनत: हैल्थ व्यू परिवार

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

Chandra Bhan Hospital
Dr. Gunjan Sharma
MS (Gynae)
प्रसूति एवं सभी प्रकार की सर्जरी की सुविधाएं
D-18 Sunder Vihar, Swej Farm, Sodala, Jaipur Ph: 9314064350

नवरात्रों की हार्दिक बधाई
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

श्रद्धांजलि

श्री किशोर सिंह चौधरी
सादा जीवन उच्च विचार के धनी हमारे पथ प्रदर्शक
ग्राम खेड़ली विरान बड़ौदामेव अलवर जिला
श्रद्धावनत
आदर्श दमा हॉस्पिटल परिवार गोनेर रोड जयपुर

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

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

नवरात्रि 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 : 1041-2502564, 3261670
Mob : 9414388405

Chandel Dental Hospital
Dr. Mahendra Saini
B.D.S.(J.D.C.) M.R.D.A., M.I.D.A.
Consultant Oro-Dental Surgeon
Mob. 926994611, 9829862101
A-6, Ram Nagar, Sodala, Jaipur (Raj.)-0141-2293300

ACUPRESSURE
Health Care System
Mohan Ram Choudhary
Man.& Sellers - Acupressure, SU-JOK, Massager, Magnetic, Pyramid Vastu, Cupping Therapy, Acupuncture instruments & Books.
S-35,36 Subhash Nagar Shopping Center, Behind Petrol Pump, Near Hotel Ghoonghat, Shastri Nagar, Jaipur, Mob- 9314502577, 0141-2280664
Email : mohanramacu77@gmail.com

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

डिजिटल स्वास्थ्य क्रांति और मानवीय स्पर्श

संपादकीय

स्वास्थ्य सेवा का क्षेत्र आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (द्ब), टेलीमेडिसिन और डिजिटल तकनीकों के कारण एक बड़े बदलाव से गुजर रहा है। इन तकनीकों ने बीमारियों की पहचान को सटीक और इलाज की पहुंच को आसान बनाया है। विशेषकर ग्रामीण और दूरदराज के क्षेत्रों में, जहाँ विशेषज्ञों की कमी है, डिजिटल स्वास्थ्य सेवाएँ एक उम्मीद बनकर उभरी हैं।

हालाँकि, इस तकनीकी प्रगति के साथ कुछ गंभीर चुनौतियाँ भी सामने आई हैं।

मानवीय संवेदना की कमी : चिकित्सा केवल डेटा और रिपोर्टों का अध्ययन नहीं है। मरीज को सही इलाज के साथ डॉक्टर के सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार और आश्वासन की भी जरूरत होती है।

डेटा गोपनीयता : डिजिटल हेल्थ रिकॉर्ड्स के बढ़ने से मरीजों की निजी जानकारी के लीक होने और साइबर हमलों का खतरा बढ़ गया है।

डिजिटल असमानता : तकनीक का लाभ मुख्य रूप से उन्हीं लोगों तक सीमित रहता है जिनके पास स्मार्टफोन और इंटरनेट की सुविधा है, जिससे समाज का एक बड़ा वर्ग वंचित रह जाता है।

निष्कर्ष – तकनीक बीमारियों का इलाज कर सकती है, लेकिन मरीज को स्वस्थ करने में मानवीय आत्मीयता की बड़ी भूमिका होती है। डिजिटल स्वास्थ्य का भविष्य तभी सफल होगा जब हम आधुनिक तकनीक को मजबूत डेटा सुरक्षा और मानवीय संवेदना के साथ संतुलित करेंगे।

सुप्रीम कोर्ट की सख्त टिप्पणी

सिर्फ कैंसर ही नहीं, सभी जीवनरक्षक दवाओं और चिकित्सा उपकरणों के मूल्यों पर हो नियंत्रण

सुप्रीम कोर्ट ने देश में दवाओं की कीमतों और भारी मुनाफे (ट्रेड मार्जिन) के मुद्दे पर गंभीर चिंता व्यक्त की है। अदालत ने सवाल उठाया है कि व्यापारिक मुनाफे पर नियंत्रण केवल कैंसर रोधी दवाओं तक ही सीमित क्यों होना चाहिए। सभी दवाएं और चिकित्सा सामग्री सीधे तौर पर जनहित और जनस्वास्थ्य से जुड़ी हैं, इसलिए मरीजों के हित में सभी आवश्यक दवाओं पर मूल्य नियंत्रण लागू किया जाना चाहिए।

हाल ही में केंद्र सरकार ने सुप्रीम कोर्ट को अवगत कराया था कि कैंसर रोधी दवाओं पर व्यापारिक मुनाफे की सीमा अधिकतम खुदरा मूल्य (MRP) का 30 प्रतिशत तय कर दी गई है। इस पर सुनवाई करते हुए जस्टिस विक्रम नाथ और जस्टिस संदीप मेहता की पीठ ने कड़ा रुख अपनाया। पीठ ने कहा कि स्टेंट, एंटीबायोटिक और ड्रिप (लाइन) समेत रोजमर्रा की चिकित्सा सामग्री और अन्य जीवनरक्षक दवाओं पर भी अत्यधिक मुनाफा वसूला जा रहा है।

अदालत ने दवाओं और मेडिकल उपकरणों की खरीद मूल्य तथा एमआरपी के बीच के भारी अंतर पर तीखे सवाल उठाए। सुप्रीम कोर्ट ने कहा कि चिकित्सा क्षेत्र में मुनाफाखोरी पर रोक लगाने के लिए केवल कुछ चुनिंदा श्रेणियों तक सीमित न रहकर एक व्यापक और एकसमान नीति अपनाई जानी चाहिए, ताकि आम जनता को राहत मिल सके।

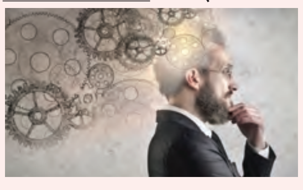
सर्वे भवंतु सुखिनः सर्वे संतु निरामया।
सोच बदलनी होगी यह कहावत शाश्वत सत्य है। सभी सुखी हों सभी रोग मुक्त रहें हम सभी मंगलमय घटनाओं के साक्षी बने और किसी को भी दुख का भागी न बनना पड़े।

श्रंखला 101

‖ 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।

जैसी करनी, वैसी भरनी–कर्म का अटल विधान

कुदरत का एक सरल और अकाट्य नियम है–हम धरती में जो बीज बोएंगे, वृक्ष भी उसी का बनेगा और फल भी उसी के पैदा होंगे। यदि हम नीम का बीज रोपकर आम के मीठे रसीले फल की उम्मीद करें, तो यह हमारी मूर्खता होगी।

ठीक इसी प्रकार, हमारे जीवन में कर्मों का सिद्धांत काम करता है। हमारे विचार, व्यवहार और कार्य ही वे बीज हैं, जो भविष्य में सुख या दुख रूपी फल बनकर हमारे सामने आते हैं।

आज समाज में एक खतरनाक प्रवृत्ति पनप रही है।

लोग सोचते हैं कि बंद कमरे में या भीड़ के बीच चतुराई से किया गया गलत काम किसी को दिखाई नहीं दे रहा, इसलिए वे पाप या भ्रष्टाचार करने से नहीं हिचकिचाते। लेकिन यह मात्र एक छलावा है। भौतिक आँखें भले ही न देख रही हों, पर 'कर्म' का अपना एक स्वचालित और निष्पक्ष लेखा-जोखा तंत्र होता है।

'कर्म का नियम केवल सजा देने के लिए नहीं, बल्कि हमें सुधारने और सही मार्ग दिखाने के लिए काम करता है। 'सृष्टि का यह रजिस्टर कभी गलत दर्ज नहीं करता। 'जैसी करनी, वैसी भरनी' केवल एक कहावत नहीं, बल्कि जीवन की सबसे बड़ी सच्चाई है।

आज हम जो भी भोग रहे हैं–चाहे वह मानसिक शांति हो या अशांति–वह हमारे ही अतीत के कर्मों का प्रतिफल है। इसलिए हमें अपनी सोच बदलनी होगी। यह समझना अनिवार्य है कि कर्म के कटघरे से कोई नहीं बच सकता। आइए, बोए जाने वाले विचारों और कर्मों के बीजों के प्रति सजग बनें, ताकि आने वाली फसल कल्याणकारी और सुखद हो।

संपर्क सूत्र
डॉ. मान सिंह भांवरिया
मो. 9672777737

दादी मां के नुस्खे

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

निखारी प्राकृतिक रंगत, अपनाएं रसोई के जादुई नुस्खे

हैल्थ व्यू। आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी, तनाव और प्रदूषण का सबसे पहला असर हमारी त्वचा पर दिखाई देता है। हमारी रसोई और कुदरत में ऐसे कई अनमोल खजाने छिपे हैं जो बिना किसी दुष्प्रभाव के त्वचा को प्राकृतिक निखार और पोषण दे सकते हैं।

त्वचा की देखभाल के लिए असरदार घरेलू उपाय

चेहरे की खुश्की दूर करने के लिए : पपीते के छिलके को सुखाकर उसका बारीक चूर्ण (पाउडर) बना लें। इसमें थोड़ी सी ग्लिसरीन मिलाकर पेस्ट तैयार करें और चेहरे पर लगाएं। 10 मिनट बाद चेहरे को ठंडे पानी से धो लें। इससे त्वचा का रूखापन खत्म हो जाएगा।

झुर्रियों से बचाव व दाग-धब्बे हटाने के लिए : गुलाब की पंखुड़ियों को पीसकर उसमें ग्लिसरीन मिलाएं। रात को सोते समय इसे चेहरे पर लगाएं और सुबह पानी से धो लें। इससे झुर्रियां कम होती हैं और दाग-धब्बे दूर होते हैं।

सनबर्न व हाथों की काली त्वचा के लिए : यदि धूप से हाथों की त्वचा झुलस गई है, तो एक चम्मच ग्लिसरीन, एक चम्मच शक्कर और एक चम्मच नींबू का रस मिलाएं। इसे नींबू के छिलके की मदद से हाथों पर हल्के हाथों से रगड़ें। इससे जमा डेड स्किन हटेगी और त्वचा मुलायम व गोरी बनेगी।

चेहरे को चमकदार बनाने के 4 अन्य रामबाण नुस्खे

बेसन, हल्दी और कच्चे दूध का उबटन

सामग्री : 1 चम्मच बेसन, एक चुटकी हल्दी और 2 चम्मच कच्चा दूध।

उपयोग विधि : इन तीनों को मिलाकर पेस्ट बना लें और चेहरे पर 15 मिनट के लिए लगाएं। सूखने पर हल्के हाथों से मलते हुए ताजे पानी से धो लें।

लाभ : यह त्वचा की गहराई से सफाई करता है, रंगत निखारता है और प्राकृतिक ग्लो लाता है।

एलोवेरा जेल और शहद का पैक

सामग्री : 1 चम्मच ताजा एलोवेरा जेल और 1/2 चम्मच शहद।

उपयोग विधि : दोनों को अच्छे से मिलाकर चेहरे व गर्दन पर लगाएं। 15-20 मिनट बाद गुनगुने पानी से धो लें।

लाभ : एलोवेरा त्वचा को गहराई से मॉइश्चराइज करता है और शहद में मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट्स चेहरे पर बेदाग चमक लाते हैं।

उपरोक्त नुस्खे चिकित्सक की सलाह से ही लें।

जयपुर में दवाओं के नमूने और गुणवत्ता जांच अभियान

दीपावली और त्योहारी सीजन को देखते हुए राज्य औषधि नियंत्रण विभाग ने जयपुर शहर में मिलावटी, सब-स्टैंडर्ड (अमानक) और नकली दवाओं की बिक्री पर रोक लगाने के लिए विशेष अभियान शुरू किया है। इस अभियान के तहत शहर के प्रमुख थोक एवं खुदरा दवा बाजारों में औषधियों की गुणवत्ता की जांच की जा रही है। चौड़ा रास्ता, त्रिपोलिया, अजमेर रोड और गोपालपुरा बाईपास सहित अन्य प्रमुख क्षेत्रों में दवा विक्रेताओं की गतिविधियों पर नजर रखी जा रही है।

अभियान के दौरान औषधि नियंत्रण विभाग की टीमें मेडिकल स्टोरों, थोक विक्रेताओं और डिस्ट्रीब्यूटर्स के यहां उपलब्ध दवाओं की जांच कर रही हैं। संदिग्ध दवाओं के नमूने एकत्रित कर जांच के लिए स्टेट ड्रग टेस्टिंग लेबोरेटरी भेजे

जा रहे हैं। प्रयोगशाला की रिपोर्ट के आधार पर संबंधित दवाओं की गुणवत्ता निर्धारित की जाएगी। यदि किसी दवा का नमूना निर्धारित मानकों पर खरा नहीं उतरता है, तो नियमानुसार संबंधित निर्माता, सप्लायर या विक्रेता के खिलाफ कार्रवाई की जा सकती है।विभाग का मुख्य उद्देश्य बाजार में केवल गुणवत्तापूर्ण और सुरक्षित दवाओं की उपलब्धता सुनिश्चित करना है। त्योहारों के दौरान दवाओं की मांग और खरीदारी बढ़ने की संभावना को देखते हुए औषधियों की आपूर्ति व्यवस्था पर भी निगरानी रखी जा रही है। विभागीय अधिकारियों द्वारा दवा विक्रेताओं को निर्देश दिए जा रहे हैं कि वे दवाओं की खरीद अधिकृत वितरकों से ही करें तथा प्रत्येक दवा के बिल, बैच नंबर, एक्सपायरी डेट और निर्माता से संबंधित रिकॉर्ड सुरक्षित रखें।

मधुमेह के इलाज में कैसे काम आएगा रेगिस्तान का 'कड़वा सोना' तुंबा

राजस्थान के रेगिस्तानी इलाकों में प्राकृतिक रूप से उगने वाली जंगली बेल तुंबा (इंद्रायण) को रेगिस्तान का 'कड़वा सोना' कहा जाता है। यह पौधा किसानों के लिए अतिरिक्त आय का साधन बनने के साथ-साथ औषधीय दृष्टि से भी महत्वपूर्ण माना जाता है। वैज्ञानिक शोध में तुंबा के अर्क में मधुमेहरोधी, सूजनरोधी, रेचक और रोगाणुरोधी गुणों की संभावनाएं सामने आई हैं। आयुर्वेद और पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों में इसका उपयोग लंबे समय से किया जाता रहा है। कम पानी और प्रतिकूल जलवायु में जीवित रहने की क्षमता इसे शुष्क क्षेत्रों के लिए उपयोगी बनाती है। इसके फल और अन्य भागों का उचित प्रसंस्करण कर ग्रामीण क्षेत्रों में रोजगार और आय के नए अवसर विकसित किए जा सकते हैं। तुंबा के औषधीय गुणों को लेकर वैज्ञानिकों की रुचि बढ़ रही है और इसके विभिन्न जैव सक्रिय यौगिकों का अध्ययन किया जा रहा है। हालांकि, इसके संभावित औषधीय लाभों को आधुनिक चिकित्सा में प्रमाणित उपचार

के रूप में स्वीकार करने के लिए अधिक वैज्ञानिक शोध आवश्यक है। इसके सेवन से स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों, सुरक्षित मात्रा और संभावित दुष्प्रभावों का भी आकलन किया जाना जरूरी है। विशेषज्ञों के अनुसार, मधुमेह या किसी अन्य बीमारी के उपचार के लिए तुंबा का इस्तेमाल करने से पहले चिकित्सक की सलाह लेना आवश्यक है, क्योंकि इसका अनुचित सेवन नुकसान पहुंचा सकता है।

सरकारी अस्पताल का नर्सिंग अधिकारी घर पर चला रहा था अवैध क्लिनिक

प्रतिबंधित नशीली दवाइयों और सरकारी सप्लाई के जखीरे के साथ गिरफ्तार

राजस्थान के टोंक जिले में नशीली और प्रतिबंधित दवाओं के अवैध कारोबार से जुड़े एक मामले में पुलिस और ड्रग इंस्पेक्टरों की संयुक्त टीम ने बड़ी कार्रवाई की है। सआदत अस्पताल में पदस्थ नर्सिंग अधिकारी अकबर खान के निवास पर छापेमारी के दौरान कथित तौर पर बड़ी मात्रा में प्रतिबंधित दवाइयां, सरकारी सप्लाई की दवाएं, सिरिंज और कैनुला बरामद किए गए। प्रारंभिक जानकारी के अनुसार, आरोपी अपने निवास पर संचालित बताए जा रहे अनाया क्लिनिक के माध्यम से बिना वैध अनुमति दवाओं का कारोबार कर रहा था। मामले में कोतवाली पुलिस ने एनडीपीएस एक्ट के तहत प्रकरण दर्ज कर आरोपी को गिरफ्तार किया है।

पुलिस और औषधि नियंत्रण विभाग की संयुक्त कार्रवाई के दौरान बरामद दवाओं की प्रकृति, मात्रा और उनके स्रोत की जांच की जा रही है। आरोप है कि सरकारी अस्पताल में उपलब्ध दवाओं को अस्पताल से बाहर निकालकर निजी लाभ के लिए बेचा जा रहा था। यदि जांच में सरकारी दवाओं की अवैध निकासी और बिक्री की पुष्टि होती है, तो यह सरकारी संसाधनों के दुरुपयोग का गंभीर मामला माना जा सकता है।

***प्रतिबंधित दवाओं की बरामदगी और कानूनी कार्रवाई** – मामले में ट्रामाडोल और अल्प्राजोलम जैसी दवाओं का उल्लेख सामने आया है। इन दवाओं की बिक्री, वितरण, भंडारण और उपयोग पर लागू नियम उनकी श्रेणी, मात्रा तथा संबंधित लाइसेंस पर निर्भर करते हैं। इनके अवैध कारोबार की पुष्टि होने पर संबंधित कानूनों के तहत कार्रवाई की जा सकती है। एनडीपीएस अधिनियम की धारा 21 और 22 क्रमशः कुछ प्रतिबंधित पदार्थों तथा मन:प्रभावी पदार्थों से जुड़े अवैध कृत्यों पर लागू हो सकती हैं, बशर्ते संबंधित पदार्थ और परिस्थितियां अधिनियम के दायरे में आती हों।*

***औषधि एवं प्रसाधन सामग्री अधिनियम के तहत जांच** – बिना आवश्यक लाइसेंस के दवाओं का व्यावसायिक भंडारण या बिक्री किए जाने की पुष्टि होने पर औषधि एवं प्रसाधन सामग्री अधिनियम, 1940 के प्रावधानों के तहत भी कार्रवाई संभव है। इस मामले में संबंधित परिसर के लाइसेंस, दवाओं की खरीद के बिल, स्टॉक रजिस्टर और सप्लाई से जुड़े दस्तावेजों की जांच महत्वपूर्ण होगी। अधिकारियों की जांच से यह स्पष्ट हो सकेगा कि दवाएं कहां से प्राप्त की गईं और क्या उनका वितरण निर्धारित नियमों के विरुद्ध किया जा रहा था।*

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

जेके लोन अस्पताल में बनेगा 75 करोड़ की लागत से 5 मंजिला आईपीडी टावर

(हैल्थ व्यू)

राजस्थान के सबसे बड़े और प्रसिद्ध बाल चिकित्सा संस्थानों में शामिल जयपुर के जेके लोन अस्पताल में स्वास्थ्य सुविधाओं के विस्तार की दिशा में एक बड़ी योजना तैयार की गई है। अस्पताल परिसर में करीब 75 करोड़ रुपये की लागत से आधुनिक पांच मंजिला नया आईपीडी (ढ्ढक्कष्ठ) टावर बनाया जाएगा। इस परियोजना का मुख्य उद्देश्य अस्पताल में भर्ती होने वाले बच्चों को बेहतर उपचार सुविधाएं उपलब्ध कराना और मरीजों के बढ़ते दबाव को कम करना है। नए टावर के निर्माण से अस्पताल में 250 अतिरिक्त बेड उपलब्ध होंगे, जिससे गंभीर और सामान्य बीमारियों से पीड़ित बच्चों को भर्ती करने में राहत मिलेगी।

वर्तमान में जेके लोन अस्पताल की कुल बेड क्षमता करीब 900 है। प्रस्तावित आईपीडी टावर के शुरू होने के बाद यह क्षमता बढ़कर 1,150 बेड हो जाएगी। इससे अस्पताल में भर्ती होने वाले मरीजों और उनके परिजनों को काफी राहत मिलने की उम्मीद है। विशेष रूप से सर्दियों के मौसम, मौसमी बीमारियों और संक्रमण के मामलों में मरीजों की संख्या बढ़ने पर अतिरिक्त बेड उपयोगी साबित होंगे।

अस्पताल में कई बार मरीजों की संख्या उपलब्ध बेड से अधिक हो जाने के कारण उपचार व्यवस्था पर दबाव बढ़ जाता है। ऐसी परिस्थितियों में बच्चों को भर्ती करने के लिए अतिरिक्त इंतजाम करने पड़ते हैं। नए आईपीडी टावर के निर्माण से इस समस्या को कम करने में मदद मिलेगी। साथ ही, मरीजों को बेहतर तरीके से व्यवस्थित रखने और अस्पताल के वार्डों में भीड़ कम करने की संभावना भी बढ़ेगी इस परियोजना से बच्चों के उपचार के लिए उपलब्ध बुनियादी ढांचे को मजबूत करने पर जोर दिया जाएगा। आधुनिक भवन में मरीजों की भर्ती और उपचार व्यवस्था को अधिक सुविधाजनक बनाने की दिशा में काम किया जाएगा।

नवरात्री की हार्दिक शुभकामनाएं
NAV BHARAT
Engineering
Geography
Jewellery Design
Rakesh Jain
Mob. 98290922
STATIONERS
Shop No. 135
Chaura
Rasta jaipur

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

नवरात्री की हार्दिक शुभकामनाएं
माथुर हॉस्पिटल
डॉ. विदित माथुर
रेडियोलोजिस्ट
डॉ. सुमिता माथुर
गायनोकोलोजिस्ट
सम्पूर्ण सर्जिकल एवं गायनोलाजिकल उपचार का केन्द्र
सेक्टर तीन प्रताप नगर
जयपुर मो. 9829793545

घीया मेडिकल
आशीष घीया
दीपावली पर हार्दिक शुभकामनाएं
निवाई जिला टोंक मो
+919413601967

नवरात्री की हार्दिक शुभकामनाएं
प्राकृतिक चिकित्सालय के लिए एक आदर्श केन्द्र
नवनीत
प्राकृतिक चिकित्सा धाम
बस्सी, जिला जयपुर
मो. 9887221718
डॉ. रमाकांत शर्मा
मो. 9602859292

नवरात्रों की हार्दिक शुभकामनाएं
श्री श्याम मेडिकल

रामावतार सादुका
9828920826
सी-250, किंग्स रोड,
श्याम नगर, जयपुर

नवरात्री की हार्दिक शुभकामनाएं
हैल्थलाइन
डाइग्नोस्टिक सेंटर
सोनोग्राफी, डिजिटल-एक्सरे, एलिसा टेस्ट, फुली ऑटो-एनालाइजर, ऑटोमेटिक सेल कॉउन्टर
शॉप न. 1-3, राजाराम मार्ग, बृह्मपुरी रोड़, बृह्मपुरी खुर्रे के नीचे, जयपुर
मो.9314625238,

अर्थराइटिस और सेक्स लाइफ : गहरा संबंध, कारण और समाधान

क्यों प्रभावित होती है ? अर्थराइटिस से सेक्स लाइफ

हैल्थ व्यू (जयपुर)

द डॉ जॉली अरोड़ा सेक्स विशेषज्ञ ने यह स्पष्ट किया कि अर्थराइटिस (गठिया) केवल जोड़ों की बीमारी नहीं है, बल्कि यह आपकी यौन और अंतरंग जिंदगी को भी गहराई से प्रभावित करता है।

डॉ. जॉली अरोड़ा

अर्थराइटिस से सेक्स लाइफ क्यों प्रभावित होती है ?

दर्द और अकड़न : जोड़ों में लगातार दर्द और लचीलेपन की कमी के कारण सेक्सुअल पोजिशन बनाने में परेशानी होती है।

थकान और कम कामेच्छा (Low Libido) : जोड़ों की सूजन (Inflammation) और पुरानी बीमारी के कारण व्यक्ति थका हुआ महसूस करता है, जिससे यौन इच्छा कम हो जाती है।

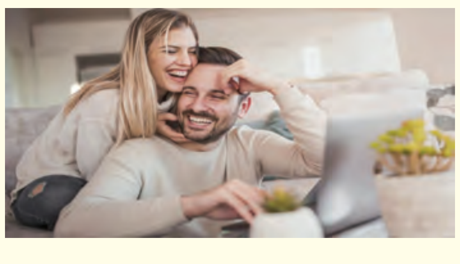
मानसिक तनाव व बॉडी इमेज: सूजे हुए जोड़ों और सीमित शारीरिक गतिविधियों के कारण आत्मविश्वास गिरता है।

शारीरिक समस्याएं : महिलाओं में योनि में सूखापन (Vaginal Dryness) और पुरुषों में इरेक्टाइल डिस्फंक्शन (ED) जैसी समस्याएं देखी जाती हैं।

किन लोगों को यह समस्या अधिक होती है?

रूमेटॉइड अर्थराइटिस (RA) व ऑस्टियोआर्थराइटिस से पीड़ित महिला-पुरुष।

40 वर्ष से अधिक आयु के लोग जहाँ हार्मोनल बदलाव और जोड़ों की घिसावट दोनों साथ होते हैं। जोड़ों के गंभीर दर्द और लंबे समय से पेनकिलर्स लेने वाले मरीज।



समाधान और विशेषज्ञ उपचार

प्लानिंग और सही समय : जिस समय दर्द और थकान सबसे कम हो (जैसे शाम के समय), तब इंटीमेसी का प्लान करें। संबंध बनाने से 1 घंटे पहले हल्के गुनगुने पानी से स्नान करें या डॉक्टर की सलाह से पेनकिलर लें।

पोजिशन में बदलाव : ऐसी पोजिशन चुनें जिससे प्रभावित जोड़ों (कमर, घुटने या कूल्हे) पर दबाव न पड़े। तकियों (Pillows) का सहारा लें।

लुब्रिकेंट्स का इस्तेमाल : महिलाओं में दर्द रहित इंटरकोर्स के लिए वॉटर-बेस्ड लुब्रिकेंट का प्रयोग करें।

पार्टनर से खुला संवाद : अपनी शारीरिक समस्याओं और सहजता को लेकर पार्टनर से खुलकर बात करें।

चिकित्सकीय परामर्श : यदि हार्मोनल असंतुलन या इरेक्टाइल डिस्फंक्शन है, तो सेक्सोलॉजिस्ट व रूमेटोलॉजिस्ट से मिलकर इलाज लें।

संपर्क सूत्र डॉक्टर जौली अरोरा मो - 94140 48353

अर्थराइटिस के उपचार में हाइपर्बरीक ऑक्सीजन थेरेपी (HBOT) की भूमिका

विशेष रूप से रूमेटॉइड अर्थराइटिस के मामलों में यह थेरेपी बेहद कारगर साबित हो रही

हैल्थ व्यू @ जयपुर

अभारत : गठिया या अर्थराइटिस के मरीजों के लिए आधुनिक चिकित्सा तकनीक में

डॉ रमेश अग्रवाल

'हाइपर्बरीक ऑक्सीजन थेरेपी' (HBOT) एक नई उम्मीद बनकर उभर रही है। विशेष रूप से रूमेटॉइड अर्थराइटिस के मामलों में यह थेरेपी बेहद कारगर साबित हो रही है।

हाइपर्बरीक ऑक्सीजन थेरेपी विशेषज्ञ डॉक्टर रमेश अग्रवाल के अनुसार, इस प्रक्रिया के तहत मरीज को एक विशेष चैंबर में उच्च दबाव के तहत 100% शुद्ध ऑक्सीजन दी जाती है। इससे रक्त प्लाज्मा में ऑक्सीजन का स्तर तेजी से बढ़ता है, जो सीधे जोड़ों के प्रभावित और क्षतिग्रस्त ऊतकों तक पहुंचता है।

उपचार में किस प्रकार है सहायक ? सूजन कम करना: यह थेरेपी जोड़ों में होने वाली गंभीर सूजन (Inflammation) को प्रभावी ढंग से नियंत्रित करती है।

ऊतकों की मरम्मत : उच्च ऑक्सीजन प्रवाह से कोशिकाओं की टूट-फूट ठीक होती है और नई रक्त वाहिकाओं का निर्माण होता है।

दर्द से राहत : जोड़ों की अकड़न और पुराने दर्द से पीड़ित मरीजों को इससे काफी हद तक राहत मिलती है।

विशेषज्ञों का मानना है कि पारंपरिक दवाइयों के साथ यदि इस सहायक चिकित्सा (Complementary Therapy) का उपयोग किया जाए, तो अर्थराइटिस के मरीजों की गतिशीलता और जीवन की गुणवत्ता में काफी सुधार हो सकता है।

इस विषय पर अधिक जानकारी के लिए आप

HBOT Specialist
DR Ramesh Agarwal
Mo 9829017133पर
संपर्क कर सकते हैं।

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

खर्राटों को न करें नजरअंदाज

गंभीर बीमारियों का संकेत, समय पर इलाज जरूरी

अजमेर। खर्राटे लेना केवल नींद से जुड़ी एक सामान्य आदत नहीं है, बल्कि यह गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का शुरुआती संकेत भी हो सकता है। अजमेर के सुप्रसिद्ध पल्मोनोलॉजिस्ट डॉ. प्रमोद दाधीच ने बताया कि लगातार तेज खर्राटे आना और सोते समय सांस लेने में रुकावट होना स्लीप एपनिया जैसी बीमारी के लक्षण हो सकते हैं। समय रहते इसकी पहचान और उपचार नहीं कराने पर हाई ब्लड प्रेशर तथा हृदय संबंधी बीमारियों का खतरा बढ़ सकता है।

डॉ. प्रमोद दाधीच

क्यों आते हैं खर्राटे ? सोते समय सांस की नली संकरी होने के कारण गले के आसपास के ऊतकों में कंपन होता है, जिससे खर्राटों की आवाज उत्पन्न होती है। मोटापे से ग्रस्त लोगों में यह समस्या अधिक देखी जाती है। इसके अलावा रात में शराब का सेवन, धूम्रपान, नींद की गोलियां तथा नाक और गले की बनावट में परेशानी भी इसके प्रमुख कारण हो सकते हैं। टॉन्सिल बढ़ने और नाक बंद रहने से भी सांस लेने में कठिनाई हो सकती है।

स्लीप एपनिया के लक्षणों को पहचानना जरूरी: यदि सोते समय सांस बार-बार रुकती है, अचानक घुटन महसूस होती है या सुबह उठने पर सिरदर्द रहता है, तो इसे नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। दिनभर नींद आना, थकान, चिड़चिड़ापन और एकाग्रता में कमी भी इसके संकेत हो सकते हैं। लंबे समय तक अनुपचारित स्लीप एपनिया उच्च रक्तचाप और हृदय संबंधी समस्याओं के जोखिम को बढ़ा सकता है।

जीवनशैली में बदलाव से मिल सकती है राहत : खर्राटों की समस्या से बचने के लिए वजन नियंत्रित रखना, नियमित व्यायाम करना और करवट लेकर सोना लाभकारी हो सकता है। सोने से पहले शराब, धूम्रपान और भारी भोजन से परहेज करना चाहिए। नियमित दिनचर्या अपनाने और पर्याप्त नींद लेने से भी मदद मिल सकती है। हालांकि, हर व्यक्ति में खर्राटों का कारण अलग हो सकता है, इसलिए केवल घरेलू उपायों पर निर्भर रहना उचित नहीं है।

आधुनिक जांच और उपचार उपलब्ध : डॉ. दाधीच के अनुसार, लगातार खर्राटे आने या नींद के दौरान सांस रुकने की शिकायत होने पर पल्मोनोलॉजिस्ट से परामर्श लेना चाहिए। जरूरत पड़ने पर स्लीप स्टडी के

माध्यम से नींद के दौरान सांस लेने की स्थिति की जांच की जाती है। उपचार में मरीज की स्थिति के अनुसार सीपीएपी मशीन, अन्य चिकित्सकीय उपाय और चुनिंदा मामलों में सर्जरी की सलाह दी जा सकती है। समय पर जांच और उचित उपचार से समस्या को नियंत्रित करने तथा गंभीर जटिलताओं के जोखिम को कम करने में मदद मिलती है।

सम्पर्क सूत्रः डॉ. प्रमोद दाधीच मो - 919829083879

मां बनने वाली महिलाएं अपने वजन को क्यों नियंत्रित करना जरूरी है ?

जयपूर की प्रसिद्ध महिला रोग विशेषज्ञ डॉ. ओ.बी. नागर के अनुसार, स्वीडन की लिंकोपिंग यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं द्वारा लगभग 20 साल तक 20 लाख गर्भवती महिलाओं पर किए गए अध्ययन में महत्वपूर्ण बातें सामने आई हैं, जो यह बताती हैं कि वजन नियंत्रित रखना क्यों आवश्यक है ।

डॉ. ओ बी नागर

स्वस्थ बॉडी इंडेक्स के फायदे : जो महिला-एं गर्भधारण से पहले स्वस्थ बॉडी इंडेक्स (BMI) रखती हैं, उनमें गर्भधारण की अवधि के दौरान मधुमेह (डायलिटिज) का खतरा काफी कम होता है।

अधिक वजन से जोखिम : जिन महिलाओं का वजन गर्भधारण से पहले ज्यादा होता है, उनमें गर्भावस्था के दौरान डायबिटीज पाई गई है।

जच्चा और बच्चा पर प्रभाव : डायबिटीज के कारण जच्चा (मां) और बच्चा दोनों में कई तरह की स्वास्थ्य संबंधी जटिलताएं देखी जाती हैं।

संभावित जटिलताएं : समय से पहले बच्चे का जन्म होना। जन्म के समय कम वजन का बच्चा होना। भविष्य में बच्चे को टाइप 2 डायबिटीज का खतरा होना आदि।

संदेश : विशेषकर जब महिलाएं मां बनने की प्लानिंग कर रही हों, तो उन्हें अपने वजन को नियंत्रित रखना चाहिए ताकि मां और बच्चे दोनों का स्वास्थ्य सुरक्षित रह सके।

संपर्क सूत्र डॉक्टर ओ बी नागर मो - 98293 83880

मानसिक स्वास्थ्य के लिए कुछ जरूरी कदम

डॉ. अनिल तांबी

एसएमएस मेडिकल कॉलेज के पूर्व प्रोफेसर एवं प्रसिद्ध मानसिक रोग विशेषज्ञ डॉक्टर अनिल तांबी का कहना है कि आज के समय में युवा वर्ग का मानसिक स्वास्थ्य एक गंभीर चिंता का विषय बन गया है। युवाओं में अवसाद, तनाव और आत्महत्या की दर में लगातार हो रही वृद्धि मानसिक स्वास्थ्य की गंभीर समस्या को उजागर करती है। यह स्थिति न केवल युवाओं के लिए, बल्कि समाज और देश के उज्ज्वल भविष्य के लिए भी अत्यधिक चिंताजनक है।

समस्या के मुख्य कारण और लक्षण - डॉ. अनिल तांबी के अनुसार, युवाओं में मानसिक तनाव बढ़ने के पीछे कई प्रमुख कारण हैं । **कारण :** जीवन शैली में बदलाव, अत्यधिक तनाव और दबाव, सोशल मीडिया का प्रभाव, आर्थिक समस्याएं तथा शिक्षा व करियर से जुड़ी चुनौतियां।

लक्षण : इस दौर में युवाओं में दुखी व निराश रहना, असहायता का भाव, प्रेरणा और रुचि में कमी, ग्लानि भाव, तुनकमिजाजी, निर्णय लेने में अक्षमता तथा आत्महत्या के विचार आना प्रमुख लक्षण हैं।

समाधान के लिए जरूरी कदम - युवाओं को मानसिक रूप से स्वस्थ रखने के लिए समय रहते निम्नलिखित कदम उठाना आवश्यक है । युवाओं को अच्छी जीवनचर्या प्रदान करना और सामाजिक समर्थन देना। मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ाना और स्वास्थ्य सेवाओं की उपलब्धता को आसान बनाना। शिक्षा व करियर से जुड़ी समस्याओं का समय पर उचित समाधान करना। **डॉ. तांबी का संदेश :** युवा वर्ग का मानसिक स्वास्थ्य देश के भविष्य के लिए बेहद महत्वपूर्ण है। यदि युवा मानसिक रूप से सजग और स्वस्थ रहेंगे, तो हम देश के भविष्य को सुरक्षित और बेहतर बना सकते हैं।

(अधिक जानकारी के लिए संपर्क सूत्रः डॉ. अनिल तांबी, मो. 931-460-1439)

नवरात्रों की हार्दिक शुभकामनाएं
Dhanwanti Hospital & Research Center
Dr. R. P. Saini
MBBS, MS Director
Dr. Ojas Saini
MBBS, MS
Academic Director
Dr. Prabha Saini
MBBS, DOMS
Managing Director
New Sanganer Raod Mansarover jaipur Mo - 98290 55760

नवरात्री की हार्दिक शुभकामनाएं
PNSH
Meet for any
BRAIN & SPINE SURGERY
Dr Yogesh Gupta
(MBBS, MS, MCh)
Director & Chief Consultant Neurosurgeon
PRIYUSH NEURO & SUPER SPECIALITY HOSPITAL
JAIPUR
12000+
13+
For Book An Appointment,
Call Us Now
8690099711, 0141 3533521
2/154, B2 Bypass Rd, SFS Manasarovar, Jaipur Mob 8690099711, 0141 3533521

मौत का सर्टिफिकेट नहीं है ब्लड कैंसर, सही इलाज और इच्छाशक्ति से संभव है जीत

आज के आधुनिक दौर में ब्लड कैंसर का नाम सुनते ही लोग इसे 'मौत का सर्टिफिकेट' मान लेते हैं, लेकिन जयपुर के प्रसिद्ध कैंसर रोग विशेषज्ञ डॉ. ललित मोहन शर्मा के अनुसार यह केवल एक मिथक है। ब्लड कैंसर भले ही गंभीर बीमारी हो, लेकिन सही और समय पर मिली चिकित्सा से मरीज पूरी तरह स्वस्थ होकर सामान्य जीवन जी सकता है।

डॉ. ललित मोहन शर्मा

डॉ. शर्मा के अनुसार, ब्लड कैंसर कई प्रकार का होता है और इसका इलाज इसके प्रकार, मरीज की उम्र तथा स्थिति पर निर्भर करता है। हड्डियों की मज्जा (बोन मैरो) में स्टेम सेल्स का संतुलन बिगड़ने और कोशिकाओं में म्यूटेशन (उत्परिवर्तन) होने से यह रोग शुरू होता है। यदि समय रहते ब्लड डिसऑर्डर का पता चल जाए, तो इसे कैंसर में तब्दील होने से रोका जा सकता है।

उन्नत उपचार और स्टेम सेल ट्रांसप्लांट

कुछ वर्षों पहले तक जहां ब्लड कैंसर से केवल 15 फीसदी मरीजों को ही बचाया जा पाता था, वहीं आज अत्याधुनिक मेडिकल तकनीकों के कारण यह आंकड़ा रिस्क फैक्टर के अनुसार 50 से 70 फीसदी तक पहुंच चुका है। डॉ. शर्मा बताते हैं कि स्टेम सेल ट्रांसप्लांट इस बीमारी के इलाज में 'संजीवनी औषधि' की तरह साबित हो रहा है।

सही प्लानिंग है बेहद ज़रूरी

इलाज के दौरान कीमोथेरेपी और स्टेम सेल ट्रांसप्लांट की सही प्लानिंग बहुत आवश्यक है। कीमोथेरेपी के शुरुआती राउंड्स के बाद स्टेम सेल ट्रांसप्लांट करने से बेहतर परिणाम देखने को मिलते हैं।

मरीजों को सलाह दी जाती है कि वे घबराने के बजाय धैर्य रखें, अपनी विल पावर (इच्छाशक्ति) मजबूत बनाएं और

सही समय पर डॉक्टर के परामर्श अनुसार इलाज लें।

सांप सूत्र डॉक्टर ललित मोहन शर्मा मो - 99286 02244

नवरात्री की हार्दिक शुभकामनाएं
दंत रोगों के उपचार का आधुनिकतम चिकित्सा केन्द्र
Dr. Kshitij Mathur
BDS, MICOI
MUSKAAN DENTAL CLINIC
सी-19 ज्योति मार्ग, बापू नगर, जयपुर
मो- 9829019558, 8949446572

नवरात्रों की हर्दिक शुभकामनाएं
मधुर हॉस्पिटल
प्रतिदिन स्वास्थ्य बीमा योजना में निःशुल्क ऑपरेशन व डिलीवरी
सिकन्दरा रोड़, बांदीकुई, जिला दौसा 303313
(राजस्थान) मो. 9549225654, 9587225654

नवरात्रि की हार्दिक शुभकामनाएं
जयपुर वाटिका हॉस्पिटल
डॉ अशोक जैन (एमबीबीएस एमएस)
सभी जांच सुविधा एवं मुख्यमंत्री चिरंजीवी उपचार सुविधा उपलब्ध
ठीकरिया अजमेर रोड जयपुर 9636561225, 9521060225

नवरात्री की हार्दिक शुभकामनाएं
डॉ. नारंग हॉस्पिटल
Super Speciality Excellence Chest, Infertility & Urosurgery
डॉ. राजीव नारंग
MBBS MD
Chest Physician & Pulmonologist
Speciality in
Asthma, Allergy, Fibre Optic Bronchoscopy, Allergy Skin Prick Test & Sleep Disorder
ए-288 नेशनल हैण्डलूम के पीछे, वैशाली नगर जयपुर मो. 94142-50617

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

नवरात्री की हार्दिक शुभकामनाएं
एम. के. पॉली क्लिनिक
डॉ. नितिन नैगी (यूरोलोजी)
डॉ.अंकित शर्मा (ओर्थो)
डॉ.भगवान दास (चर्म रोग)
डॉ.महेश कुमार (फीजिशियन)
डॉ.आशीष शर्मा (दन्त रोग)
डॉ. जितेन्द्र कुमार (पथरी रोग)
श्वास रोग, स्किन रोग एवं बाल रोग विशेषज्ञ की सेवाएं उपलब्ध
नायला गेट, कानोता जयपुर मो. 9828210089

नवराती की हार्दिक शुभकामनाएं
Dr Vikas Jhanwar
MBBS MD DNB
Consultant Radiologist
Fellow - Musculoskeletal and Sports Radiology
XPERT'S IMAGING AND DIAGNOSTIC CLINIC
HEALTHCARE IN EXPERT'S HANDS
Gurukripa, PN 12, Opp Vivek Vihar, Metro Piller 85, New Sanganer Road, Jaipur, Mob. 9887098702

अग्रसेन जयंती और नवरात्रि की हार्दिक शुभकामनाएं
योगेन्द्र गुप्ता
कर सलाहकार और प्रबंधक - सूर्य फार्म ग्रुप
महासचिव - अग्रवाल समाज सांगानेर राजस्थान
वाइस प्रेसीडेंट - इंटरनेशनल अग्रवाल समाज

शादी दिलों का मेल है,
उसे यादगार बनाइए
वैवाहिक परिधानों की सम्पूर्ण रेंज
Raja Sahab
His & Hers Store
Raja Park, Jaipur. Ph. : 2623001-002

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

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

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

अक्टूबर 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 16 हिन्दी/अंग्रेजी पृष्ठ 4 प्रति-2 रु., जयपुर 04 अक्टूबर, 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

बिना डॉक्टरी सलाह न करें नाक की सफाई, स्प्रे, जानिए इसके खतरे : डॉ. पांडे

नाक की सफाई के लिए किसी भी दवा या घोल का इस्तेमाल डॉक्टर की सलाह से ही क्यों करें।

राजस्थान के प्रसिद्ध ईएनटी विशेषज्ञ डॉक्टर सुधांशु अनंत पांडे जिन्होंने ई एन टी रोग के इलाज में विशेष योग्यता प्राप्त कर रखी है ने चेताया कि नाक की अंदरूनी परत (नासिका श्लेष्मा या Nasal Mucosa) बहुत संवेदनशील होती है। बिना डॉक्टरी सलाह के किसी भी स्प्रे, दवा या घोल (Nasal Solution) का इस्तेमाल करने से स्थायी नुकसान हो सकता है।

डॉक्टर की सलाह अनिवार्य होने के मुख्य चिकित्सीय कारण :

रिबाउंड कंजेक्शन (Rhinitis Medicamentosa): मेडिकल स्टोर्स पर मिलने वाले सामान्य नेज़ल स्प्रे (जैसे Decongestant Sprays) का उपयोग यदि 3 से 5 दिनों से अधिक किया जाए, तो नाक की नसें दवाओं की आदी हो जाती हैं। दवा का असर खत्म होते ही नाक पहले से भी अधिक बंद हो जाती है।

संक्रमण का खतरा (Infection Risks) : खुद से घोल बनाते समय यदि नल के साधारण पानी का इस्तेमाल किया जाए या उपकरण साफ न हों, तो पानी में मौजूद सूक्ष्मजीव (जैसे Acanthamoeba या Naegleria fowleri) मस्तिष्क या साइनस में गंभीर संक्रमण पैदा कर सकते हैं।

स्टेरॉयड और दवा के दुष्परिणाम: एलर्जी या सूजन के लिए दिए जाने वाले स्टेरॉयड स्प्रे का गलत खुराक में इस्तेमाल करने से नाक में सूखापन, खून आना (Epista&is) और नाक की मध्य दीवार (Nasal Septum) में छिद्र होने का जोखिम रहता है।

डॉ. सुधांशु अनंत पांडे

पीएच संतुलन और नमक की सांद्रता (pH and Osmolality Balance): नाक धोने के लिए उपयोग किए जाने वाले सेलाइन घोल (Saline Solution) का pH स्तर और नमक का घनत्व शरीर के तरल पदार्थों (Isotonic) के अनुकूल होना आवश्यक है। अति-सांद्र (Hypertonic) या अनुचित घोल से नाक की कोशिकाओं की सीलिया (Cilia - जो गंदगी बाहर फेंकती हैं) नष्ट हो सकती हैं।

मूल बीमारी का निदान न होना : नाक बंद होने या जमने के पीछे एलर्जी, साइनस, नेज़ल पॉलिप्स या डीएनएस (Deviated Nasal Septum) जैसे कई अलग-अलग कारण हो सकते हैं। सही निदान के बिना ली गई दवा केवल लक्षणों को दबाती है, बीमारी का इलाज नहीं करती। नाक की किसी भी समस्या में हमेशा ईएनटी (ENT) विशेषज्ञ से जांच कराकर निर्देशित स्टेरिल सेलाइन या उपयुक्त दवा का ही प्रयोग करना चाहिए।

डॉक्टर सुधांशु अनंत पांडे
79766 09972

किडनी ट्रांसप्लांट की नौबत से बचा सकते हैं शुरुआती संकेत

सही समय पर पहचान और बचाव है सबसे बड़ा हथियार : डॉ सूरज गोदारा

जयपुर। बदलती जीवनशैली, अनियंत्रित खान-पान और मधुमेह व उच्च रक्तचाप जैसी बीमारियों के कारण किडनी (गुर्दे) से जुड़ी गंभीर समस्याओं के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। उपरोक्त समस्या पर प्रकाश डालते हुए किडनी रोग एवं ट्रांसप्लांट विशेषज्ञ डॉक्टर सूरज गोदारा ने बताया कि समय पर ध्यान न देने पर बीमारी 'एंड-स्टेज रीनल डिजीज' (ESRD) में बदल जाती है, जहां मरीज के पास केवल डायलिसिस या किडनी ट्रांसप्लांट ही विकल्प बचता है। हालांकि, यदि शुरुआती लक्षणों को पहचानकर सही समय पर सावधानी बरती जाए, तो किडनी ट्रांसप्लांट की नौबत से बचा जा सकता है।

डॉ. सूरज गोदारा

डॉक्टर सूरज गोदारा
98294 66611

किडनी खराब होने के मुख्य कारण

अनियंत्रित डायबिटीज और बीपी : रक्त में शुगर और उच्च रक्तचाप का बढ़ा हुआ स्तर किडनी की महीन रक्तवाहिकाओं को स्थायी नुकसान पहुंचाता है।

दर्द निवारक दवाएं (Painkillers) : बिना डॉक्टरी सलाह के लंबे समय तक पेनकिलर और एंटीबायोटिक्स का सेवन।

कम पानी पीना और गलत खान-पान : अत्यधिक नमक, जंक फूड का सेवन और डिहाइड्रेशन।

कब सावधान हो जाएं :

चेतावनी देने वाले लक्षण

पैरों, टखनों, चेहरे या आंखों के नीचे लगातार सूजन आना।

पेशाब की मात्रा में अचानक कमी/बढ़ोतरी होना या पेशाब में झाग/खून आना।

बिना वजह अत्यधिक थकान, कमजोरी और ध्यान केंद्रित करने में परेशानी। सांस लेने में परेशानी हो।

भूख में कमी, जी मिचलाना, उल्टी आना और त्वचा में अत्यधिक खुजली।

बचाव एवं प्राथमिक उपाय

ब्लड प्रेशर और शुगर नियंत्रण : अपने एचबीए1सी (HbAvc) और बीपी को सख्त नियंत्रण में रखें।

पेनकिलर से दूरी : डॉक्टर की सलाह के बिना दर्द निवारक दवाएं कभी न लें।

नियमित जांच: वर्ष में कम से कम एक बार ब्लड यूरिया, सीरम क्रिएटिनिन और यूरिन रूटीन टेस्ट (KFT) जरूर करवाएं।

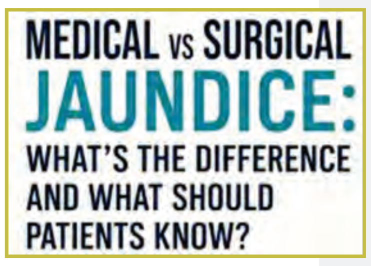
स्वास्थ्यप्रद जीवनशैली: रोजाना 8-10 गिलास पानी पीएं, नमक का सेवन सीमित करें और नियमित व्यायाम करें।

चिकित्सकीय उपचार

शुरुआती चरणों (Stage v to x) में किडनी की बीमारी को दवाइयों, प्रोटेक्टिव थेरेपी (जैसे ACE inhibitors/ ARBs) और डाइट मैनेजमेंट द्वारा आगे बढ़ने से रोका जा सकता है। लक्षण दिखते ही तुरंत नेफ्रोलॉजिस्ट से संपर्क करें ताकि समय रहते सही इलाज शुरू हो सके।

मेडिकल बनाम सर्जिकल जौंडिस : कब किसकी आवश्यकता ? : डॉ योगेंद्र दाधीच

सर्जिकल जौंडिस (Surgical Jaundice) के विषय में बहुत ही व्यावहारिक और स्पष्ट तथ्य है प्रस्तुत करते हुए एसएमएस मेडिकल कॉलेज के सर्जरी विभाग के प्रोफेसर डॉक्टर योगेंद्र दाधीच ने कहा कि जब मरीज को पीलिया के लक्षण (आंखों, त्वचा या पेशाब में पीलापन) दिखाई देते हैं, तो सबसे महत्वपूर्ण कदम यह तय करना होता है कि इसका इलाज दवाइयों से होगा (Medical Jaundice) या इसके लिए शल्य चिकित्सा (Surgical Jaundice) की आवश्यकता है।



1. मेडिकल जौंडिस (Medical Jaundice)

कारण: यह स्थिति तब बनती है जब लिवर की कोशिकाओं में सूजन आ जाती है (जैसे हेपेटाइटिस A, B, C, E, या शराब का सेवन) या रक्त में लाल रक्त कोशिकाओं के अत्यधिक टूटने (Hemolysis) से बिलीरुबिन का स्तर बढ़ता है।

इलाज: इसमें पित्त की नली में कोई भौतिक रुकावट नहीं होती। इसका इलाज पूरी तरह से दवाइयों, सही खान-पान, आराम और लिवर को सपोर्ट देने वाले मेडिकल मैनेजमेंट से किया जाता है।

2. सर्जिकल जौंडिस (Surgical/Obstructive Jaundice)

कारण : *जब यकृत (Liver) से आंत तक पित्त (Bile) को ले जाने वाली नली (Biliary Tract) में किसी भौतिक रुकावट (Obstruction) के कारण पित्त का बहाव रुक जाता है, तो बिलीरुबिन रक्त में वापस घुलने लगता है।*

प्रमुख कारण : *पित्त की थैली से पथरी का फिसलकर मुख्य पित्त की नली (CBD) में आ जाना।*

पित्त की नली या अग्न्याशय (Pancreas / Head of Pancreas) में गांठ या ट्यूमर।

पित्त की नली में सिकुड़न (Stricture) या संक्रमण।

सर्जिकल ट्रीटमेंट की आवश्यकता कब और क्यों पड़ती है? जब पित्त की नली में रुकावट (Obstructive Jaundice) की पुष्टि होती है, तब मरीज को तुरंत राहत देने और जटिलताओं को रोकने के लिए सर्जिकल या इंटरवेंशनल प्रोसीजर आवश्यक हो जाता है :

गंभीर संक्रमण और सेप्सिस से बचाव

जब पित्त का बहाव रुकता है, तो रुके हुए पित्त में इंफेक्शन (Cholangitis) तेजी से फैलता है, जो जानलेवा हो सकता है।

लिवर और गुर्दों की सुरक्षा- *लंबे समय तक पित्त का रुकाव लिवर सिरोसिस और किडनी फेलियर (Hepatorenal Syndrome) का कारण बन सकता है।*

लक्षणों से तत्काल राहत

रुकावट हटते ही अत्यधिक खुजली (Pruritus), गहरा पीला पेशाब, और पेट दर्द जैसी समस्याओं से मरीज को तुरंत आराम मिलता है।

पित्त की नली की पथरी (CBD Stones)ERCP (Endoscopic Retrograde Cholangiopanc reatography): बिना पेट चीरे, एंडोस्कोपी के जरिए पित्त की नली से पथरी निकालना। इसके बाद Laparoscopic Cholecystectomy से पित्त की थैली को हटाना ताकि भविष्य में पथरी दोबारा न फिसले। ट्यूमर या गांठ (Malignancy) Whipple's Procedure / Surgical Resection: यदि अग्न्याशय या पित्त की नली में ट्यूमर हो, तो सर्जरी के जरिए गांठ को निकालकर रास्ते को पुनः निर्मित किया जाता है। एडवांस केस / इनऑपरेबल रुकावट Biliary Stenting / PTBD : यदि तुरंत बड़ी सर्जरी संभव न हो, तो नली में स्टेंट (Stent) डालकर पित्त के बहाव को चालू किया जाता है ताकि जौंडिस कम हो सके।

डॉ. योगेंद्र दाधीच

डॉक्टर योगेंद्र दाधीच मो. 95099 12695

पसीने और उमस से बढ़ रहे चर्म रोग

सावधानी और समय पर इलाज ही बचाव : डॉ अमित तिवारी

जयपुर। मौसम में बदलाव और पसीने के कारण इन दिनों त्वचा संबंधी बीमारियों के मरीजों में तेजी से बढ़ोतरी देखी जा रही है। एसएमएस मेडिकल कॉलेज के चर्म विभाग के एसोसिएट प्रोफेसर डॉ अमित तिवारी ने कहा कि अत्यधिक पसीने की वजह से अलाइयां, घमौरियां, स्वेट डर्मेटाइटिस, कॉन्टैक्ट डर्मेटाइटिस और फंगल इन्फेक्शन जैसे मामले लगातार सामने आ रहे हैं। वहीं, पसीने और तैलीय त्वचा के कारण टीनएजर्स में मुंहासे की परेशानी भी काफी बढ़ जाती है।

डॉ. अमित के तिवारी

चिकित्सकों के अनुसार, उमस भरे मौसम में वायरल इन्फेक्शन के कारण भी विभिन्न प्रकार के चर्म रोग दिखाई दे रहे हैं। त्वचा पर लाल चकत्ते (Rashes) बनना और हर्पीज (Herpes Zoster) जैसी गंभीर समस्याएं भी पसीने की वजह से कई व्यक्तियों में देखने को मिल रही हैं।

बचाव और सावधानियां

त्वचा को सूखा रखें : शरीर पर पसीना न जमने दें। पसीना आते ही उसे तुरंत साफ कर सुखाएं।

खान-पान में बदलाव : पसीना अधिक न बने, इसके लिए तीखे और अत्यधिक मसालेदार भोजन से परहेज करें। साथ ही विटामिन C का सेवन अधिक करें, जो त्वचा की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है।

पहनावा : सूती, हल्के रंग के और ढीले-ढाले वस्त्र ही पहनें ताकि हवा का आवागमन बना रहे।

प्राथमिक उपचार और परामर्श : प्राथमिक राहत के तौर पर त्वचा को ठंडक प्रदान करने के लिए कैलेमाइन लोशन (Calamine Lotion) का इस्तेमाल किया जा सकता है।

विशेषज्ञों का कहना है कि रोग को बिल्कुल न बढ़ने दें। यदि प्राथमिक उपाय से समस्या ठीक न हो, तो बिना देर किए त्वचा विशेषज्ञ से परामर्श अवश्य लें। समय पर उपचार न कराने से चर्म रोग गंभीर रूप ले सकता है।

डॉक्टर
अमित के तिवारी
86198 06050

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

BABA SKJ JEWELLERS
A Complete Jewellery Store
नवरात्रों की हार्दिक शुभकामनाएं
98, Tagore Nagar
Baba Marbles Tower
Chitrakoot Marg, Ajmer Road, Jaipur, Rajasthan-302021
Ph: 0141 41 66000 • Mobile: 9424 464646
स्वागतातुर:
मधुसूदन शर्मा : 98 29 066845

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

नवरात्रों की हार्दिक शुभकामनाएं
Dr. Goyal's
PATH LAB & IMAGING CENTRE
Dr. Piyush Goyal
MBBS, DMRD
Director & Chief Radiologist
• MRI (3 Tesla) • CT SCAN (32 Slice) • 3D/4D ULTRA SONOGRAPHY • COLOUR DOPPLER • CTMT • 2D ECHO • ECG • NCV • EEG • EMG • LABORATORY • DIGITAL X-RAY
B-51, Ganesh Nagar, Near Metro Pillar No. 109-110
New Sanganer Road, Sodala, Jaipur
Ph: 0141-2293346, 4049787, 9887049787

नवरात्रों की
हार्दिक शुभकामनाएं
डॉ.सी.एम. चौपड़ा प्रबंध निदेशक
डॉ. सी.एम. चौपड़ा हॉस्पिटल
एंड हार्ट केयर सेंटर
जयपुर रोड चौमूं मो. 08690055515

JETHA RAM
75688 43945
CONTRACTOR & INTERIOR WORK
PLAN | DESIGN | CONSTRUCTION | INTERIOR | RENOVATION

अग्रवाल प्रॉपर्टीज
एन आर आई सर्किल, जगतपुरा, जयपुर
मो. 9414097469, 8104400200
जगतपुरा क्षेत्र के आसपास प्राइम प्रोपर्टी खरीदने-बेचने के लिए संपर्क करें

नवरात्रों की हार्दिक शुभकामनाएँ
अब जगतपुरा में भी
KHANDAKA HOSPITAL
Patient Deserves the Best
ADVANCED BONE AND JOINT CARE
OUR LOCATIONS
1. Tonk Road, Jaipur - 302018
2. Near Gyan Vihar University, Jagatpura, Jaipur-302017
For Appointments 7340191919

"विचार" "तुम मुझे खून दो मैं तुम्हें आजादी दूंगा"

पंकज अंबा

याद है पिछली दिवाली में दिवाली आने से कितने दिन पहले सफाइयाँ शुरू कर दी थी। राखी के त्यौहार में बहन पर कितना प्यार उमड़ा था, होली पर सब दुश्मनों को गले लगाया था और नवरात्रा में माता के दर्शन करने चले गये थे। पर त्यौहार निकलने के बाद वापस मुड़ने क्यूँ लग जाते हो, क्यूँ वो ही दुश्मन-दुश्मन लगने लग जाते हैं जिनको तुमने होली में गले लगाया था। क्यूँ बहन के लिये उमड़ा प्यार कम होने लगता है, क्यूँ नवरात्रों वाला पवित्र मन अपवित्र होने लगता है। मैने कई बार देखा है कि लोग नवरात्रों में शराब पीना छोड़ देते हैं, अण्डा खाना छोड़ देते हैं। एक साहब को तो मैंने पूरे नवरात्रे पीले कपड़ों में देखा है। इन दिनों तो अच्छे से अच्छा शराबी भी शराब छोड़ देता है, मीट खाना छोड देता है मतलब साफ है कि उसको भी पता है, मन से कि वो गलत काम कर रहा है। क्यूँ किसी को झूठी इज्जत देने के लिये अपने आप को धोखा दे रहे हो।

हम नवरात्रों में खेत्री बीजते हैं और 9 दिन बाद मंदिर में चढ़ा देते है। जैसे यह सब भगवान तेरे लिये ही था और अब तुझको अर्पण, मैं तो चला वापस वन मानुष बनने। अगर कुछ करना है तो नवरात्रों में मन में सच्चाई का, पवित्रता का, अपने मालिक के नाम का बीज बोओ और फिर सारे साल देखो कि तुम कौनसे कर्मों से उसको सींचते हो, अगर बुरे कर्मों से सींचा तो सड़ जायेगा बीज और अगर कर्म अच्छे रहे तो 9 दिन के महात्मा की जगह ता उम्र के महात्मा बन जाओगे, ना भी बने महात्मा तो क्या हुआ अच्छे इन्सान तो बन ही जाओंगे। जो चीज 9 दिनों के लिये छोड़ी जा सती है वो सारी उम्र के लिये क्यूँ नही।

वैसे डरना नहीं, तुम हारोगे नहीं क्यूँकि बीज तुमने खुद बोया है और खुद की चीज पर तो मोह हो ही जाता है, जरा सा छोटा पौधा लगाते हो तो दिन भर मन वहीं रहता है क्यूंकि वो तुमने लगाया है जब शरीर से बाहर बीज लगाने पर तुम्हारा यह हाल होता है तो अपने अंदर बीज लगाने पर तुम कितने बैचेन रहोगे, हमेशा सफल होने की सोचोगे, पर पहला कदम तो बीज लगाना ही है। अभी से पक्का कर लो अपने मन को क्यूँकि तुमको परमात्मा के साथ 9 दिनों से ज्यादा रहने की आदत नहीं है।

ध्यान से देखो सब त्यौहार साल में एक ही बार आते हैं, पर नवरात्रे 2 बार आते हैं क्यूँकि ऊपर वाले को भी पता है कि यह इन्सान एक बार में पास होने वाला नहीं है अगर तुम इस राह पर चल पड़े तो यकीन मानो, आधे से ज्यादा बकरे, मुर्गे, कटने से बच जायेंगे।

संपर्क सूत्र - पंकज अंबा
9829353757

डायबिटीज से बचाव
रोकथाम ही सबसे बड़ा और सटीक उपाय

डॉ. राजेन्द्र धर

डायबिटीज जैसी गंभीर बीमारी से बचने का सबसे प्रभावी तरीका यह है कि इसे उत्पन्न होने ही न दिया जाए। निम्स मेडिकल कॉलेज के प्रोफेसर और प्रसिद्ध फिजिशियन डॉ. राजेंद्र धर के अनुसार, जीवनशैली में कुछ साधारण लेकिन बेहद महत्वपूर्ण बदलाव करके इस बीमारी के जोखिम को काफी हद तक कम किया जा सकता है।

डॉ. धर के अनुसार डायबिटीज को दूर रखने के प्रमुख उपाय :

संतुलित और पौष्टिक आहार : भोजन में रिफाइंड शुगर, प्रोसेस्ड फूड और जंक फूड की जगह हरी सब्जियाँ, साबुत अनाज, अंकुरित अनाज और फाइबर से भरपूर चीजें शामिल करें।

नियमित शारीरिक सक्रियता : प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट की पैदल चाल, योग या व्यायाम शरीर में इंसुलिन की संवेदनशीलता को बनाए रखने में मदद करता है।

वजन पर नियंत्रण: बढ़ा हुआ वजन, खासकर पेट के आसपास की चर्बी, टाइप-2 डायबिटीज का प्रमुख कारण बनती है। वजन को नियंत्रित रखना अति आवश्यक है।

तनाव प्रबंधन और पर्याप्त नींद : मानसिक तनाव शरीर में हार्मोनल असंतुलन पैदा करता है। रोजाना 7-8 घंटे की गहरी नींद लें और तनाव दूर करने के लिए ध्यान या योग अपनाएं।

नियमित हेल्थ चेकअप : यदि परिवार में डायबिटीज का इतिहास रहा हो, तो 30 की उम्र के बाद समय-समय पर ब्लड शुगर की जाँच कराते रहें। समय पर सचेत रहकर और इन आसान आदतों को अपनाकर हम स्वयं और अपने परिवार को डायबिटीज से सुरक्षित रख सकते हैं।

संपर्क सूत्र डॉक्टर राजेंद्र
मो 94140 73962

═श्रृंखला -12═

नवरात्रि और क्षणिक भक्ति

क्या केवल नौ दिनों के लिए ही धर्मात्मा बनना सही है?

हैल्थ व्यू

लेखक - डॉ. पवन कुमार

(आरोग्यम मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल्स)

डॉ. पवन कुमार

आपने स्वयं महसूस किया होगा दुर्गा माता में कितनी शक्ति है यदि आप आध्यात्मिक के अनुसार चलेंगे भरपूर ऊर्जा रहेगी और शरीर स्वस्थ रहेगा आधुनिक उपचार में पारंपरिक धर्म का बहुत बड़ा महत्व है। अक्सर देखने में आता है कि नवरात्रि या किसी पवित्र पर्व के दौरान लोग शराब, मांसाहार और बुरी आदतों से अचानक दूरी बना लेते हैं। लेकिन जैसे ही ये नौ दिन बीतते हैं, लोग पुन: उसी दौर में लौट जाते हैं—मौज-मस्ती, शराब, मांसाहार और जाने-अनजाने किए जाने वाले पाप। इस प्रवृत्ति को देखकर यह गंभीर प्रश्न उठता है कि क्या धर्म और संयम का दायरा केवल नौ दिनों तक ही सीमित है?

यदि आप किसी नकारात्मक वस्तु या आदत को

नौ दिनों के लिए त्याग सकते हैं, तो उसे जीवनभर के लिए क्यों नहीं छोड़ सकते? जिस प्रकार हम अपने घर या आँगन में जो बीज रोपते हैं, वही पौधा बनकर हमारे सामने आता है और हम दिन-रात उसकी देखरेख करते हैं; ठीक उसी प्रकार हमें अपने भीतर रोपे जाने वाले बीजों पर भी विचार करना चाहिए। यदि हम अपने शरीर और मन के भीतर विचार, आहार और आचरण के गलत बीज बोएंगे, तो उसका फल भी अशांति और बेचैनी के रूप में ही सामने आएगा। जब बाहर बोया गया एक छोटा सा बीज हमारे पूरे परिवेश को प्रभावित करता है, तो शरीर और आत्मा के अंदर बोए गए दुर्गुण हमें कितना बेचैन और अशांत करेंगे?

सच्ची भक्ति और धर्म किसी विशेष पर्व का मोहताज नहीं होता। दिखावे की क्षणिक पावनता के बजाय जीवन में स्थायी संयम, पवित्रता और सही विचारों का बीजारोपण करना ही जीवन का असली मकसद होना चाहिए।

प्रेसिडेंट आरोग्यम सेवा संस्थान
स्वतंत्र लेखन मो - 95295-49090

SMS : बेहद जटिल और दुर्लभ सर्जरी कर 52 किलो की महिला के पेट से 28 किलो का विशाल सार्कोमा ट्यूमर निकाला

जयपुर। सवाई मानसिंह (SMS) अस्पताल के डॉक्टरों ने एक बेहद जटिल और दुर्लभ सर्जरी कर 52 किलो की महिला के पेट से 28 किलो का विशाल सार्कोमा ट्यूमर (गांठ) सफलतापूर्वक बाहर निकाला है।

जनरल सर्जरी विभाग के सीनियर प्रोफेसर डॉ. जीवन कांकरिया के नेतृत्व में डॉक्टरों की टीम ने इस चुनौतीपूर्ण ऑपरेशन को अंजाम देकर महिला को नया जीवन प्रदान किया।

जटिल सर्जरी और बड़ा जोखिम - महिला के पेट में मौजूद यह गांठ आंत, लिवर, पेनक्रियाज और मुख्य धमनियों से बुरी तरह चिपकी हुई थी। इस वजह से सर्जरी के दौरान अत्यधिक रक्तस्राव और अंगों के क्षतिग्रस्त होने का बड़ा जोखिम था। हालांकि, डॉ. कांकरिया और उनकी अनुभवी टीम ने घंटों चली सर्जरी के बाद अत्यंत सूक्ष्मता से ट्यूमर को शरीर के मुख्य अंगों और धमनियों से अलग किया।

रेट्रोपेरीटोनियल सार्कोमा का खतरा - विशेषज्ञों के अनुसार, पेट के पिछले हिस्से में होने वाला रेट्रोपेरीटोनियल सार्कोमा ट्यूमर अक्सर शुरुआती दौर में बिना किसी स्पष्ट लक्षण के बढ़ता रहता है। शरीर में चर्बी और वजन बढ़ने की प्रक्रिया के दौरान यह गांठ धीरे-धीरे खतरनाक कैंसर का रूप ले लेती है।

सही समय पर सटीक जांच और विशेषज्ञ सर्जनों के समयबद्ध हस्तक्षेप से महिला की जान बचाई जा सकी। फिलहाल मरीज की हालत में सुधार है और वह डॉक्टरों की देखरेख में रिकवर हो रही है।

बीमारी में खुद दवा लेना पड़ सकता है भारी

एसएमएस मेडिकल कॉलेज के पूर्व प्रोफेसर और प्रसिद्ध फिजिशियन डॉ वी डी माहेश्वरी का कहना है कि आजकल लोगों में बीमारी होने पर बिना डॉक्टर की सलाह के स्वयं दवा लेने की प्रवृत्ति तेजी से बढ़ रही है। सामान्य बुखार, सिरदर्द, पेट दर्द, सर्दी-जुकाम या शरीर में दर्द होने पर लोग अक्सर मेडिकल स्टोर से दवा लेकर खाना शुरू कर देते हैं। कई लोग तो पहले किसी बीमारी में डॉक्टर द्वारा लिखी गई दवाओं को ही अगली बार उसी तरह के लक्षण दिखाई देने पर दोबारा लेना शुरू कर देते हैं। देखने में यह तरीका आसान और समय बचाने वाला लग सकता है, लेकिन कई परिस्थितियों में यह स्वास्थ्य के लिए गंभीर परेशानी का कारण बन सकता है।

डॉ वी डी माहेश्वरी

विशेषज्ञों के अनुसार, हर बार एक जैसे लक्षणों के पीछे एक ही बीमारी या एक ही कारण हो, यह जरूरी नहीं है। उदाहरण के लिए, बुखार कई अलग-अलग कारणों से हो सकता है। वायरल संक्रमण, बैक्टीरियल संक्रमण, मलेरिया, डेंगू या अन्य स्थितियों में उपचार अलग-अलग हो सकता है। इसलिए पिछली बार बुखार में उपयोग की गई दवा को अगली बार बिना चिकित्सकीय सलाह के लेना सही नहीं माना जा सकता।

पुरानी दवा को नई बीमारी का इलाज समझना गलत - अक्सर ऐसा देखा जाता है कि किसी व्यक्ति को कुछ महीने पहले बुखार आया था और डॉक्टर ने कुछ दवाएं लिखी थीं। बीमारी ठीक होने के बाद मरीज उन दवाओं को संभालकर रख लेता है। अगली बार बुखार या शरीर में दर्द होने पर वह डॉक्टर के पास जाने के बजाय वही पुरानी दवाएं लेना शुरू कर देता है।

यह सोच खतरनाक हो सकती है, क्योंकि दूसरी बार बीमारी का कारण अलग हो सकता है।

पहली बार दी गई दवा दूसरी बीमारी में प्रभावी न हो और बीमारी लंबे समय तक बनी रह सकती है। कुछ दवाएं ऐसी भी होती हैं जिनका इस्तेमाल बिना उचित जांच और चिकित्सकीय निगरानी के करने से नुकसान हो सकता है।

एक बीमारी की दवा के साथ दूसरी दवा लेना भी जोखिम भरा - कई मरीज पहले से किसी बीमारी के लिए नियमित दवा ले रहे होते हैं। इसी बीच उन्हें कोई दूसरी तकलीफ होती है और वे अपने आप दूसरी दवा शुरू कर देते हैं। उन्हें यह जानकारी नहीं होती कि दोनों दवाओं के बीच कोई drug interaction हो सकता है।

कुछ दवाएं एक-दूसरे के प्रभाव को बढ़ा सकती हैं, कुछ उनके प्रभाव को कम कर सकती हैं और कुछ परिस्थितियों में दोनों को साथ लेने से साइड इफेक्ट का खतरा बढ़ सकता है। इसलिए मरीज को डॉक्टर को अपनी सभी चल रही दवाओं, सप्लीमेंट्स और अन्य उपचारों की जानकारी देनी चाहिए।

एंटीबायोटिक का मनमाना इस्तेमाल चिंता का विषय - सेल्फ मेडिकेशन की सबसे बड़ी समस्याओं में से एक एंटीबायोटिक का बिना डॉक्टर की सलाह के इस्तेमाल है।

सर्दी-जुकाम और कई वायरल संक्रमणों में एंटीबायोटिक उपयोगी नहीं होती, क्योंकि एंटीबायोटिक बैक्टीरिया के खिलाफ काम करती हैं, वायरस के खिलाफ नहीं।

बिना आवश्यकता एंटीबायोटिक लेने या डॉक्टर द्वारा निर्धारित अवधि से पहले उसे बंद कर देने से एंटीमाइक्रोबियल रेजिस्टेंस (AMR) की समस्या बढ़ सकती है। इसका अर्थ है कि भविष्य में कुछ बैक्टीरियल संक्रमणों के खिलाफ दवाएं कम प्रभावी हो सकती हैं। यह केवल एक व्यक्ति की समस्या नहीं, बल्कि सार्वजनिक स्वास्थ्य के लिए भी महत्वपूर्ण चुनौती है।

दर्द की दवा भी हमेशा सुरक्षित नहीं- कई लोग सिरदर्द, कमर दर्द, दांत दर्द या घुटने के दर्द में बार-बार दर्द निवारक दवाएं स्वयं लेने लगते हैं। दर्द की दवा लेने से कुछ समय के लिए राहत मिल सकती है, लेकिन बार-बार या गलत मात्रा में लेने से कुछ दवाओं के कारण पेट, किडनी, लिवर या अन्य अंगों पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है।

इसके अलावा, लगातार दर्द को केवल दवा से दबाते रहना मूल बीमारी की पहचान में देरी कर सकता है। यदि दर्द बार-बार हो रहा है, तो उसका कारण जानना जरूरी है।

बच्चों और बुजुर्गों में विशेष सावधानी - बच्चों और बुजुर्गों को बिना चिकित्सकीय सलाह के दवा देना विशेष रूप से सावधानी का विषय है। बच्चों में दवा की मात्रा अक्सर उम्र और वजन के अनुसार निर्धारित की जाती है।

एंटीबायोटिक दवाओं का संकट

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) ने अपनी ताजा रिपोर्ट में कहा है कि एंटीबायोटिक दवाओं के खिलाफ पैदा हो रही प्रतिरोधक क्षमता के कारण आने वाले वक्त में मौतों की संख्या में काफी बढ़ोतरी हो सकती है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने कहा है कि यह स्वास्थ्य आपातकाल की स्थिति है। विश्व को इससे निपटने के लिए एकजुट होकर रणनीति बनानी होगी। डब्ल्यूएचओ ने पिछले सप्ताह इस बारे में अलर्ट जारी करते हुए कहा है कि पुरानी एंटीबायोटिक दवाएं जीवाणुओं पर बेअसर साबित हो रही है। ऐसे में असरदार एंटीबायोटिक का संकट पैदा हो गया है। रिपोर्ट के अनुसार अभी एंटी माइक्रोबियल रेजिस्टेंस की वजह से विश्व में सात लाख मौतें हर साल होती है, जो बढ़ोतरी 2050 तक एक करोड़ सालाना हो सकती है।

सूचना

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

THE EDITTORIAL BOARD DOES NOT ENDORSE ANY PRODUCTS ADVERTISED IN THIS NEWSPAPER.

किसी भी विवाद की स्थिति में न्याय क्षेत्र केवल जयपुर होगा।

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

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

नवरात्री की हार्दिक शुभकामनाएं
RAJDHANI Dental Clinic
Dr. PRADEEP KUMAR
379 Near Aggrasain Hospital Behind MeeraApartment Devi Nagar Sodala Jaipur
Mob 9314441593

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

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

नवरात्रों 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

नवरात्री 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

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

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

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

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

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

डिजिटल स्वास्थ्य और जन-स्वास्थ्य : आधुनिक भारत की नई राह

संपादकीय

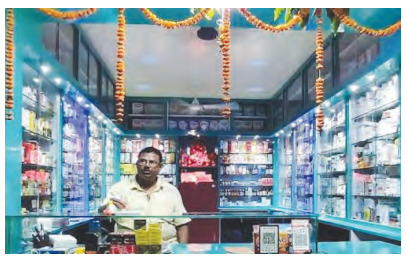
हाल के वर्षों में भारत ने स्वास्थ्य सेवा क्षेत्र में एक बड़े ढांचागत बदलाव का अनुभव किया है। केवल अस्पतालों और दवाइयों की उपलब्धता तक सीमित रहने के बजाय, अब ध्यान 'सर्वसुलभ और तकनीक-संचालित स्वास्थ्य सेवा' पर केंद्रित हो रहा है। आयुष्मान भारत डिजिटल मिशन और टेली-मेडिसिन जैसी पहलों ने देश के सुदूर ग्रामीण इलाकों में रहने वाले नागरिकों को भी विशेषज्ञ डॉक्टरों की सलाह और गुणवत्तापूर्ण इलाज से जोड़ा है।

हालाँकि, तकनीक के इस विस्तार के साथ-साथ प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों को और सशक्त बनाने की आवश्यकता बनी हुई है। भारत जैसे विशाल आबादी वाले देश में केवल डिजिटल नेटवर्क बढ़ाना ही पर्याप्त नहीं है, बल्कि ग्रामीण और अर्ध-शहरी क्षेत्रों में ट्रेंड डॉक्टरों, नर्सों और आवश्यक जीवनरक्षक दवाइयों की भौतिक उपलब्धता सुनिश्चित करना भी उतना ही अनिवार्य है। निवारक स्वास्थ्य पर जोर देना समय की माँग है, ताकि जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों जैसे डायबिटीज, उच्च रक्तचाप और हृदय रोगों को शुरुआती स्तर पर ही नियंत्रित किया जा सके। स्वास्थ्य पर सार्वजनिक व्यय को बढ़ाना और सार्वजनिक-निजी भागीदारी को पारदर्शी बनाना इस क्षेत्र की बुनियादी चुनौतियों को हल कर सकता है। जब तक समाज के सबसे वंचित व्यक्ति तक सस्ती और त्वरित चिकित्सा सुविधा नहीं पहुँचती, तब तक एक पूर्णत: 'स्वस्थ भारत' का सपना अधूरा ही रहेगा। सरकार, स्वास्थ्य पेशेवरों और नागरिकों का सामूहिक प्रयास ही देश को एक मजबूत स्वास्थ्य ढांचा प्रदान कर सकता है।

मेडिकल स्टोर्स के लाइसेंस होंगे निरस्त, औषधि विभाग सख्त

मेडिकल स्टोर्स के बाहर 'भारी छूट '50% तक डिस्काउंट' या 'होलसेल रेट पर दवाइयां' जैसे लुभावने व भ्रामक बोर्ड लगाकर कारोबार करने वाले दुकानदारों पर औषधि नियंत्रण विभाग ने शिकंजा कस दिया है। विभाग ने स्पष्ट निर्देश जारी कर ऐसे सभी होर्डिंग और डिस्काउंट बोर्ड्स को तुरंत हटाने की चेतावनी दी है। नियमों की अनदेखी करने पर संबंधित मेडिकल स्टोर का लाइसेंस निलंबित या हमेशा के लिए निरस्त कर दिया जाएगा।

विभाग द्वारा चलाए जा रहे सघन जांच अभियान के दौरान पाया गया कि कई मेडिकल स्टोर्स अनुचित व्यापार प्रथाओं को बढ़ावा देकर मरीजों को गुमराह कर रहे हैं। औषधि एवं प्रसाधन सामग्री नियमों (Drugs x Cosmetics Rules) के तहत दवाओं के विपणन में इस तरह के भ्रामक प्रचार पर पूर्ण प्रतिबंध है।



अधिकारियों ने सभी जिला एवं सहायक औषधि नियंत्रकों को अपने-अपने क्षेत्रों में औचक निरीक्षण के निर्देश दिए हैं। ड्रग इंस्पेक्टरों को निर्देश दिए गए हैं कि जिन दुकानों के बाहर ऐसे बोर्ड पाए जाएं, उन्हें तुरंत कारण बताओ नोटिस जारी कर लाइसेंस रद्द करने की प्रक्रिया शुरू की जाए। मरीजों से भी अपील की गई है कि वे केवल छूट के दावों में न आकर बिल सहित प्रामाणिक दवाएं ही खरीदें।

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

सोच बदलनी होगी

डॉ मान सिंह भांवरिया

शांति शांति शांति

इसका उच्चारण करके देखो कितनी शांति प्राप्त होगी। आज हम इस मुहावरे के अनुसार आपको जीवन जीने के तरीके के बारे में बताएंगे। हम जिस आपाधापी और भागदौड़ वाली जिंदगी में जीवन यापन कर रहे हैं सोच बदलनी होगी।

कुछ बिंदुओं के द्वारा हमने जीवन को सही मार्ग पर लाने के लिए समझाने की कोशिश की है।

आधुनिकता की दौड़ में सूने होते घर और एकांकी जीवन

आधुनिकता और करियर की अंधी दौड़ ने आज हमारे समाज और पारिवारिक ताने-बाने को एक ऐसे मोड़ पर लाकर खड़ा कर दिया है, जहाँ भौतिक सुख-सुविधाएँ तो बढ़ गई हैं, लेकिन अपनों का साथ और आत्मीयता पीछे छूट गई है। छोटे शहरों और कस्बों से युवाओं का बड़े शहरों की ओर पलायन भले ही उनके उज्ज्वल भविष्य के लिए ज़रूरी माना जाता हो, लेकिन इसका एक कड़वा सच यह भी है कि पीछे छूटे घर धीरे-धीरे वीरान और सुनसान होते जा रहे हैं।

ज़्यादातर मामलों में माता-पिता अपनी पूरी जमापूंजी और भावनाएँ बच्चों की शिक्षा और करियर को संवारने में लगा देते हैं। बच्चे बड़े शहरों में जाकर बस जाते हैं, वहीं नौकरी और जीवनसाथी चुन लेते हैं और धीरे-धीरे अपने मूल घर और बूढ़े माता-पिता से दूर होते चले जाते हैं। त्योहारों और पारिवारिक अवसरों पर भी उनका आना केवल एक औपचारिकता या रस्म अदायगी बनकर रह जाता है। नतीजतन, जिन घरों में कभी बच्चों की किलकारियाँ और चहल-पहल गुंजायमान रहती थी, आज वहाँ केवल सन्नाटा और बूढ़े माता-पिता की बेबस निगाहें बची हैं। विकास और प्रगति निश्चित रूप से आवश्यक हैं, लेकिन अपनी जड़ों, माता-पिता और मातृभूमि को भूल जाना समाज के मानसिक स्वास्थ्य के लिए चिंताजनक है। प्रगति के साथ पारिवारिक मूल्यों और अपनों के संग को बनाए रखना ही सच्चे अर्थों में संतुलित जीवन है। **डॉ मान सिंह भांवरिया मो 9672777737**

SHREERAM
DEPARTMENTAL STORE
A Complete Shopping Complex
Ramchandra Puruswani
A-1, Basant Bahar, Nr. Gopalpura Flyover, Tonk Road, Jaipur-302 018
HOME DELIVERY AVAILABLE
Ph.N 2548110, 2546851, 5127162

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।

थकान मिटाने और ऊर्जावान रहने के आसान घरेलू उपाय

दिनभर की भागदौड़ और मानसिक थकान के बाद शाम के समय ऐसा सुपाच्य और पौष्टिक आहार लेना चाहिए जो शरीर को तुरंत ऊर्जा दे और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाए।

हल्दी और सोंठ युक्त गुनगुना दूध : शाम को या सोने से पहले आधा चम्मच हल्दी और चुटकी भर सोंठ मिला गुनगुना दूध पीएं। यह शरीर के दर्द और थकावट को मिटाकर इम्युनिटी मजबूत करता है।

भुने चने और गुड़ : भुने हुए चनों के साथ थोड़ा सा गुड़ खाने से शरीर में हीमोग्लोबिन और आयरन का स्तर सुधरता है, जिससे दिनभर की सुस्ती दूर होती है और तुरंत स्फूर्ति मिलती है।

भीगे मेवे और मखाने : देसी घी में हल्के रोस्ट किए हुए मखाने या भीगे हुए बादाम-अखरोट खाने से शरीर को जरूरी फैटी एसिड और प्रोटीन मिलते हैं, जो थकान दूर करने में मददगार हैं।

अंकुरित अनाज (स्प्राउट्स) : शाम को हल्की भूख लगने पर मूंग या चने का स्प्राउट्स नींबू निचोड़कर खाएं। यह पाचन तंत्र को स्वस्थ रखकर रोगों से बचाव करता है।

संपर्क:
डॉ. अशोक कुमार शर्मा
मो. 9314512311

उपरोक्त नुस्खे चिकित्सक की सलाह से ही लें।

कुछ बातें अवॉइड भी करें

- हमेशा अपनी शर्तों पर न जिएं, जरूरी नहीं जो आप जैसा चाहते हैं, वैसा ही हो।
- अगर किसी ने आपके मन-मुताबिक काम नहीं किया है तो उस पर चिल्लाने के बजाय प्यार से अपनी बात कहें।
- दूसरों की खुशी का ध्यान रखें और यह सोचें कि आपके बर्ताव से सामने वाले पर क्या असर पड़ेगा।
- छोटी-छोटी बातों को तूल देने के बजाय, ध्यान से सुन कर निबटाएं, अन्यथा आपके रिश्तों में कड़वाहट आ सकती है। बेवजह बातों को न खींचें, इससे आप तनाव में रहेंगे और इसका सीधा असर आपकी सेहत पर पड़ेगा।

कैंसर दवाओं सहित सभी दवाओं की MRP कम हो।

सुप्रीम कोर्ट द्वारा कैंसर दवाओं पर अस्पतालों की ओर से 10 गुना तक मार्जिन पर कड़ी आपत्ति जताई है, फार्मा उद्योग से जुड़े समाज सेवी योगेन्द्र गुप्ता ने केन्द्र सरकार को पत्र लिखकर इस आदेश के बाद सुप्रीम कोर्ट का हवाला देते हुए मांग की है कि सरकार को अब कैंसर दवाओं सहित सभी दवाओं की उत्पादन पर ही MRP कम लिखी जाए। जिससे आम गरीब आदमी को इलाज के दौरान इतनी महंगी दवाओं को खरीदने के लिए अपने घर गहने नहीं बेचने पड़े। अस्पताल द्वारा अपनी मनमानी MRP पर दवाओं के विक्रय पर अंकुश लगे। **सम्पर्क सूत्र - योगेन्द्र गुप्ता मो - 9414201714**

योगेन्द्र गुप्ता

478 से अधिक दवाओं के सैंपल जांच के लिए भेजे

जयपुर। राज्य में फर्जी और अमानक दवाओं की बिक्री पर रोक लगाने तथा मरीजों तक गुणवत्तापूर्ण दवाएं सुनिश्चित करने के लिए औषधि नियंत्रण विभाग ने प्रदेशभर में व्यापक सैंपलिंग अभियान चलाया है। अभियान के तहत ड्रग कंट्रोल टीमों ने विभिन्न मेडिकल स्टोर्स और डिस्ट्रीब्यूटर्स के परिसरों पर अचानक औचक निरीक्षण किया। इस दौरान टीमों ने कुल 478 से अधिक दवाओं के नमूने एकत्र कर विस्तृत जांच और विश्लेषण के लिए राजकीय प्रयोगशाला भेजे हैं।

विभाग के अधिकारियों ने स्पष्ट किया कि इस कार्रवाई का मुख्य उद्देश्य बाजार में उपलब्ध जीवनरक्षक दवाओं की शुद्धता परखना है। प्रयोगशाला रिपोर्ट में यदि कोई दवा घटिया या नकली पाई जाती है, तो संबंधित विक्रेता व निर्माता के खिलाफ 'ड्रग्स एंड कॉस्मेटिक्स एक्ट' के तहत सख्त कानूनी कार्रवाई की जाएगी। जनस्वास्थ्य की सुरक्षा के लिए यह निरीक्षण अभियान आगे भी जारी रहेगा।

नशीली सिरप और NDPS दवाओं की अवैध बिक्री पर शिकंजा

जयपुर। बिना डॉक्टर की पर्ची (पर्चे) के बेची जाने वाली हैबिट-फॉर्मिंग (आदतन) दवाओं और उच्च अल्कोहल युक्त कफ सिरप के बढ़ते दुरुपयोग को रोकने के लिए खाद्य सुरक्षा एवं औषधि नियंत्रण विभाग ने प्रदेशभर में विशेष जांच अभियान शुरू किया है। इस अभियान का मुख्य उद्देश्य एनडीपीएस श्रेणी की दवाओं की अवैध खरीद-बिक्री पर पूरी तरह से नकेल कसना है।

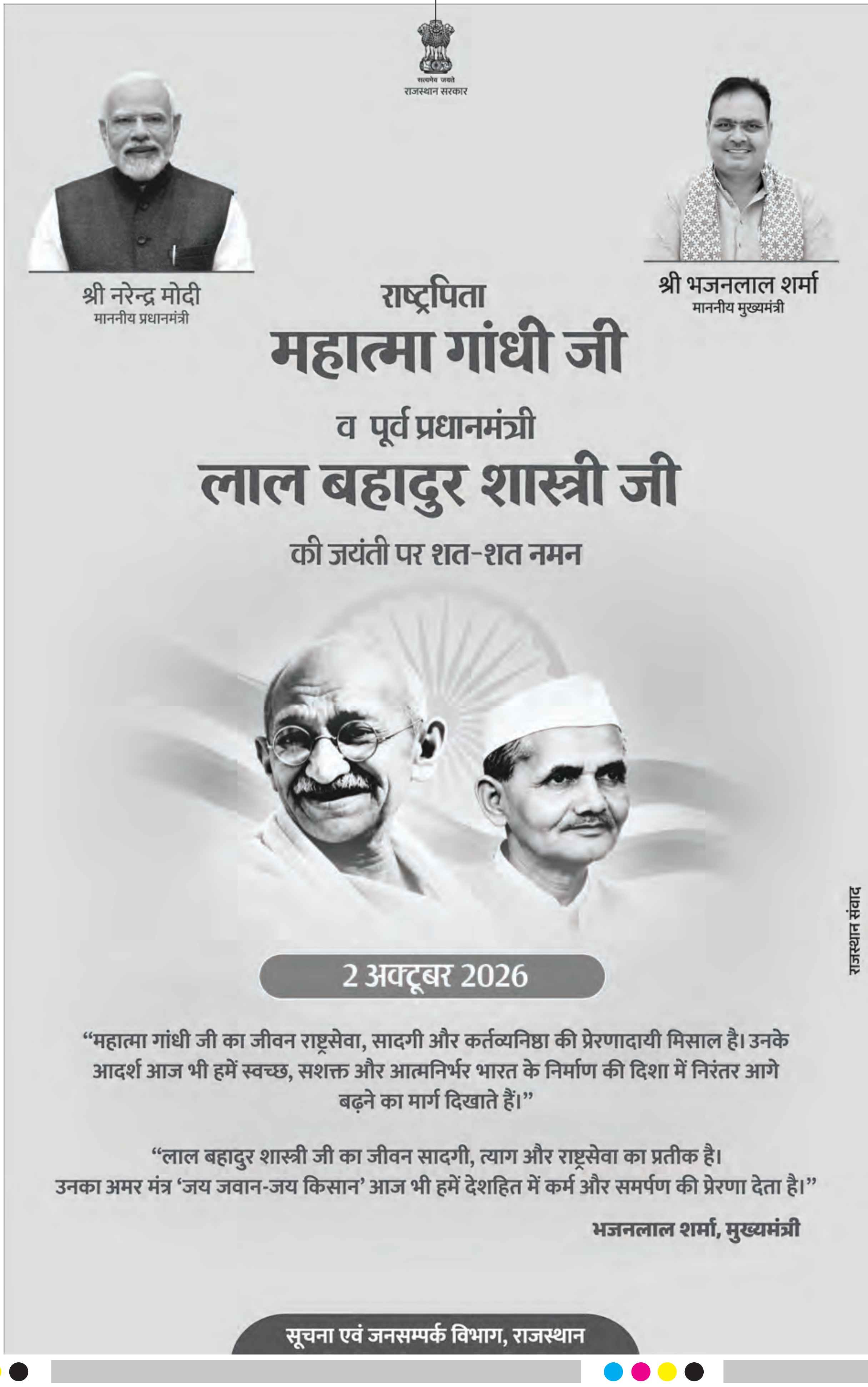
विभाग के निर्देश पर औषधि अधिकारियों (ड्रग इंस्पेक्टर) की टीमों ने मेडिकल स्टोर्स का औचक निरीक्षण कर उनकी 'सेल-परचेज' फाइलों और शेड्यूल एच रजिस्टर का सघन वेरिफिकेशन शुरू कर दिया है। अभियान के तहत अब तक दर्जनों मेडिकल स्टोरों के स्टॉक रजिस्टर, क्रय-विक्रय के बिल और मरीजों की पर्चियों का मिलान किया जा चुका है। अधिकारियों ने स्पष्ट किया है कि यदि कोई दवा विक्रेता बिना वैध पर्ची के नशीली सिरप, ट्रामडोल, एल्प्राजोलम या अन्य हैबिट-फॉर्मिंग दवाएं बेचता हुआ पाया गया, तो उसका लाइसेंस तुरंत निरस्त किया जाएगा।

इसके साथ ही, गंभीर अनियमितता मिलने पर संबंधित विक्रेता के खिलाफ 'एनडीपीएस एक्ट' और 'ड्रग्स एंड कॉस्मेटिक्स एक्ट' के तहत प्राथमिकी दर्ज कर कानूनी कार्रवाई की जाएगी। विभाग ने थोक विक्रेताओं को भी निर्देश जारी किए हैं कि वे संदिग्ध खुदरा विक्रेताओं को भारी मात्रा में ऐसी दवाओं की आपूर्ति न करें।

एडवांस्ड गैस्ट्रो, पाइल्स एण्ड लीवर केयर क्लिनिक
डॉ. सुदीप्तो चक्रवर्ती
MBBS (गोल्ड मेडिलिस्ट) MS, PPHC पाईल्स एवं लीवर रोग विशेषज्ञ
Dr. Sudipto Chakravarty
MBBS (Gold Medalist) Piles Nutrition & Liver Care Specialist
विद्याधर एनक्लेव 2 बी-14, नीयर मित्तल स्किन विद्याधर नगर जयपुर मो-6378881957

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

नवरात्री की हार्दिक शुभकामनाएं
एम. के. पॉली क्लिनिक
डॉ. नितिन नैगी (यूरोलोजी)
डॉ.अंकित शर्मा (ओर्थो)
डॉ.भगवान दास (चर्म रोग)
डॉ.महेश कुमार (फीजिशियन)
डॉ.आशीष शर्मा (दन्त रोग)
डॉ. जितेन्द्र कुमार (पथरी रोग)
श्वास रोग, स्किन रोग एवं बाल रोग विशेषज्ञ की सेवाएं उपलब्ध
नायला गेट, कानोता जयपुर मो. 9828210089



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

नवरात्री की हार्दिक शुभकामनाएं
GOODLUCK Opticians
9214063854
9983456000
JASVINDER SINGH
President, JZOA, Optometrist,
Life Member, IOA
Opp. Spring Dales School, Calgiri Eye Hospital Road, Malviya Nagar, Jaipur-302017
E-mail : jasvinder.singh1959@gmail.com

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

कम उम्र में बढ़ती हार्ट की समस्याः क्यों बढ़ रहा जोखिम ? : डॉ सुनील जैन

डा सुनील जैन

युवाओं में हृदय संबंधी समस्याओं को लेकर चिकित्सकीय चिंता बढ़ रही है। एसएमएस मेडिकल कॉलेज के पूर्व प्रोफेसर प्रसिद्ध हृदय रोग विशेषज्ञ डॉक्टर सुनील जैन के अनुसार, कम उम्र में हृदय रोग के पीछे केवल आनुवंशिक कारण ही नहीं, बल्कि धूम्रपान-तंबाकू, शारीरिक निष्क्रियता, असंतुलित खान-पान, मोटापा, हाई ब्लड प्रेशर, मधुमेह और असामान्य कोलेस्ट्रॉल जैसे जोखिम कारक भी

बदलती जीवनशैली, तनाव और मेटाबॉलिक जोखिम बढ़ा रहे हृदय रोग की आशंका

महत्वपूर्ण हैं।

लक्षणों को नजरअंदाज न करें - सीने में दबाव या दर्द, असामान्य सांस फूलना, अचानक कमजोरी,

चक्कर या असामान्य धड़कन जैसे लक्षणों को हल्के में नहीं लेना चाहिए।

हालांकि ऐसे लक्षणों के कई अन्य कारण भी हो सकते हैं, लेकिन अचानक या गंभीर लक्षण होने पर तत्काल चिकित्सकीय मूल्यांकन जरूरी है।

बचाव में जीवनशैली की अहम भूमिका - हृदय स्वास्थ्य के लिए नियमित शारीरिक गतिविधि, पौष्टिक और संतुलित आहार, पर्याप्त नींद तथा तनाव का बेहतर प्रबंधन महत्वपूर्ण हैं। तंबाकू और धूम्रपान से दूरी बनाना भी बेहद जरूरी है। जिन युवाओं में परिवार में कम उम्र में हृदय रोग का इतिहास, हाई ब्लड मधुमेह या कोलेस्ट्रॉल की समस्या है, उन्हें चिकित्सकीय सलाह के अनुसार नियमित जांच करानी चाहिए।

संदेश : कम उम्र हृदय रोग से पूरी सुरक्षा की गारंटी नहीं है। जोखिम कारकों की समय पर पहचान जरूरी। **संपर्क सूत्र डॉक्टर सुनील जैन**

मो- 94140 63035

लिंग में शिथिलता : क्या शुगर ही है इकलौती वजह या छिपे हैं अन्य कारण ? : डॉ जॉली अरोड़ा

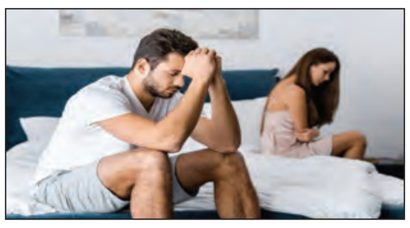
लिंग में शिथिलता (इरेक्टाइल डिसफंक्शन या श्ष्ठ) के प्रमुख कारणों में हाई ब्लड शुगर (डायबिटीज) सबसे मुख्य शारीरिक कारणों में से एक है। देश के प्रसिद्ध सेक्सोलॉजिस्ट डॉ जॉली अरोड़ा, ने प्रकाश डाला कि केवल शुगर ही नहीं, बल्कि कई अन्य शारीरिक और मानसिक कारक भी इसके लिए जिम्मेदार होते हैं।

डॉ जौली अरोड़ा

प्रमुख कारण:

डायबिटीज (Diabetes) : लंबे समय तक ब्लड शुगर नियंत्रित न रहने से लिंग तक रक्त पहुंचाने वाली बारीक नसें (Blood Vessels) और तंत्रिकाएं (Nerves) क्षतिग्रस्त हो जाती हैं, जिससे पर्याप्त रक्त प्रवाह नहीं हो पाता।

अन्य शारीरिक कारण : हाई ब्लड प्रेशर, हृदय रोग, नसों या रक्त वाहिकाओं की रुकावट, टेस्टोस्टेरोन हार्मोन का कम स्तर और अत्यधिक मोटापा।



मानसिक व जीवनशैली कारण : अत्यधिक तनाव, डिप्रेशन, यौन प्रदर्शन का डर (Performance Anxiety), धूम्रपान, शराब का सेवन और नींद की कमी।

शुगर के कारण हुई शिथिलता का प्रभावी इलाज - डायबिटीज से होने वाली शिथिलता का इलाज संभव है, बशर्ते इसे समय पर पहचाना जाए।

ब्लड शुगर पर सख्त नियंत्रण : प्राथमिक कदम फास्टिंग और HbAvc स्तर को नियंत्रित करना है। शुगर कंट्रोल होते ही नसों की कार्यप्रणाली में सुधार होने लगता है।

ओरल दवाएं (PDEz Inhibitors) : डॉक्टर की सलाह पर सिल्डेनाफिल या टाडालाफिल जैसी दवाएं ली जाती हैं, जो नसों में रक्त प्रवाह बढ़ाती हैं। (बिना मेडिकल कंसल्टेशन के ये दवाएं न लें)।

एडवांस मेडिकल ऑप्शंस : दवाओं के बेअसर होने पर पेनाइल वैक्यूम पंप, पेनिस में इंजेक्शन थेरेपी या गंभीर मामलों में पेनाइल इम्प्लांट सर्जरी (Penile Implant) का सहारा लिया जाता है।

जीवनशैली में बदलाव : धूम्रपान और शराब का पूर्ण त्याग करें। रोजाना 30 मिनट का व्यायाम, पेल्विक फ्लोर (कीगल) एक्सरसाइज और तनाव मुक्त रहने से रक्त संचार सुधरता है। डायबिटीज के मरीजों को संकोच छोड़कर किसी अच्छे विशेषज्ञ से तुरंत परामर्श लेना चाहिए।

संपर्क सूत्र डॉक्टर जौली अरोड़ा

मो 94140 48353

HBOT : शरीर में ऑक्सीजन का बढ़ता स्तर और बेहतर यौन स्वास्थ्य

डॉ रमेश अग्रवाल

शरीर के सभी अंगों को सुचारू रूप से कार्य करने के लिए पर्याप्त ऑक्सीजन की आवश्यकता होती है। जब ऊतकों को भरपूर ऑक्सीजन मिलती है, तो वे स्वस्थ और पुनर्जीवित रहते हैं। यही प्राकृतिक सिद्धांत यौन स्वास्थ्य पर भी लागू होता है। हाइपर्बरीक ऑक्सीजन थेरेपी विशेषज्ञ डॉक्टर रमेश अग्रवाल का कहना है कि इस दिशा में हाइपरबेरिक ऑक्सीजन थेरेपी एक अत्याधुनिक और प्रभावकारी तकनीक के रूप में उभरकर सामने आई है।

क्या है हाइपरबेरिक ऑक्सीजन थेरेपी?- HBOT में व्यक्ति को एक विशेष चेम्बर में बैठाकर सामान्य से अधिक वायुमंडलीय दबाव में 100% शुद्ध ऑक्सीजन दी जाती है। इससे रक्त प्लाज्मा में ऑक्सीजन का स्तर कई गुना बढ़ जाता है, जो शरीर के उन हिस्सों तक भी आसानी से पहुँचता है जहाँ रक्त संचार धीमा होता है।

यौन क्षमता बढ़ाने में भूमिका - रक्त संचार में सुधार: यह थेरेपी जननांगों (genital area) की रक्त वाहिकाओं को चौड़ा करती है, जिससे वहाँ रक्त का प्रवाह (blood flow) तेज और बेहतर होता है।

नई रक्त वाहिकाओं का निर्माणः HBOT 'एंजियोजेनेसिस' की प्रक्रिया को बढ़ावा देती है, जिससे नई बारीक रक्त वाहिकाएं बनती हैं।

स्तंभन दोष में राहतः पुरुष यौन स्वास्थ्य पर हुए कई अध्ययनों से पता चला है कि ऑक्सीजन की आपूर्ति बढ़ने से इरेक्टाइल डिसफंक्शन की समस्या में उल्लेखनीय सुधार आता है।

ऊर्जा और सहनशक्ति में वृद्धिः कोशिकाओं को भरपूर ऑक्सीजन मिलने से शरीर की समग्र ऊर्जा, स्टेमिना और मूड में सुधार होता है। संदेश : हाइपरबेरिक ऑक्सीजन थेरेपी प्राकृतिक रूप से शरीर के ऑक्सीजन स्तर को बढ़ाकर यौन क्षमता और समग्र जनन स्वास्थ्य को सुदृढ़ करने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही है।

सम्पर्क सूत्र डॉ रमेश अग्रवाल मो 982-901-7133

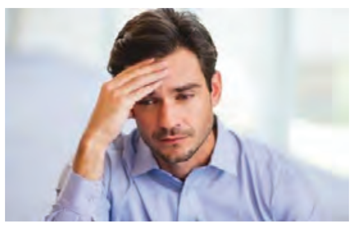
कैसे रखा जाए दिल को स्वस्थ.......

तनाव मुक्त और एक्टिव दिनचर्या बेहतर उपाय

विश्व हृदय दिवस (World Heart Day) के अवसर पर प्रियंका हॉस्पिटल एंड कार्डियक सेंटर, मानसरोवर द्वारा 'हेल्दी हार्ट साइक्लोथॉन' का आयोजन किया गया था। इस आयोजन के जरिए पुलिस अधिकारियों (DGP राजीव कुमार शर्मा, ADGP विजय कुमार सिंह) और वरिष्ठ कार्डियोलॉजिस्ट डॉ. जी. एल. शर्मा ने खुद साइकिल चलाकर स्वस्थ दिल और बेहतर जीवनशैली के लिए मुख्य संदेश दिए।

डॉ जीएल शर्मा

स्वस्थ दिल के लिए संदेश और जीवनशैली के उपाय : तनावमुक्त और एक्टिव दिनचर्या : DGP राजीव कुमार शर्मा ने कहा कि मानसिक तनाव



से दूर रहें और सक्रिय (Active) जीवनशैली अपनाएं।

वरिष्ठ कार्डियोलॉजिस्ट डॉ. जी. एल. शर्मा ने बताया कि रोजाना 30 मिनट साइकिल चलाने से हृदय रोगों का खतरा काफी हद तक कम किया जा सकता है।

'इलाज से बेहतर बचाव' (Prevention is better than cure) : दवाओं पर निर्भर रहने से बेहतर है कि सही समय पर निवारक उपाय (Preventive Steps) और शारीरिक गतिविधियों को अपनी जीवनशैली का हिस्सा बनाया जाए।

आयोजन विशेष : इस रैली में करीब 200 साइकिल चालकों ने भाग लिया। भारतीय एथलीट एवं पूर्व ओलंपियन गोपाल सैनी मुख्य अतिथि (Guest of Honour) रहे।

जयपुर सांसद मंजू शर्मा ने विजेताओं व प्रतिभागियों को मेडल देकर सम्मानित किया।

संपर्क सूत्र डॉक्टर जीएल शर्मा

मो - 98290 11567

घुटने के दर्द में मालिश : आराम देने वाला नुस्खा या मुसीबत का न्योता ? : डॉ राजीव भार्गव

घुटने का दर्द आज उम्रदराज लोगों के साथ-साथ युवाओं में भी तेजी से देखने को मिल रहा है। लंबे समय तक बैठना, वजन बढ़ना, व्यायाम की कमी, गलत तरीके से व्यायाम करना, चोट लगना और ऑस्टियोआर्थराइटिस जैसी समस्याएं इसके प्रमुख कारण हो सकती हैं। घुटने के दर्द से राहत पाने के लिए तेल मालिश को हमारे समाज में लंबे समय से घरेलू उपचार के रूप में अपनाया जाता रहा है। कई लोगों को हल्की मालिश से अस्थायी आराम भी महसूस होता है, लेकिन हर प्रकार के घुटने के दर्द में मालिश करना उचित नहीं है। इटरनल हॉस्पिटल के वरिष्ठ अस्थि रोग विशेषज्ञ एवं ज्वाइंट रिप्लेसमेंट विशेषज्ञ डॉ. राजीव भार्गव के अनुसार, घुटने में दर्द का सही कारण जानना बेहद जरूरी है। केवल दर्द को दबाने के लिए मालिश करना कई बार समस्या को बढ़ा सकता है।

डॉ राजीव भार्गव

भ्रांति बनाम तथ्य भ्रांतिः घुटने में चाहे कितना भी तेज दर्द या सूजन हो, तेल लगाने और मालिश करने से समस्या ठीक हो जाएगी।

तथ्यः अगर घुटने में अचानक चोट लगी है, तेज दर्द है या काफी सूजन है, तो जोर लगाकर या रगड़कर मालिश करना उचित नहीं है। ऐसी स्थिति में पहले चोट की प्रकृति और अंदरूनी नुकसान का पता लगाना जरूरी है। गलत तरीके से दबाव देने से दर्द और सूजन बढ़ सकती है।

कब मालिश नुकसानदायक हो सकती है ?- यदि घुटने में लालिमा, अत्यधिक गर्माहट, गंभीर सूजन, तेज दर्द या हाल ही में चोट लगी हो, तो बिना चिकित्सकीय सलाह के मालिश करने से बचना चाहिए। विशेष रूप से गिरने, खेल के दौरान चोट लगने या अचानक घुटना मुड़ने के बाद यदि दर्द और सूजन शुरू हुई है, तो लिगामेंट, मेनिस्कस या अन्य ऊतकों की चोट की जांच आवश्यक हो सकती है। इसी तरह यदि घुटना पहले से ही सूजा हुआ है या चलने में काफी परेशानी हो रही है, तो घरेलू उपचार के भरोसे रहने के बजाय विशेषज्ञ से सलाह लेना अधिक उचित है।

कब हल्की मालिश से मिल सकती है राहत ? - कुछ मामलों में, जैसे हल्की मांसपेशियों की अकड़न या पुराने मांसपेशीय तनाव, बहुत हल्की और सौम्य मालिश से आसपास की मांसपेशियों को आराम मिल सकता है। लेकिन मालिश का उद्देश्य दर्द को दबाना नहीं, बल्कि आराम देना होना चाहिए। घुटने के जोड़ पर अत्यधिक दबाव डालना या जोर से रगड़ना उचित नहीं है।

आज के समय में कंप्यूटर और

रोबोटिक तकनीक की सहायता से किए जाने वाले रोबोटिक नी रिप्लेसमेंट में सर्जन को अधिक सटीक योजना और हड्डियों की कटिंग एवं इम्प्लांट की स्थिति निर्धारित करने में सहायता मिल सकती है। हालांकि, हर मरीज के लिए रोबोटिक सर्जरी आवश्यक नहीं होती; उपयुक्त उपचार का निर्णय मरीज की जांच और बीमारी की स्थिति के आधार पर किया जाता है।

संपर्क सूत्र डॉक्टर राजीव भार्गव

मो - 98290 15752

हैल्थ व्यू परीवार की और से नवरात्री की हार्दिक शुभकामनाएं

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

शादी दिलों का मेल है, उसे यादगार बनाइए
वैवाहिक परिधानों की सम्पूर्ण रेंज
Raja Sahab
His & Hers Store
Raja Park, Jaipur. Ph. : 2623001-002

नवरात्रों की हर्दिक शुभकामनाएं
MAHALAXMI
Abhushan Bhandar
22/22 Ct. GOLD Ornaments
165, Kishanpole Bazar, New Colony M.I. Road, JAIPUR
(O) 2320320 (S) 2324841

नवरात्रों की हर्दिक शुभकामनाएं
Rajat Diagnostic Centre MRI
FIRST TIME IN MANSAROVAR
Dr. Pramod Jain Dr. Akancha Jain
✓CT Scan & ✓Digital X Ray ✓OPG
✓Well equipped Computerised Laboratory ✓Harmonal Assay ✓Collor Doppler, TVS, Ultra sound machine with multiple probes including 2 d echo, 4D Sono, cardiography ✓Multi Channel ECG & EEG ✓Gastroscopy & ✓Breast Sonography.
101/189 Mansarovar New Sanganer Road Jaipur Mo: 9414345756, 9414077443

नवरात्री की हार्दिक शुभकामनाएं
ASHOKA JEWELLERS
We Sell BIS approved Hallmarked Jewellery.
नवरात्रों की हार्दिक शुभकामनाएं
22/22 ct. Gold, Silver & Diamond Ornaments
Shop No. 246, Johari Bazar, Jaipur
Tel : 2563699 Mob : 94147-83135

नवरात्री की हार्दिक शुभकामनाएं
Simla Hotel
(A/C & Non A/C)
Chandi Ki Taksal, Hawa Mahal Road, Jaipur
Ph- 2609001, 002, 003, 004

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

नवरात्री की हार्दिक शुभकामनाएं
Dhanwanti Hospital & Research Center
Dr. R. P. Saini
MBBS, MS Director
Dr. Ojas Saini
MBBS, MS
Academic Director
Dr. Prabha Saini
MBBS, DOMS
Managing Director
New Sanganer Raod Mansarover jaipur Mo - 98290 55760

नवरात्री की हार्दिक शुभकामनाएं
काबरा आई हॉस्पिटल
सोडाला में
चश्मा हटाने की नई Touch Free लेजर
CustomEyes
SCHWIND AMARIS
काबरा आई हॉस्पिटल
नेत्र रोगों का सम्पूर्ण इलाज | स्त्री रोगों एवं शिशु रोगों का इलाज
जमुना नगर, सोडाला, अजमेर रोड, जयपुर
फोन 9887469598,9529888000

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

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