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

HEALTH VIEW
हैल्थ व्यू

राष्ट्रस्तरीय पाक्षिक पत्रिका

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।

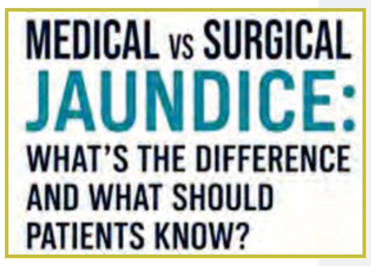
स्वास्थ्यप्रद जीवनशैली: रोजाना 8-10 गिलास पानी पीएं, नमक का सेवन सीमित करें और नियमित व्यायाम करें।

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 जोस्टर (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।

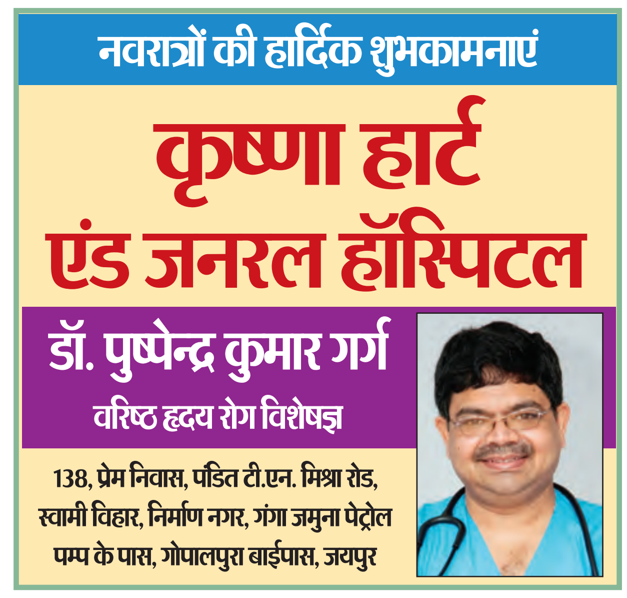
खान-पान में बदलाव : पसीना अधिक न बने, इसके लिए तीखे और अत्यधिक मसालेदार भोजन से परहेज करें। साथ ही विटामिन C का सेवन अधिक करें, जो त्वचा की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है।

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



उपचार से बेहतर है रोकथाम, स्वस्थ शरीर के लिए व्यायाम

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

पंकज अंबा

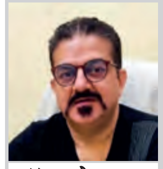
याद है पिछली दिवाली में दिवाली आने से कितने दिन पहले सफाइयाँ शुरू कर दी थी। राखी के त्यौहार में बहन पर कितना प्यार उमड़ा था, होली पर सब दुश्मनों को गले लगाया था और नवरात्रा में माता के दर्शन करने चले गये थे। पर त्यौहार निकलने के बाद वापस मुड़ने क्यूँ लग जाते हो, क्यूँ वो ही दुश्मन-दुश्मन लगने लग जाते 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


डॉ. राजेन्द्र धर

डायबिटीज से बचाव
रोकथाम ही सबसे बड़ा और सटीक उपाय

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)

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?

डॉ. पवन कुमार

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
परामर्शदाता डॉ चेतन्य शर्मा MBBS MD
डॉ लेखराज शर्मा MBBBS MD
डॉ प्रदीप अग्रवाल MBBS MD
राज विलास होटल और बाबा जी मोड़ के मध्य गोनेर रोड जयपुर मो.9414359701

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

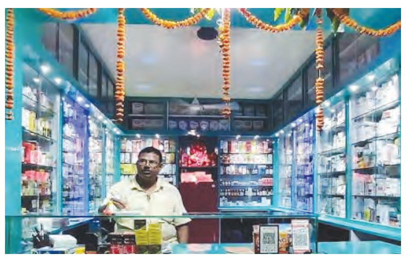
हाल के वर्षों में भारत ने स्वास्थ्य सेवा क्षेत्र में एक बड़े ढांचागत बदलाव का अनुभव किया है। केवल अस्पतालों और दवाइयों की उपलब्धता तक सीमित रहने के बजाय, अब ध्यान 'सर्वसुलभ और तकनीक-संचालित स्वास्थ्य सेवा' पर केंद्रित हो रहा है। आयुष्मान भारत डिजिटल मिशन और टेली-मेडिसिन जैसी पहलों ने देश के सुदूर ग्रामीण 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 होर्डिंग्स 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 शर्तो पर न जिएं, जरुरी 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 सून कर निबटादें, अन्यथा आपके रिश्तों में कड़वाहट आ सकती है। बेवजह बातों को न खींचे, 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 गुणा 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 इंस्पेक्टरों) 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 मेडेलिस्ट) 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

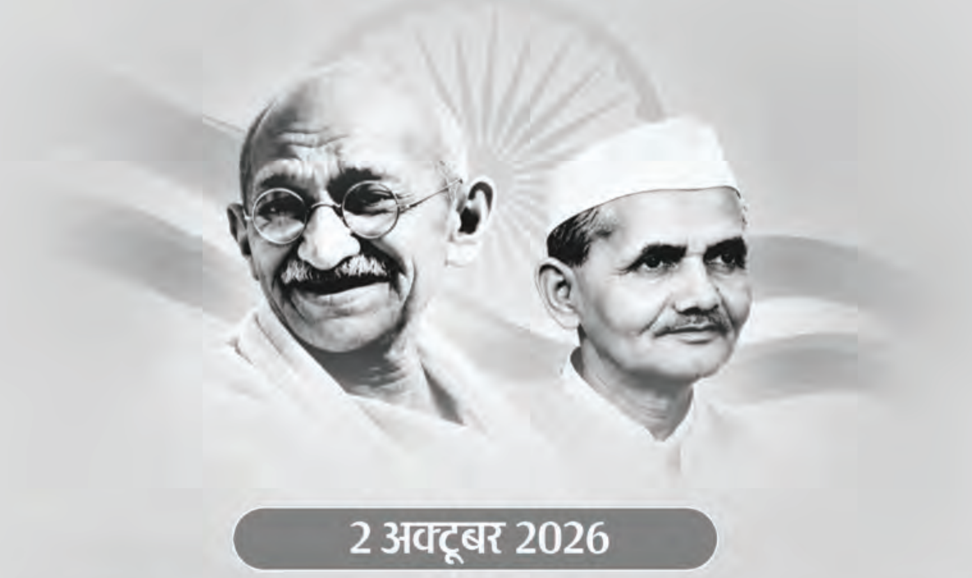
नवरात्री की हार्दिक शुभकामनाएं
GOODLUCK Opticians
9214063854
9983456000
JASVINDER SINGH
President, JZOA, Optometrist,
Life Member, IOA
Opp. Spring Dales School, Calgiri Eye Hospital Road, Malviya Nagar, Jaipur-302017
E-mail : jasvinder.singh1959@gmail.com

निम्ट कॉलेज ऑफ फिजियोथेरपी
Recognized by the Medical & Health Department, Govt. of Rajasthan
(Affliated to Rajasthan University of Health Science)
MBBS में सेलेक्शन नहीं हुआ, निराश न हो शानदार मेडिकल कैरियर विकल्प है। ADMISSION OPEN
बीपीटी-बैचलर ऑफ फिजियोथेरापी
Become a Doctor of Physiotherapy
कॉलेज द्वारा छात्रवृत्ति प्रत्येक छात्र को
Internationally Recognized Degree in Faculty of Medicine
Duration : 4 Years & 6 months internship Eligibility : 10+2 PCB with minimum 45%
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

सत्यमेव जयते
राजस्थान सरकार

श्री नरेन्द्र मोदी
माननीय प्रधानमंत्री

श्री भजनलाल शर्मा
माननीय मुख्यमंत्री
राष्ट्रपिता
महात्मा गांधी जी
व पूर्व प्रधानमंत्री
लाल बहादुर शास्त्री जी
की जयंती पर शत-शत नमन



2 अक्टूबर 2026
"महात्मा गांधी जी का जीवन राष्ट्रसेवा, सादगी और कर्तव्यनिष्ठा की प्रेरणादायी मिसाल है। उनके आदर्श आज भी हमें स्वच्छ, सशक्त और आत्मनिर्भर भारत के निर्माण की दिशा में निरंतर आगे बढ़ने का मार्ग दिखाते हैं।"
"लाल बहादुर शास्त्री जी का जीवन सादगी, त्याग और राष्ट्रसेवा का प्रतीक है।
उनका अमर मंत्र 'जय जवान-जय किसान' आज भी हमें देशहित में कर्म और समर्पण की प्रेरणा देता है।"
भजनलाल शर्मा, मुख्यमंत्री
राजस्थान संवाद
सूचना एवं जनसम्पर्क विभाग, राजस्थान

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 ब्लक 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

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

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

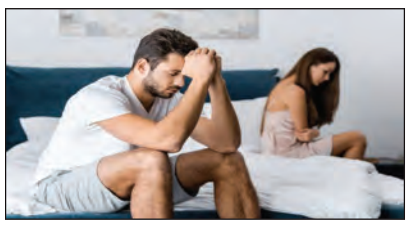
लिंग में शिथिलता (इरेक्टाइल डिसफंक्शन या श्वष्ठ) के प्रमुख कारणों में हाई ब्लड शुगर (डायबिटीज) सबसे मुख्य शारीरिक कारणों में से एक है। देश के प्रसिद्ध सेक्सोलॉजिस्ट डॉ जॉली अरोड़ा, ने प्रकाश डाला कि केवल शुगर ही नहीं, बल्कि कई अन्य शारीरिक और मानसिक कारक भी इसके लिए जिम्मेदार होते हैं।

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 सुधारः 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

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

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

नवरात्रों की हर्दिक शुभकामनाएं
Rajat MRI Diagnostic Centre
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, cardiograpby ✓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

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

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

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

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

सितंबर 18, 2026

HEALTH VIEW
हैल्थ व्यू

सरकारी विज्ञापनों के लिए मान्यता प्राप्त

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

कैंसर एवं गंभीर बीमारियों की रोकथाम में प्रयासरत संस्थान

वर्ष 25 अंक 15 हिन्दी/अंग्रेजी पृष्ठ 4 प्रति-2 रु., जयपुर 18 सितंबर, 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

रिपेयर बिफोर रिप्लेस : घुटना बदलने की ज़रूरत नहीं, प्राकृतिक जोड़ को बचाएं

आधुनिक रोबोटिक तकनीक और बायोलॉजिक थेरेपी से सुरक्षित रखें अपना प्राकृतिक घुटना

डॉ. मनीष वैष्णव/रमन अग्रवाल

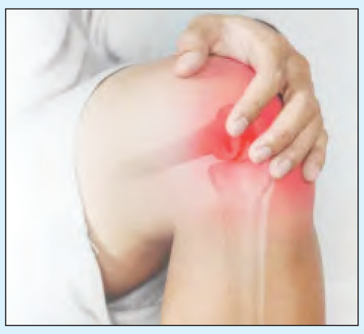
1. प्रस्तावना एवं आधुनिक सोच

घुटने के दर्द से पीड़ित अधिकांश मरीज इस डर से डॉक्टर के पास जाने से कतराते हैं कि उन्हें पूरा घुटना बदलवाना (Total Knee Replacement) पड़ेगा। लेकिन आधुनिक आर्थोपेडिक विज्ञान और रोबोटिक तकनीक ने इस सोच को बदल दिया है।

आज का चिकित्सा विज्ञान 'घुटने को बदलने से पहले उसे बचाने' (Preservation Before Replacement) के सिद्धांत पर काम करता है। इसका उद्देश्य मरीज के प्राकृतिक जोड़, उपास्थि (Cartilage) और लिगामेंट्स (Ligaments) को यथासंभव संरक्षित करना है।

2. 'रिपेयर बिफोर रिप्लेस' क्या है?

यह एक बहु-स्तरीय (Multi-stage) चिकित्सा दृष्टिकोण है, जिसके तहत घुटने की बीमारी के शुरुआती और मध्यम चरणों में ही उपचार करके उसे पूरी तरह



खराब होने से बचाया जाता है।

प्राकृतिक जोड़ का संरक्षण : आपके अपने प्राकृतिक घुटने की तुलना किसी भी कृत्रिम इम्प्लांट से नहीं की जा सकती।

सटीक कारण का इलाज : घुटने के केवल उसी हिस्से का इलाज किया जाता है जो खराब हुआ है, न कि पूरे जोड़ को हटाया जाता है।

लंबे समय तक सर्जरी से बचाव : सही समय पर मरम्मत (Repair) कराने से घुटना बदलने की आवश्यकता को 10 से 20 वर्षों तक टाला या समाप्त किया जा सकता है।

3. बिना सर्जरी घुटने को कैसे बचाएं?

यदि घुटने का घिसना (Osteoarthritis) शुरुआती चरण में है, तो निम्नलिखित गैर-सर्जिकल तरीकों से प्राकृतिक जोड़ को सुरक्षित रखा जा सकता है:

बायोलॉजिक एवं रीजेनरेटिव थेरेपी (Injections) :

PRP (Platelet-Rich Plasma): मरीज के अपने रक्त से ग्रोथ फैक्टर्स निकालकर घुटने में इंजेक्ट किए जाते हैं, जो कार्टिलेज की मरम्मत में मदद करते हैं।

हायालुरोनिक एसिड (Viscosupplementation): घुटने के प्राकृतिक ग्रीस (Synovial Fluid) को पुनर्जीवित करने के लिए जेल इंजेक्शन दिए जाते हैं।

लक्ष्य आधारित फिजियोथेरेपी : क्वाड्रीसेप्स (Quadriceps) और

डॉ. मनीष वैष्णव

हैमस्ट्रिंग (Hamstrings) मांसपेशियों को मजबूत करके घुटने के जोड़ पर पड़ने वाले भार को 40त्व तक कम किया जा सकता है।

वजन प्रबंधन : शरीर का वजन 1 किलोग्राम कम करने से घुटने पर चलने के दौरान पड़ने वाला दबाव लगभग 4 किलोग्राम तक कम हो जाता है।

गैप री-अलाइनमेंट एवं ब्रेसिंग : विशेष ब्रेसिज़ (Knee Braces) की मदद से घुटने के खराब हिस्से से दबाव हटाकर स्वस्थ हिस्से पर स्थानांतरित किया जाता है।

4. जॉइंट प्रिजर्वेशन सर्जरी (बिना घुटना बदले मरम्मत)

यदि दवाएं और फिजियोथेरेपी पर्याप्त न हों, तो आधुनिक सर्जिकल तकनीकों से केवल खराब हिस्से की मरम्मत की जाती है।

For more information contact
डॉ. मनीष वैष्णव 9001740688
रमन अग्रवाल 98290 66272

माइक्रो न्यूरोसर्जरी

ब्रेन ट्यूमर को निकालने में रामबाण तकनीक : डॉ. एन.सी. पूनिया

वरिष्ठ न्यूरोसर्जन डॉ. एनसी पूनिया के अनुसार, आधुनिक न्यूरोसर्जरी के क्षेत्र में 'माइक्रो न्यूरोसर्जरी' (Microneurosurgery) एक क्रांतिकारी तकनीक बनकर उभरी है। मस्तिष्क और रीढ़ की हड्डी से जुड़े जटिल ट्यूमर को सुरक्षित और सटीकता से निकालने में यह तकनीक किसी रामबाण इलाज से कम नहीं है। उच्च क्षमता वाले सर्जिकल माइक्रोस्कोप और सूक्ष्म उपकरणों की मदद से की जाने वाली यह सर्जरी मरीजों के लिए बेहद वरदान साबित हो रही है।

डॉ. पूनिया ने माइक्रो न्यूरोसर्जरी के मुख्य फायदों पर प्रकाश डालते हुए बताया :

अत्यधिक सटीकता (High Precision): सर्जिकल माइक्रोस्कोप मस्तिष्क की सूक्ष्म नसों और ऊतकों को कई गुना बड़ा करके दिखाता है, जिससे सर्जन ट्यूमर को स्वस्थ हिस्से को नुकसान पहुंचाए बिना आसानी से अलग कर पाते हैं।

डॉ. एन.सी. पूनिया

न्यूरोलॉजिकल खतरों में कमी : मस्तिष्क की महत्वपूर्ण नसों के सुरक्षित रहने से सर्जरी के बाद पैरालिसिस, दृष्टि हानि या अन्य न्यूरोलॉजिकल समस्याओं का जोखिम बेहद कम हो जाता है।

कम रक्तस्राव और छोटा चीरा : इस तकनीक में बहुत छोटा चीरा लगाया जाता है, जिससे सर्जरी के दौरान खून का बहाव न्यूनतम होता है और संक्रमण की संभावना खत्म के बराबर रहती है।

शीघ्र रिकवरी और छोटा अस्पताल प्रवास : पारंपरिक सर्जरी की तुलना में मरीज को दर्द कम होता है और वह बहुत जल्द सामान्य दिनचर्या में लौट आता है, जिससे अस्पताल में रुकने की अवधि घट जाती है।

डॉ. एनसी पूनिया का मानना है कि माइक्रो न्यूरोसर्जरी ने जटिल से जटिल ब्रेन ट्यूमर के सफल इलाज को अत्यधिक सुरक्षित और प्रभावी बना दिया है।

संपर्क सूत्र डॉक्टर एन.सी. पूनिया
98291 15233

मुंह के छालों को न करें नजरअंदाज, हो सकता है कैंसर का संकेत : डॉ. अनिल गुप्ता

भगवान महावीर कैंसर हॉस्पिटल के वरिष्ठ कैंसर रोग विशेषज्ञ डॉ. अनिल गुप्ता के अनुसार, मुंह में होने वाले साधारण छालों को लंबे समय तक नजरअंदाज करना सेहत के लिए बेहद खतरनाक साबित हो सकता है। यदि मुंह के छाले सामान्य इलाज या समय बीतने के बाद भी ठीक नहीं हो रहे हैं, तो इसे कैंसर का शुरुआती लक्षण मानकर तुरंत जांच करानी चाहिए।

डॉ. अनिल गुप्ता

डॉ. अनिल गुप्ता ने इस विषय पर प्रकाश डालते हुए महत्वपूर्ण सुझाव दिए हैं:

समय पर जांच व सही निदान: यदि छाला 2 से 3 सप्ताह से अधिक समय तक बना रहता है, तो बिना देरी किए विशेषज्ञ डॉक्टर से संपर्क कर बायोप्सी या अन्य आवश्यक टेस्ट करवाने चाहिए।

शुरुआती अवस्था में पहचान: शुरुआती चरण में ही बीमारी की पहचान होने से सही समय पर सटीक इलाज संभव हो पाता है, जिससे भविष्य के गंभीर खतरों और जटिलताओं से बचा जा सकता है।

तंबाकू और धूम्रपान से परहेज: गुटखा, खैनी, बीड़ी, सिगरेट और अत्यधिक शराब का सेवन मुंह के कैंसर के मुख्य कारण हैं, जिनसे पूरी तरह दूरी बनाना अनिवार्य है।

ओरल हाइजीन का ध्यान: मुंह की नियमित और सही सफाई रखें तथा तीखे या टूटे हुए दांतों से गाल/जीभ पर बार-बार होने वाली रगड़ का तुरंत इलाज कराएं।

मुंह का कैंसर पूरी तरह से इलाज योग्य है, बशर्ते सही समय पर इसका सही निदान और उपचार शुरू कर दिया जाए।

संपर्क डॉक्टर अनिल गुप्ता
98290 52417

स्पेशल रिपोर्ट

बाजार में बिकने वाली सेक्स वर्धक दवाएं वरदान या जहर ?

डॉ. जौली अरोड़ा

बाजार में खुलेआम और बिना डॉक्टरी सलाह के बिकने वाली सेक्स वर्धक दवाएं (सेक्स टाइमिंग और स्टैमिना बढ़ाने के दावे) सेहत के लिए गंभीर खतरा बनती जा रही हैं। जयपुर के प्रसिद्ध सेक्सोलॉजिस्ट डॉक्टर जौली अरोड़ा ने इस विषय पर प्रकाश डालते हुए आम जनता को जागरूक किया है।

डॉ. जौली अरोड़ा

डॉ. जौली अरोड़ा के अनुसार, लोग बिना समझे मेडिकल स्टोर या ऑनलाइन प्लेटफॉर्म्स से ये दवाएं खरीद लेते हैं, जो शरीर के लिए बेहद नुकसानदायक साबित हो सकती हैं।

संपर्क सूत्र
डॉक्टर जौली अरोड़ा
94140 48353

दवाओं के फायदे और नुकसान

सीमित लाभ: यदि ये दवाएं किसी योग्य सेक्सोलॉजिस्ट की सलाह पर ली जाएं, तो यह केवल यौन संबंधित समस्याओं (जैसे इरेक्टाइल डिसफंक्शन) के इलाज में नियंत्रित खुराक के रूप में काम आती हैं।

गंभीर नुकसान: बाजार में बिकने वाली बिना जांच-परख की दवाओं में स्टेराइड्स और भारी मात्रा में हानिकारक केमिकल्स होते हैं। बिना परामर्श के इनका सेवन करने से:

हार्ट अटैक का खतरा: रक्तचाप (Blood Pressure) अचानक खतरनाक स्तर तक गिर या बढ़ सकता है।

अंगों पर असर: किडनी और लिवर पूरी तरह खराब हो सकते हैं।

स्थायी नपुंसकता: लंबे समय तक इस्तेमाल से शरीर प्राकृतिक रूप से हार्मोन्स बनाना बंद कर देता है, जिससे स्थायी नपुंसकता हो सकती है।

डॉ. अरोड़ा ने स्पष्ट किया कि यौन स्वास्थ्य की किसी भी समस्या के लिए नीम-हकीमों या खुलेआम बिकने वाले ओवर-द-काउंटर सप्लीमेंट्स के बजाय विशेषज्ञ डॉक्टर से ही परामर्श लेना चाहिए।

दिल की भी सुनें : दिल सुरक्षित तो जीवन स्वस्थ : डॉ. सुनील जैन

'दिल है तो शरीर है और दिल की आवाज सुनकर तथा इसकी उचित सुरक्षा करके ही इंसान पूरी तरह स्वस्थ रह सकता है।' यह विचार जयपुर के प्रसिद्ध हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. सुनील जैन ने व्यक्त किए। उनका मानना है कि आधुनिक जीवनशैली और बढ़ता तनाव हमारे दिल के स्वास्थ्य को तेजी से प्रभावित कर रहा है, इसलिए समय रहते इसकी देखभाल करना बेहद जरूरी है।

डॉ. सुनील जैन के अनुसार, दिल को बीमारियों से बचाने और लंबे समय तक मजबूत रखने के लिए निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना आवश्यक है:

संतुलित खानपान

भोजन में वसा (फैट), नमक और चीनी की मात्रा कम रखें तथा हरी सब्जियां, फल और फाइबर युक्त आहार शामिल करें।

नियमित व्यायाम

रोजाना कम से कम 30 मिनट पैदल चलें या हल्का व्यायाम करें, जिससे रक्तसंचार बेहतर बना रहे।

तनाव व व्यसन से दूरी

तनाव को नियंत्रित करने के लिए योग व ध्यान अपनाएं तथा धूम्रपान व तंबाकू के सेवन से पूरी तरह परहेज करें।

नियमित हेल्थ चेकअप

35 वर्ष की आयु के बाद ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल और शुगर की नियमित जांच कराते रहें।

डॉ. सुनील जैन

लक्षणों को न नकारें

सीने में जकड़न, सांस फूलना या अत्यधिक पसीना आने जैसे संकेतों पर तुरंत डॉक्टर से परामर्श लें।

दिल केवल एक अंग नहीं, बल्कि जीवन की धड़कन है। इसकी सही समय पर देखभाल ही लंबी और खुशहाल जिंदगी की चाबी है।

सम्पर्क सूत्र
डॉ. सुनील जैन
मो 94140 63035

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

BANSAL TEXTILES
ANIL BANSAL
+91 93145 21046
Bedsheets, Curtain Fabrics Dohar Set, Sofa Covers, Pillow, Quilt Blankets and Other Home Furnishing Items
* Shop No. G1 and G2, Ground Floor, A Block, Nemi Nagar Extension, Behind National Handloom, Vaishali Nagar, Jaipur.
* Shop No. 43-44, Sunny Arcade, Ramlalla ji ka Rasta, Johari Bazar, Jaipur-3

आधुनिक लेजर नेत्र चिकित्सा में राज्य का गौरव
स्माईल लेसिक
चश्मा हटाने
का राज्य में एकमात्र स्थान
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

एसएमएस में स्पाइन सर्जरी का कमाल

आधुनिक तकनीक और योग्य डॉक्टर की सूझबूझ से मिला मरीजों को नया जीवन

जयपुर का सवाई मानसिंह (SMS) अस्पताल एक बार फिर असहाय मरीजों के लिए उम्मीद की नई किरण बनकर उभरा है। अस्पताल के न्यूरोसर्जरी विभाग के वरिष्ठ चिकित्सक डॉ. अमित जैन ने अपनी कुशल सूझबूझ और आधुनिक स्पाइन सर्जरी तकनीक के दम पर गंभीर बीमारियों से जूझ रहे मरीजों को नया जीवन दिया है।

टोंक निवासी 54 वर्षीय राडू लाल बीते चार वर्षों से कमर दर्द, पैरों के सन्न होने, जलन और चलने-फिरने की लाचारी के साथ जीने को मजबूर थे। वहीं, एक अन्य ग्रामीण महिला स्पाइन टीबी जैसी बेहद दर्दनाक बीमारी की शिकार थीं, जिनकी रीढ़ की हड्डी में मवाद भर गई थी। दोनों ही मरीज असहनीय पीड़ा झेल रहे थे।

डॉ. अमित जैन ने मरीजों का गहन अवलोकन कर उनकी स्पाइन का सफल ऑपरेशन किया। आज दोनों मरीज पूरी तरह स्वस्थ, दर्दमुक्त और अपनी दिनचर्या में खुशहाल हैं।

डॉ. अमित जैन

डॉ. अमित जैन के अनुसार, आधुनिक चिकित्सा पद्धति से अब स्पाइन ऑपरेशन पहले की तुलना में काफी आसान और सुरक्षित हो गए हैं। उन्होंने स्पष्ट किया कि सर्जरी की सफलता दर इस बात पर निर्भर करती है कि डॉक्टर सही मरीज और सही सर्जरी का चुनाव (Patient and Surgery Selection) कितनी सटीकता से करता है। बिगड़ती लाइफस्टाइल, गलत खानपान और दुर्घटनाओं के कारण रीढ़ की हड्डी की समस्याएं तेजी से बढ़ रही हैं। हालांकि, लगभग 80 प्रतिशत मामलों में ऑपरेशन की आवश्यकता नहीं होती। राज्य सरकार की योजनाओं के तहत एसएमएस अस्पताल में ये सभी जटिल और महंगे ऑपरेशन बिल्कुल निःशुल्क हो रहे हैं। ***सम्पर्क सूत्र डॉ. अमित जैन***
मो. +919414823535

क्षितिज हॉस्पिटल
एवं मेडिकल रिसर्च सेंटर
An 18 bedded Maternity and General Hospital
24 घंटे डिलीवरी सुविधा
महिला संबंधी लोगों का संपूर्ण इलाज
Dr. Vinita Gupta
Chief Gynaecologist & Obstetrician
52, उदय नगर-ए किसान धर्मकांटे के पास, गोपालपुरा बाईपास, निर्माण नगर क्षेत्र, जयपुर फोन : 2812121 मो. 9314648194
E-mail: khmrc@hotmail.com

उपचार से बेहतर है रोकथाम, स्वस्थ शरीर के लिए व्यायाम

"विचार" ॐ मानव और परमात्मा धागे के दो...

पंकज अंबा

मैंने पहली बार जब टी.वी. देखा तो मैं पागल सा हो गया कि कहाँ मैच हो रहा है ? कहाँ दिख रहा है ? जब टी.वी. नहीं आया था, फैक्स नहीं आया था तो लगता था ऐसा हो ही नहीं सकता था, पर सब हुआ इसलिए संसार में ऐसा कुछ नहीं जो नहीं हो सकता है। अगर ऐसा ना माने तो संसार ही थम जाए, सब कुछ रूक जाए इसलिए संसार में सब कुछ हो सकता है।

सिर्फ खोजना है Frequency को, वैज्ञानिक पदार्थों में इसे ढुढ़ते है और साधु परमात्मा में। और जब एक बार मिल जाती है Frequency तो काम हो गया बाकी समय normal को F.M. में बदलने का होता है।

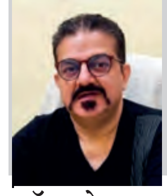
मेरी समझ में मानव और परमात्मा धागे के दो सिरे है जिसने खुद को पा लिया वो परमात्मा तक अपने आप पहुँच जायेगा। पर आजकल आदमी खुद से ही दूर है इसलिए खुद को ढुढ़ों आप अपने आप उसको पा लोगे। एक मानव ही है जिसकी सोच बंधी हुई नहीं हैं वो सब कुछ सोच सकता है इसलिए कर लेता है। एक मछली पानी के बाहर का नहीं सोच सकती पर मालिक ने आदमी को यह छूट दी है, उसने रोबोट नहीं बनाया जिसमें चिप लगी है। देखा जाए तो सब में चिप लगी महसूस होती है।

कुत्ते के बच्चे सरदी में ही जन्म लेते है, मोर मरा जानवर कभी नहीं खाता पर मनुश्य में ऐसा कुछ नहीं, भगवान ने अपने तक पहुँचने की यह छूट दी है। चौरासी लाख की जंजीर की आखरी कड़ी है यह मानव योनि मानो तो मिलने का मौका है भगवान से। इसलिए पहले खुद को ढुढ़ों, खुद को पहचानों तो इस जंजीर से मुक्त हो जाओगे। मैं यह नहीं कहता कि सब छोड़ कर लग जाओ एक ही काम में।

सारी उम्र दूसरों के लिए जीते हो सुबह उठे लग गए काम में, रात आई सो गये। पूरा दिन ऐसे ही चला गया और कभी किसी के कहने पर राम का नाम लेने बैठे तो फैमली डीस्टर्ब हो गई; पता लगा नाम लेते-लेते पानी आने के टाइम की चिन्ता हो गई इसलिये खुद को पाना है तो खुद का टाइम खुद को दो। वो टाइम जब तुम सोते हो उसमें से समय निकालो आठ की जगह छः घंटे ही सोओ तो कोई तुम्हें ताने नहीं देगा, कोई नहीं टोकेगा फिर देखों कुछ ही दिनों में परिणाम आना शुरू हो जाएगा, तुमको भी मेरी तरह दिखना शुरू हो जायेगा, संदश आने शुरु हो जायेगें मेरे पास आना नहीं पड़ेगा। संसार में जो कुछ हो रहा है वो खत्म नहीं हो रहा है। खाली हाथ कोई नहीं आता ना खाली हाथ जाता है।

संपर्क सूत्र : पंकज अम्बा मो - 9829353757

शरीर के पैरामीटर्स संतुलित कर थकान मिटाना ही रोग मुक्ति की कुंजीः डॉ. राजेंद्र धर



डॉ. राजेन्द्र धर

थकान केवल एक सामान्य शारीरिक स्थिति नहीं है, बल्कि यह शरीर में हो रहे कई गंभीर आंतरिक बदलावों का संकेत है। निम्स मेडिकल कॉलेज के प्रोफेसर, गहन चिकित्सा विशेषज्ञ एवं इंटरनल मेडिसिन विभागाध्यक्ष डॉ. राजेंद्र धर के अनुसार, थकान के दौरान शरीर के कई प्रमुख पैरामीटर्स बदल जाते हैं और थकान को दूर करके ही व्यक्ति को बीमारियों से पूर्णतः मुक्त किया जा सकता है।

- थकान के दौरान बदलने वाले प्रमुख शारीरिक पैरामीटर्स

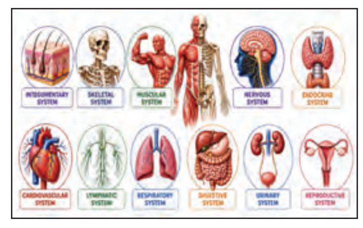
- डॉ. धर के अनुसार, अत्यधिक थकान होने पर शरीर में निम्नलिखित रासायनिक और जैविक बदलाव आते हैं:

- हॉर्मोनल असंतुलन : तनाव और थकान के कारण कॉर्टिसोल (तनाव हॉर्मोन) का स्तर बढ़ जाता है, जिससे इंसुलिन और थायराइड हॉर्मोन प्रभावित होते हैं।

- इलेक्ट्रोलाइट व मेटाबॉलिक बदलाव : लैक्टिक एसिड का निर्माण बढ़ने से मांसपेशियों में खिंचाव आता है। इसके अलावा सोडियम, पोटेशियम और मैग्नीशियम का संतुलन बिगड़ जाता है।

- इम्यूनिटी व ऑक्सीजन स्तरः शरीर में सूजन संबंधी साइटोकाइन्स (Inflammatory Cytokines) बढ़ते हैं और कोशिकाओं तक ऑक्सीजन की आपूर्ति (Cellular O&ygenation) कम हो जाती है, जिससे दिल की धड़कन और बीपी प्रभावित हो सकते हैं।

- थकान मिटाने से रोग मुक्ति कैसे संभव है ? - जब थकान का समय रहते इलाज किया जाता है, तो शरीर के बिगड़े हुए पैरामीटर्स पुनः सामान्य स्थिति में लौटने लगते हैं। पर्याप्त विश्राम, संतुलित पोषण, हाइड्रेशन और तनाव प्रबंधन से कोशिकाओं की ऊर्जा पुनर्जीवित होती है।



- शरीर की प्राकृतिक रोग प्रतिरोधक क्षमता (Immunity) मजबूत होती है, जिससे पुरानी से पुरानी बीमारियां स्वतः ठीक होने लगती हैं। संक्षेप में, थकान को दूर करना केवल राहत पाना नहीं, बल्कि शरीर को अंदर से स्वस्थ बनाने की प्राथमिक कुंजी है।

संपर्क सूत्र डॉ. राजेंद्र धर मो - 94140 73962

═श्रृंखला -11═

भविष्य की स्वास्थ्य क्रांति
आधुनिक जांच और पारंपरिक चिकित्सा का संगम बनेगा

हैल्थ व्यू

लेखक - डॉ. पवन कुमार

(आरोग्यम मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल्स)

डॉ. पवन कुमार

आधुनिक डायग्नोस्टिक तकनीक की सटीक रिपोर्ट और पारंपरिक चिकित्सा के समग्र (होलिस्टिक) दृष्टिकोण का संगम स्वास्थ्य क्षेत्र में एक क्रांतिकारी बदलाव ला सकता है। आरोग्यम हॉस्पिटल के वरिष्ठ फिजीशियन डॉ. पवन कुमार के अनुसार, यह अनूठा तालमेल चिकित्सा विज्ञान का एक नया अध्याय लिखेगा, जिससे मरीजों को त्वरित और सुरक्षित इलाज मिल सकेगा।

समय पर सटीक पहचान और न्यूनतम साइड इफेक्ट्स - आधुनिक तकनीक के माध्यम से बीमारियों के शुरुआती चरण में ही उनकी सटीक

लोकेशन और तीव्रता का पता लगाया जा सकता है। इसके बाद आयुर्वेद, योग और प्राकृतिक चिकित्सा जैसे पारंपरिक उपचारों को अपनाकर रोग का मूल कारण खत्म करना संभव होगा। इस एकीकृत दृष्टिकोण का सबसे बड़ा लाभ यह है कि गंभीर बीमारियों के इलाज के दौरान होने वाले भारी साइड इफेक्ट्स से मरीजों का बचाव होगा।

सिंडिकेट और अनावश्यक जांचों के चक्रव्यूह से राहत - डॉ. पवन कुमार ने स्पष्ट किया कि पारंपरिक और आधुनिक चिकित्सा का यह संयोजन मरीजों को हेल्थकेयर सेक्टर के ब्रांडेड दवाओं के सिंडिकेट और अनावश्यक पैथोलॉजिकल जांचों के चक्रव्यूह से भी बचाएगा। जब सटीक जांच के बाद प्राकृतिक उपचार पद्धतियों से ही स्वास्थ्य लाभ संभव होगा, तो मरीजों पर आर्थिक और शारीरिक बोझ दोनों कम होंगे।

संक्षेप में, आधुनिक विज्ञान का तकनीकी मार्गदर्शन और पारंपरिक चिकित्सा की प्राकृतिक क्षमता मिलकर एक ऐसा प्रभावी और सुरक्षित सुरक्षा कवच तैयार कर सकती है, जो आने वाले समय में स्वास्थ्य सेवा को अधिक जन-सुलभ और विश्वसनीय बनाएगा।

प्रेसिडेंट आरोग्यम सेवा संस्थान
स्वतंत्र लेखन
मो - 95295-49090

नवजात शिशुओं में जॉन्डिस घबराएं नहीं

(हैल्थ व्यू)

डॉ. ललित भरड़िया

माहेश्वरी हॉस्पिटल के शिशु रोग विशेषज्ञ डॉ ललित भरड़िया ने बताया कि नवजात शिशुओं में जॉन्डिस होना आम बात है। इससे घबराएं नहीं। कई नवजात शिशुओं का लीवर पहले हफ्ते में ठीक से काम नहीं करता, जिससे उनके रक्त में बिलिरूबिन नामक पीले रंग का तत्व इकट्ठा हो जाता है। इसी कारण से बच्चों को पीलिया हो जाता है। बच्चों के लीवर में मौजूद एक एंजाइम पीलिया को कम करता है। जिन बच्चों में इस एंजाइम की मात्रा कम होती है, उन्हें पीलिया होने की आशंका बढ़ जाती है। जन्म के दूसरे-तीसरे दिन से जॉन्डिस के लक्षण प्रकट होने लगते हैं। पांचवें से सातवें दिन प्रकोप बढ़ जाता है और बारह-चौदह दिनों में यह ठीक होने लगता है।

सावधानियां

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

इलाज जरूरी

किन्हीं खास परिस्थितियों में शिशु का तुरंत इलाज करवाना जरूरी हो जाता है, क्योंकि कभी-कभी फिजियोलॉजिकल जॉन्डिस खतरनाक रूप धारण कर लेता है। इस स्थिति में मां और बच्चे दोनों का उपचार जरूरी हो जाता है-

जब मां का ब्लड ग्रुप ओ नेगेटिव हो और बच्चे का ब्लड ग्रुप ओ पॉजिटिव हो। जब इंफेक्शन या थायरॉइड की प्रॉब्लम हो। नवजात के जन्म के 24 घंटे के भीतर या 72 घंटे के बाद होने पर यह खतरनाक हो सकता है। दो सप्ताह से ज्यादा समय तक रहने पर यह खतरनाक हो सकता है। बच्चे का मूत्र गाढ़े पीले रंग का हो और मल सफेद रंग का हो, तो चिकित्सक को इसकी जानकारी अवश्य दें। बच्चे के पेडू, जांघों और तलुवों पर पीले निशान दिखाई पडे, तो डॉक्टर को दिखाएं।

सम्पर्क सूत्र डॉ ललित भरड़िया मो- 98291 24065

हैल्थ हंगामा

लड़की - मेरे चेहरे में जलन हो रही है।
डॉक्टर - आपके चेहरे का हमें एक्स रे करना पड़ेगा
लड़की - एक्स रे में क्या होता है
डॉक्टर - चेहरे की फोटो खींची जाती है.
लड़की - 5 मिनट रुको मैं मेकअप कर लूं ? डॉक्टर बेहोश

....

डॉक्टर - डिप्रेशन की पेशेंट से- क्या तकली है?
लेडी पेशेंट - सर, दिमाग में बहुत उल्टे पुलटे विचार आते हैं, रुकते ही नहीं।
डॉक्टर - कैसे विचार आते हैं ..?
लेडी पेशेंट - जैसे अब मैं यहाँ आई हूँ तो आपके ओपीडी में एक भी पेशेंट नहीं था.. तो मैं सोचने लगी कि डॉक्टर साहब के पास कोई भी पेशेंट नहीं है, इनकी कमाई कैसे होगी, घर कैसे चलेगा, इतना पैसा डाला पढ़ाई में, अब क्या करेंगे.. हॉस्पिटल बनाने में भी बहुत पैसा लगाया होगा, अब लोन कैसे चुकाएंगे? कहीं किसानों के माल्कि लटक तो नहीं जाएंगे एक दिन! ऐसे कुछ भी विचार आते रहते हैं।
अब डॉक्टर डिप्रेशन मे है।

....

पत्नी - सुनो जी,
डॉक्टर ने मुझे एक महीना आराम के लिए
स्विजरलैंड या पेरिस जाने को कहा है। हम कहाँ जायेंगे?
पति - दूसरे डॉक्टर के पास !!

....

मरीज - डॉ. साहब जोड़ों में दर्द रहता है क्या करूँ ?
डॉ. (मरीज को गले लगते हुए) जोड़े तो भगवान बनाता है पगले इसमें हम डॉ. क्या कर सकते हैं?

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

राजस्थान सरकार स्वास्थ्य योजना (RGHS) के तहत पंजीकृत 215 निजी फार्मेसियों पर विभागीय कार्रवाई : एक रिपोर्ट

राजस्थान सरकार स्वास्थ्य योजना (RGHS) के पारदर्शी और प्रभावी क्रियान्वयन को सुनिश्चित करने के उद्देश्य से राज्य स्वास्थ्य विभाग ने एक बड़ा प्रशासनिक कदम उठाया है। विभाग ने अनियमितताओं में संलिप्त पाई गई 215 निजी फार्मेसियों की ट्रांजेक्शन मैनेजमेंट सिस्टम (TMS) एक्सेस को अस्थायी रूप से निलंबित कर दिया है। इस कड़े फैसले से सरकारी योजना में धोखाधड़ी और लापरवाही बरतने वाले दवा विक्रेताओं में हड़कंप मच गया है।

कार्रवाई के प्रमुख कारण *- विभागीय जांच और औचक निरीक्षण के दौरान इन फार्मेसियों पर कई गंभीर उल्लंघन और प्रक्रियात्मक खामियां पाई गईं।*

ड्रग शेड्यूल नियमों का उल्लंघन: विक्रेता शेड्यूल H एवं H-1 की प्रतिबंधित/नियंत्रित दवाओं के नियमानुसार बिल जारी नहीं कर रहे थे।

स्टॉक रजिस्टर में अनियमितता: *भौतिक स्टॉक और रजिस्टर में दर्ज आंकड़ों में भारी अंतर पाया गया, जिससे दवाओं की*

कालाबाजारी की आशंका उत्पन्न होती है।

अनुपस्थित फार्मासिस्ट: *नियम के अनुसार मेडिकल स्टोर पर पंजीकृत फार्मासिस्ट की मौजूदगी अनिवार्य है, जिसकी अवहेलना की जा रही थी।*

सेवाओं में शिथिलता: *RGHS लाभार्थियों को समय पर दवाएं उपलब्ध कराने में बेवजह देरी और टालमटोल की शिकायतें मिली थीं।*

प्रभाव और भविष्य का संदेश *- TMS एक्सेस बंद होने से ये फार्मेसियां अब RGHS के तहत दवाओं का वितरण और क्लेम प्रोसेस नहीं कर पाएंगी।*

विभाग ने स्पष्ट किया है कि लाभार्थियों के हितों से समझौता करने वाली दुकानों का लाइसेंस रद्द करने सहित कड़े कानूनी कदम भी उठाए जा सकते हैं।

इस कार्रवाई से योजना की पारदर्शिता मजबूत होगी और पात्र नागरिकों को गुणवत्तापूर्ण व समयबद्ध चिकित्सा सुविधाएं मिलना सुनिश्चित हो सकेगा।

36 दिन तक वेंटिलेटर पर रहकर जिंदा बची मासूम

राजस्थान का पहला केस; धड़कन रुकी, बार-बार बेहोश कि...

5 साल की एक मासूम बच्ची ने 36 दिन तक वेंटिलेटर पर मौत से जंग लड़ी और आखिरकार ठीक होकर घर लौट गई है। अलवर की रहने वाली बच्ची को दिमाग की गंभीर और दुर्लभ ऑटो इम्यून बीमारी थी। हालात ऐसे थे कि जिंदा बचना मुश्किल लग रहा था। परिजन भी उम्मीद छोड़ चुके थे। लेकिन जयपुर के जेके लोन हॉस्पिटल में उसे एक तरह से नया जीवन मिला।

डॉ. मनीष शर्मा

इलाज करने वाले डॉक्टरों का दावा है- सरकारी क्षेत्र के किसी भी हॉस्पिटल में इतने लंबे समय तक वेंटिलेटर सपोर्ट पर मरीज के ठीक होना का यह पहला मामला है। क्या है पूरा मामला और इस दौरान डॉक्टरों को किन-किन चुनौतियों का सामना करना पड़ा? पढ़िए इस रिपोर्ट में...

नाजुक हालत में पहुंची थी मासूम - करीब डेढ़ महीने (1 जुलाई 2026) पहले अलवर जिले की रहने वाली 5 साल की बच्ची को जेके लोन हॉस्पिटल लाया गया था। उसे सांस लेने में तकलीफ हो रही थी।

शरीर में ऑक्सीजन का स्तर लगातार गिर रहा था। इससे पहले परिजन कई दिनों से निजी हॉस्पिटलों में इलाज करवा चुके थे। लेकिन तबीयत लगातार बिगड़ती जा रही थी।

डॉक्टर्स के मुताबिक बच्ची को हॉस्पिटल में भर्ती करते ही आईसीयू में शिफ्ट करना पड़ा। कुछ देर में ही उसे वेंटिलेटर पर लिया गया। 5 साल की बच्ची को ICU में भर्ती कर वेंटिलेटर पर 36 दिन तक ट्रीटमेंट दिया गया।

5 साल की बच्ची को ICU में भर्ती कर वेंटिलेटर पर 36 दिन तक ट्रीटमेंट दिया गया।

दुर्लभ बीमारी ऑटो इम्यून एन्सेफलाइटिस से ग्रसित थी मासूम - जेके लोन हॉस्पिटल में क्रिटीकल केयर हेड डॉ. मनीष शर्मा ने बताया कि शुरुआती जांच जो बीमारी सामने आई, वह बेहद दुर्लभ और खतरनाक थी। बच्ची ऑटो इम्यून एन्सेफलाइटिस से ग्रसित थी। इस गंभीर बीमारी में शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली (इम्यून सिस्टम) गलती से खुद के ब्रेन (मस्तिष्क) की कोशिकाओं पर हमला कर देती है।

इस हमले के चलते बच्ची के मस्तिष्क की कोशिकाएं तेजी से खत्म हो रही थीं। दिमाग पर नियंत्रण कमजोर होने के कारण उसे लगातार तेज दौरे आ रहे थे। सामान्य दवाइयां भी इन दौरों को रोकने में बेअसर साबित हो रही थीं।

तीन बार आया कार्डियोरेस्पिरेटरी अरेस्ट -

वेंटिलेटर पर 36 दिन के लंबे सफर के दौरान एक-एक पल डॉक्टर्स और स्टाफ के लिए किसी परीक्षा से कम नहीं था। इलाज के दौरान बच्ची तीन बार कार्डियोरेस्पिरेटरी अरेस्ट की गंभीर स्थिति में पहुंच गई। ये एक बेहद जानलेवा स्थिति होती है जब मरीज का दिल धड़कना और फेफड़े सांस लेना अचानक पूरी तरह से बंद कर देते हैं। हर बार ऐसे क्रिटिकल मोड़ पर जेके लोन हॉस्पिटल के पीडियाट्रिक आईसीयू और क्रिटिकल केयर की टीम ने सीपीआर और एडवांस लाइफ सपोर्ट सिस्टम का इस्तेमाल कर बच्ची की धड़कनों को वापस लौटाया गया।

दौरे रोकने के लिए दी गई ऑपरेशन थिएटर वाली बेहोशी की दवाएं - डॉ. मनीष शर्मा ने

AI Generated

बताया कि सामान्य न्यूरोलॉजिकल दवाइयों ने काम करना बंद कर दिया और बच्ची को लगातार दौरे आ रहे रहे थे। उस कंडीशन में क्रिटिकल दवाइयों का सहारा लेना पड़ा।

'जब परिजनों ने छोड़ दी थी उम्मीद'

डॉ. मनीष शर्मा ने बताया कि मासूम की हालात देखकर उसके परिजनों ने उम्मीद छोड़ दी थी। क्योंकि बच्ची को वेंटिलेटर पर एक महीने से ज्यादा का समय हो चुका था। लेकिन कुछ दिन बाद ही हमें अच्छे नतीजे मिलने लगे। डॉ. मनीष शर्मा ने बताया कि सरकारी चिकित्सा क्षेत्र के इतिहास में क्रिटिकल केयर का यह सबसे बड़ा माइलस्टोन है।

"Healing hands, caring hearts."
"Compassion in every cure."
"Caring for life, one patient at a time."
"Where care meets excellence."

"Here when you need us most."

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

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

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

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

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

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

चिकित्सा सेवा और जवाबदेही का संतुलन

संपादकीय

सुप्रीम कोर्ट का डॉक्टरों और अस्पतालों को उपभोक्ता संरक्षण कानून (CPA) के दायरे में बनाए रखने का फैसला चिकित्सा क्षेत्र में जवाबदेही और मरीज के अधिकारों को मजबूत करने वाला कदम है। 1995 के 'इंडियन मेडिकल एसोसिएशन बनाम वी.पी. शांता' मामले से चले आ रहे इस 31 साल पुराने ऐतिहासिक फैसले पर फिर से दखल देने से इनकार कर शीर्ष अदालत ने यह साफ कर दिया है कि उपभोक्ता के रूप में मरीजों की सुरक्षा सर्वोपरि है।

मरीजों की सुरक्षा सर्वोपरि के मामले में चिकित्सा विशेषज्ञों का भी यही मानना है कि यही सत्य है।

पांचो उंगलियां किसी प्रोफेशन में समान नहीं होती कुछ चंद् लोग पेशे को बदनाम करते हैं।

इस क्यूरेटिव याचिका में वकीलों को उपभोक्ता कानून से बाहर रखने वाले हालिया फैसले का हवाला देकर डॉक्टरों को भी छूट देने की मांग की गई थी। लेकिन पांच जजों की संविधान पीठ ने स्पष्ट किया कि कानूनी और चिकित्सा पेशे की प्रकृति अलग है। केवल वकीलों को मिली राहत के आधार पर चिकित्सा सेवाओं के इस तीन दशक पुराने कानूनी ढांचे को बदला नहीं जा सकता।

यह फैसला आम नागरिकों के लिए अत्यंत राहतकारी है। इससे चिकित्सा सेवाओं में लापरवाही, लापरवाही पूर्ण इलाज या सेवा में कमी होने की स्थिति में मरीजों के पास सुलभ और त्वरित उपभोक्ता फोरम का दरवाजा खटखटाने का अधिकार सुरक्षित रहता है। हालांकि, इस फैसले का अर्थ यह कतई नहीं है कि हर असफल इलाज के लिए डॉक्टर को जिम्मेदार ठहराया जाए। चिकित्सा एक जटिल क्षेत्र है जहां हर परिणाम डॉक्टर के नियंत्रण में नहीं होता, और कानून भी डॉक्टरों की जायज स्वायत्तता का सम्मान करता है।

Cancer Drug Shortages Persist at All Cancer Centers

All participating U.S. comprehensive cancer centers are experiencing a shortage of at least one anticancer agent, with more than 20 percent of centers currently reporting a shortage of five or more different medications, according to the results of a survey released by the National Comprehensive Cancer Network (NCCN).

The data come from survey responses from 31 pharmacy directors and other clinical and administrative leadership at NCCN Member Institutions from late August. Respondents specifically reported a substantial shortage (94 percent) of ifosfamide, a generic chemotherapy that is used in treatment for a variety of cancers, including bladder, ovarian, testicular, uterine, soft tissue sarcoma, osteosarcoma, and several adult and pediatric leukemias and lymphomas. More than 7 in 10 centers (71 percent) reported a shortage of carboplatin and 16 percent for cisplatin, which are key chemotherapies used as the backbone of regimens to treat numerous different tumor types. More than half of respondents noted a short supply of the immunotherapy Bacillus Calmette-Guérin (BCG) for bladder cancer. When treatment plans had to be modified due to shortages, 9 in 10 centers experienced a need for repeat prior authorization of the plan, significantly increasing the amount of work per patient and adding in the potential for a delay in care. Ninety-six percent of respondents said the state of the shortage is unchanged since 2023.

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

श्रृंखला 99

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 या सांस्कृतिक पतन - शादी-विवाहों में भोंडा प्रदर्शन और युवा पीढ़ी की दिशा

भारतीय समाज में विवाह केवल दो व्यक्तियों का मिलन नहीं, बल्कि दो परिवारों, परंपराओं और उच्च नैतिक मूल्यों का पवित्र संगम माना गया है। जहां कभी शादियों की शुरुआत सत्संग, भजन-कीर्तन और मांगलिक मंत्रोच्चार से होती थी, वहीं आज इनकी जगह बार-काउंटर, फूहड़ डांस और बॉलीवुड सिंगर्स के खर्चीले स्टेज शो ने ले ली है।

तथाकथित आधुनिकता के नाम पर पनपता यह भोंडा प्रदर्शन न केवल हमारी सांस्कृतिक जड़ों को कमजोर कर रहा है, बल्कि व्यक्ति और समाज के नैतिक पतन में भी सहायक सिद्ध हो रहा है।

सांस्कृतिक मूल्य बनाम दिखावा - शादी-विवाहों में बढ़ता पश्चिमीकरण और दिखावे की होड़ समाज को एक गलत दिशा में ले जा रही है। सत्संग और भजन-कीर्तन का महत्वः सत्संग और धार्मिक अनुष्ठान परिवार को आपस में जोड़ते हैं। ये मन में सकारात्मक सोच, ईश्वर के प्रति श्रद्धा और जीवन में अच्छे कर्मों का मार्ग प्रशस्त करते हैं। इनसे वातावरण में पवित्रता और शांति का वास होता है।

आधुनिकता का विकृत रूपः शराब के बार-काउंटर और देर रात तक होने वाले शोर-शराबे वाले स्टेज शो का उद्देश्य केवल क्षणिक मनोरंजन और पैसों का प्रदर्शन बनकर रह गया है, जिससे पारिवारिक मर्यादाएं धूमिल हो रही हैं।

सोच बदलने की आवश्यकता - आज की युवा पीढ़ी को यह समझने की अत्यंत आवश्यकता है कि सच्ची प्रगति अपनी जड़ों से कटने में नहीं, बल्कि उन्हें सहेजने में है। क्षणिक और फूहड़ मनोरंजन के बजाय भजन, कीर्तन और सत्संग के दिव्य आनंद को पहचानना होगा। यदि हम अपनी भावी पीढ़ियों को सही संस्कार और विचार देना चाहते हैं, तो इस प्रकार के आडंबरपूर्ण आयोजनों पर अंकुश लगाना ही होगा।

दिखावे की इस अंधी दौड़ को छोड़कर, अपनी गौरवशाली भारतीय संस्कृति को पुनर्स्थापित करना ही समय की सबसे बड़ी मांग है।

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।

हींग : फायदे और सावधानियां

हैल्थ व्यू। हींग (सहस्त्रवीर्य) वात और कफ नाशक, लेकिन उष्ण (गर्म) तासीर के कारण पित्त वर्धक होती है। औषधीय लाभ के लिए इसे हमेशा घी में भूनकर (शोधित करके) ही उपयोग करना चाहिए।

प्रमुख फायदे : पाचन व पेट रोग : जठराग्नि तीव्र करती है। गैस, अफारा, मंदाग्नि और पेट दर्द में तुरंत राहत देती है। बच्चों के पेट पर इसका लेप लगाना लाभकारी है।

श्वसन तंत्र : जमे कफ को बाहर निकालकर पुरानी खांसी, दमा और सांस की तकलीफ में राहत देती है।

दर्द व स्नायु रोग : साइटिका के दर्द, कान दर्द (तिल तेल में पकाकर डालने पर) और छाती के खिंचाव को कम करती है।

स्त्री रोग : पीरियड्स के दर्द को दूर करती है तथा प्रसव (डिलीवरी) के बाद गर्भाशय की सफाई में सहायक है।

मूत्र विकार : पेशाब की जलन और रुकावट को दूर कर खुलकर यूरिन लाने में मदद करती है।

सावधानियां व नुकसान : पित्त प्रकृति के लोगः अधिक गर्मी या एसिडिटी की समस्या वाले लोग इसका सेवन सावधानी से करें।

मिलावट से बचें: असली हींग जलने पर पूरी तरह भस्म हो जाती है और पानी में आसानी से घुलती है। मिलावटी हींग नीचे बैठ जाती है। सही मात्रा और विधि से किया गया हींग का प्रयोग शरीर के लिए अत्यंत प्रभावकारी औषधि है।

संपर्कः डॉ. अशोक शर्मा
मो. 9314512311

उपरोक्त नुस्खे चिकित्सक की सलाह से ही लें।

ड्रग कंट्रोल विभाग का चाबुक : सांगानेर में मेडिकल स्टोर का लाइसेंस निरस्त

प्रदेश में अमानक एवं प्रतिबंधित दवाओं की बिक्री पर रोक लगाने और मेडिकल स्टोर्स पर नियमों की अवहेलना रोकने के लिए राजस्थान राज्य औषधि नियंत्रण विभाग ने सख्त रुख अपनाया है। विभाग द्वारा चलाए जा रहे विशेष निरीक्षण अभियान के तहत पिछले 25 दिनों में राजधानी जयपुर और आसपास के इलाकों में नियमों का उल्लंघन करने वाले आधा दर्जनों खुदरा व थोक दवा विक्रेताओं पर गाज गिरी है।

विभाग से प्राप्त जानकारी के अनुसार, सांगानेर स्थित श्री श्याम मेडिकोस पर निरीक्षण के दौरान औषधि एवं प्रसाधन सामग्री अधिनियम के तहत गंभीर अनियमिताएं पाई गईं। दुकान में क्रय-विक्रय का उचित रिकॉर्ड संधारण नहीं था तथा टीम को मांग के बावजूद बिक्री बिल प्रस्तुत नहीं किए गए। नियमों के घोर उल्लंघन पर विभाग ने स्टोर का लाइसेंस तुरंत प्रभाव से निरस्त कर दिया है।

इसी तरह, जांच के दौरान खामियां पाए जाने पर चार अन्य मेडिकल स्टोर्स के लाइसेंस 14 से 30 दिनों के लिए निलंबित किए गए हैं। अभि मेडिकल (टोंक रोड, जयपुर) देवेश मेडिकल (वाटिका रोड, जयपुर) शुभम मेडिकल (श्रीराम की नांगल, सांगानेर) बालाजी मेडिकल (मुहाना मंडी, जयपुर)

कार्रवाई का मुख्य कारण - सहायक औषधि नियंत्रक के अनुसार, इन दुकानों पर निरीक्षण के दौरान पंजीकृत फार्मासिस्ट अनुपस्थित पाए गए।

साथ ही, अनुसूची एच (Schedule H) और एच-1 के तहत आने वाली आदत पैदा करने वाली दवाओं और एंटीबायोटिक्स की बिक्री का रजिस्टर मेंटेन न करना, स्टॉक अंतर होना और ग्राहकों को पक्के बिल न देना प्रमुख कारण रहा।

विभाग ने चेतावनी दी है कि बिना बिल और बिना फार्मासिस्ट दवा बेचने वाले प्रतिष्ठानों को बख्शा नहीं जाएगा।

ब्रेस्ट कैंसर की दवा से फाइब्रॉइड का रिस्क

हाल ही में एक्ट्रेस और ब्रेस्ट कैंसर सर्वाइवर छवि मित्तल ने बताया कि कैंसर के इलाज के बाद ली जाने वाली दवा टैमोक्सीफेन से उनका पुराना यूटेरिन फाइब्रॉइड बढ़ गया। उनके मुताबिक, करीब 1.25 सेंटीमीटर का फाइब्रॉइड (नॉन कैंसरस गांठ) बढ़कर 7.2 सेंटीमीटर तक पहुंच गया।

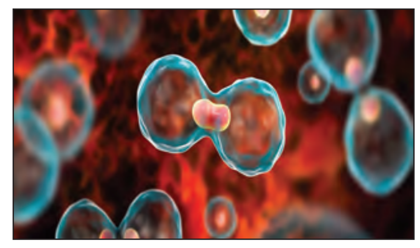
इसकी वजह से उन्हें तेज दर्द, हैवी ब्लीडिंग और ब्लड क्लॉट्स होने लगे। साथ ही ब्लैडर और आंत से जुड़ी परेशानियां भी बढ़ गईं। आखिरकार उन्हें सर्जरी करानी पड़ी। छवि का अनुभव उन महिलाओं के लिए सवाल खड़े करता है, जो ब्रेस्ट कैंसर के इलाज के बाद टैमोक्सीफेन ले रही हैं। आखिर यह दवा ब्रेस्ट में एस्ट्रोजन के असर को रोकते हुए गर्भाशय पर एस्ट्रोजन जैसा असर कैसे डालती है? क्या टैमोक्सीफेन लेने वाली हर महिला को गर्भाशय की जांच करानी चाहिए? इन सवालों के जवाब जानना जरूरी है। इसलिए आज 'फिजिकल हेल्थ' में इसी विषय पर बात करेंगे। साथ ही जानेंगे कि- क्या टैमोक्सीफेन लेने वाली हर महिला को फाइब्रॉइड हो सकते हैं ? ***सवाल- टैमोक्सीफेन क्या है और ब्रेस्ट कैंसर में यह क्यों दी जाती है?***

जवाब- *टैमोक्सीफेन ब्रेस्ट कैंसर के इलाज में इस्तेमाल होने वाली एक हार्मोनल मेडिसिन है। यह खासतौर पर उन मरीजों को दी जाती है, जिनका कैंसर एस्ट्रोजन रिसेप्टर पॉजिटिव होता है। यानी उनकी कैंसर सेल्स बढ़ने के लिए एस्ट्रोजन हार्मोन पर निर्भर होती हैं। लगभग 70-75% ब्रेस्ट कैंसर इसी कैटेगरी के होते हैं।*

डॉक्टर टैमोक्सीफेन इसलिए देते हैं, क्योंकि यह एस्ट्रोजन के असर को रोककर कैंसर के दोबारा होने के खतरे को कम करती है।

सवाल- क्या टैमोक्सीफेन कीमोथेरेपी है?

जवाब- *नहीं, टैमोक्सीफेन हार्मोनल थेरेपी में इस्तेमाल होने वाली दवा है। कीमोथेरेपी और हार्मोनल थेरेपी, दोनों ब्रेस्ट कैंसर के इलाज के तरीके हैं। कीमोथेरेपी में ऐसी दवाएं दी जाती हैं, जो कैंसर सेल्स को नष्ट करने या उनकी ग्रोथ रोकने में मदद करती हैं। वहीं टैमोक्सीफेन हार्मोनल थेरेपी का हिस्सा है।*



सवाल- टैमोक्सीफेन शरीर में कैसे काम करती है?

जवाब- *टैमोक्सीफेन शरीर में एस्ट्रोजन के असर को कंट्रोल करने में मदद करती है। इसके मैकेनिज्म को पॉइंटर्स में समझिए-*

यह दवा ब्रेस्ट कैंसर सेल्स पर मौजूद एस्ट्रोजन रिसेप्टर्स पर कब्जा कर लेती है। इससे एस्ट्रोजन उनके साथ जुड़ नहीं पाता।

सवाल- ब्रेस्ट कैंसर में टैमोक्सीफेन लेने से क्या फायदा होता है?

जवाब- *यह इलाज के बाद लंबे समय तक मरीज को सुरक्षा देने में मदद करती है। इसी वजह से डॉक्टर कई मरीजों को सर्जरी, कीमोथेरेपी या रेडिएशन के बाद भी कुछ सालों तक यह दवा लेने की सलाह देते हैं।*

नामी कंपनियों के नाम पर दवा बनाने वाली नकली फैक्टरी पकड़ी

दिल्ली पुलिस ने राजधानी में नामी कंपनियों के नाम पर नकली दवा बनाने के मामले का पर्दाफाश किया है। इसमें हरियाणा के फरीदाबाद निवासी बिजेंद्र सिंह और नई दिल्ली पांडव नगर निवासी को गिरफ्तार किया गया है। दोनों ही पिछले दो सालों से नकली दवा बनाने वाली फैक्ट्री चला रहे थे। उनके पास से भारी मात्रा में नकली दवाओं की खेप इत्यादि बरामद हुई है। बरामद दवाओं में ज्यादातर दर्द निवारक, गैस सहित खतरनाक बीमारियों में प्रयुक्त की जाती हैं।

नकली दवाएं दिल्ली व एनसीआर सहित पश्चिम बंगाल और बिहार के अलावा अन्य राज्यों में आपूर्ति की जाती थीं। दिल्ली पुलिस के संयुक्त आयुक्त (अपराध) आलोक कुमार ने बताया कि पुलिस को 15 मार्च को पता चला था कि दो शातिर नामी कंपनियों की नकली दवा का निर्माण कर उसकी आपूर्ति में लगे हुए हैं। बदमाशों की धरपकड़ के दौरान डीसीपी राजेश देव और इंस्पेक्टर नीरज चौधरी की टीम ने नई दिल्ली रेलवे स्टेशन के समीप से वैन में आए बदमाश बिजेंद्र संह और अशोक कुमार को दबोच लिया। पुलिस ने आरोपियों की निशानदेही पर उनके पास से करीब एक लाख पैन-डी, मोनटेक एलसी, पैन-4, ए टू जेड कैप्सूल व अन्य दवाओं व एक लाख कैप्सूल के खाली खोल सहित पैकिंग व बैच मशीन इत्यादि बरामद किए हैं। इन नकली दवाओं की आपूर्ति दिल्ली-एनसीआर सहित पश्चिम बंगाल, बिहार व अन्य राज्यों में जहां उनकी मांग ज्यादा होती थी वहां की जाती थी।

ब्लड प्रेशर और डिप्रेशन की दवाएं लेते हैं तो इन बातों का ख्याल रखिए

इस साल जून में जब यूरोप में भीषण गर्मी पड़ रही थी, तो इलियाना ओकुमुस को समझ नहीं आया कि उन्हें दूसरों के मुक़ाबले इतनी ज़्यादा तकलीफ़ क्यों हो रही है। वह कहती हैं, 'जैसे ही मैं अपने अपार्टमेंट से बाहर निकलती, मेरे चेहरे पर पसीना आने लगता।' ब्रसल्स में बिना एयर कंडीशनिंग वाले सबसे ऊपरी मंज़िल के अपार्टमेंट में रहने वाली 28 साल की इलियाना ने राहत पाने के लिए हर मुमकिन कोशिश की। लेकिन इससे भी उन्हें बहुत राहत नहीं मिली। वह बताती हैं, 'शरीर का तापमान सामान्य होने में मुझे आधा या एक घंटा लग जाता था। एक दिन तो अपार्टमेंट के अंदर तापमान 34 डिग्री सेल्सियस तक पहुंच गया था। मुझे लगता है कि मैं उस दिन लगभग 18 घंटे सोयी थी।' उन्हें जागने में मुश्किल हो रही थी और चिंता थी कि कहीं उनका ब्लड प्रेशर तो कम नहीं हो गया है। ओकुमुस के लिए भीषण गर्मी कोई नई बात नहीं थी।

वह दुनिया के दूसरे हिस्सों में 40 डिग्री सेल्सियस वाली गर्मी का सामना कर चुकी थीं। ऐसे में डॉक्टर और स्वास्थ्य संगठन चेतावनी दे रहे हैं कि कुछ आम दवाएं, जिनमें मानसिक स्वास्थ्य, ब्लड प्रेशर और दिल की बीमारियों की दवाएं शामिल हैं। ये शरीर के तापमान को नियंत्रित करने की क्षमता पर असर डाल सकती हैं और लोगों में गर्मी से जुड़ी बीमारियां होने की वजह बन सकती हैं।

RAMA HOSPITAL
डॉ रमा दुबे
एम.एस. (नेत्र रोग) नेत्र रोग विशेषज्ञ
मो - 9414058566
डॉ. दिलीप दुबे
एम.एस.(ज.सर्जरी) जर्नल एवं लेप्रोस्कोपिक सर्जन
मो - 9829014904
16 Uday Nagar-A, Near Mansarovar Metro Station
Piller No. 3. gopalpura Bye Pass, 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

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

जब्त दवाइयों के 18 नमूनों में से 5 अवमानक पाए गए

भिवाड़ी में बिना लाइसेंस संचालित दवा गोदाम पर पूर्व कार्रवाई का अपडेट

प्रमुख शासन सचिव चिकित्सा एवं स्वास्थ्य श्रीमती गायत्री राठौड़ ने बताया कि औषधि नियंत्रण आयुक्तालय ने जिला खैरथल-तिजारा के भिवाड़ी में बिना वैध लाइसेंस संचालित दवा गोदाम पर पूर्व में की गई कार्रवाई के संबंध में प्राप्त गुणवत्ता जांच रिपोर्ट के आधार पर आगे की कार्रवाई शुरू कर दी है। जब्त दवाओं के 18 नमूनों में से अब तक एक 16 सैंपल की जांच रिपोर्ट आ गई है,2 की रिपोर्ट आनी शेष है

उन्होंने बताया कि गोपनीय सूचना के आधार पर की गई कार्रवाई में लगभग 1,500 कार्टन दवाइयां और अन्य सामग्री जब्त की गई थी। इनकी अनुमानित कीमत करीब 4 करोड़ रुपये थी। न्यायालय के आदेशानुसार जब्त सामग्री औषधि नियंत्रण अधिकारी की अभिरक्षा में रखी गई है ।

राठौड़ ने बताया कि कार्रवाई के दौरान विभिन्न निर्माताओं और विपणनकर्ताओं की दवाइयां मिली थीं। इनके गुणवत्ता परीक्षण के लिए 18 नमूने लिए गए। इसके अलावा, परिसर से टेपेंटाडोल, प्रेगाबालिन और कोट्रिमोक्साजोल आदि सक्रिय औषधीय घटक (एपीआई), पैकेजिंग सामग्री, पंचेज एंड डाइज तथा एक्सपायर्ड सिल्डेनाफिल टैबलेट्स भी जब्त की गई थीं। उन्होंने बताया कि राजकीय विश्लेषक, दवा परीक्षण प्रयोगशाला, जयपुर की जांच में 11 नमूने मानक गुणवत्ता के पाए गए, जबकि 5 नमूने अवमानक घोषित किए गए। अवमानक नमूनों में सिप्रोफ्लॉक्सासिन टैबलेट्स बीपी 500 मिलीग्राम, टेपेंटाडोल टैबलेट्स 225 मिलीग्राम, चकापेन एक्स्ट्रा-डाइक्लोफेनाक 50 मिलीग्राम और कैफीन 50 मिलीग्राम के दो बैच तथा मेडिकब-55-डाइक्लोफेनाक सोडियम 50 मिलीग्राम शामिल हैं।

प्रमुख शासन सचिव ने बताया कि इन दवाइयों के निर्माता कैंडोर हेल्थकेयर, लालडू (पंजाब); ओपल हेल्थकेयर, करनाल (हरियाणा); एलेक्सा फार्मास्यूटिकल्स, बद्दी (हिमाचल प्रदेश) और यूनिशार्प ऑर्गेनिक्स प्राइवेट लिमिटेड, लालडू (पंजाब) पाए गए हैं। आयुक्तालय ने संबंधित निर्माताओं के स्तर पर विस्तृत जांच के निर्देश दिए हैं।

औषधि नियंत्रण आयुक्त निर्देशों के तहत श्री अविचल चतुर्वेदी में बताया कि संबंधित विनिर्माण इकाइयों में जांच के लिए टीमें भेजी गई हैं। जांच दल संबंधित बैचों के विनिर्माण अभिलेख, कच्चे माल, गुणवत्ता नियंत्रण अभिलेख, बैच निर्माण अभिलेख तथा वितरण और आपूर्ति शृंखला से जुड़े दस्तावेजों की जांच करेंगे। यह भी देखा जाएगा कि दवाइयों का निर्माण, गुणवत्ता परीक्षण, भंडारण और वितरण निर्धारित मानकों एवं नियमों के अनुरूप हुआ था या नहीं।

उन्होंने बताया कि जांच के निष्कर्षों के आधार पर ड्रग्स एंड कॉस्मेटिक्स एक्ट तहत नियमानुसार आवश्यक कार्रवाई की जाएगी।

उन्होंने कहा कि जनस्वास्थ्य से जुड़ी दवाइयों की गुणवत्ता और बिना लाइसेंस दवा कारोबार के मामलों में किसी भी प्रकार की लापरवाही स्वीकार नहीं की जाएगी। जांच में सामने आने वाले तथ्यों के आधार पर संबंधित व्यक्तियों, संस्थानों और अन्य पक्षों के विरुद्ध नियमानुसार कार्रवाई सुनिश्चित की जाएगी।

हृदय रोग का सफल उपचार कैंसर से पीड़ित थी महिला

धन्वंतरी हॉस्पिटल की टीम ने तुरंत उसका निदान और उपचार किया

डॉ. आर.पी.सैनी

डॉ. प्रदीप बंसल

हैल्थ व्यू (जयपुर)

CML (ब्लड कैंसर) के मरीज में पेरिकार्डियल एफ्यूजन: लक्षण, कारण और सही समय पर इलाज का महत्व

मुख्य लक्षण - सांस लेने में अत्यधिक तकलीफ : एक 50 वर्षीय महिला मरीज को 3 से 4 दिनों से सांस लेने में कठिनाई हो रही थी, धन्वंतरी हॉस्पिटल के प्रबंध निदेशक डॉ आर पी सैनी ने बताया कि यह हृदय के आसपास द्रव (पानी) भरने का मुख्य संकेत था। धन्वंतरी हॉस्पिटल की टीम ने तुरंत उसका निदान और उपचार शुरू किया।

छाती में भारीपन या दबाव : हृदय के चारों तरफ पानी जमा होने (Pericardial Effusion) के कारण हृदय सही ढंग से पंप नहीं कर पाता, जिससे सांस फूलती है।

वरिष्ठ हृदय रोग विशेषज्ञ डॉक्टर प्रदीप कुमार बंसल ने संभावित कारण के बारे में बताया कि

संभावित कारण ब्लड कैंसर : कैंसर की स्थिति या उससे जुड़े मेटास्टेसिस के कारण पेरिकार्डियम (हृदय की बाहरी परत) में सूजन और पानी जमा हो सकता है।

कीमोथेरेपी का प्रभाव : कैंसर की कुछ दवाएं या कीमोथेरेपी के दुष्प्रभाव भी पेरिकार्डियल एफ्यूजन का कारण बन सकते हैं।

इलाज और जीवनरक्षक प्रक्रिया : जांच के दौरान हृदय के चारों तरफ भारी

मात्रा में द्रव की उपस्थिति की पुष्टि हुई।

पेरिकार्डियोसेंटेसिस : कैथ लैब में लोकल एनेस्थीसिया के तहत मरीज और परिजनों से 'हाई रिस्क कंसेंट' लेकर चेस्ट में सुई (Needle) डालकर जमा हुए द्रव को निकाला गया।

परिणाम: पानी निकलते ही हृदय पर से दबाव कम हुआ और मरीज को सांस लेने में तुरंत और काफी राहत मिली।

जनहित संदेश : सांस लेने में तकलीफ सिर्फ फेफड़ों की बीमारी नहीं होती, यह हृदय से जुड़ी गंभीर समस्या का संकेत भी हो सकती है।

यदि किसी को भी सांस फूलने की समस्या हो, तो बिना देरी किए हृदय रोग विशेषज्ञ (Cardiologist) से तुरंत परामर्श लें।

सम्पर्क सूत्र

डॉ आर पी सैनी मो - 9829055760

डॉ प्रदीप बंसल मो - 95607 90728

मुंह के छालों की रिपेयरिंग और हीलिंग में कारगर है हाइपरबेरिक ऑक्सीजन थेरेपी

डॉ. रमेश अग्रवाल

हैल्थ व्यू @ जयपुर

जयपुर के वरिष्ठ चिकित्सा विशेषज्ञ डॉ. रमेश अग्रवाल के अनुसार, मुंह के गंभीर और जिद्दी छालों को जल्दी ठीक करने में हाइपरबेरिक ऑक्सीजन थेरेपी (HBOT) एक आधुनिक और बेहद प्रभावी तकनीक साबित हो रही है।

डॉ रमेश अग्रवाल

अक्सर सामान्य इलाज से ठीक न होने वाले छालों या रेडिएशन/संक्रमण के कारण बने घावों में यह थेरेपी टिश्यू रिपेयरिंग और हीलिंग की प्रक्रिया को कई गुना तेज कर देती है।

डॉ. रमेश अग्रवाल ने इस थेरेपी के फायदों और कार्यप्रणाली पर प्रकाश डालते हुए प्रमुख बातें बताईं।

कोशिकाओं को मिलता है नया जीवन: हाइपरबेरिक ऑक्सीजन थेरेपी के दौरान मरीज को एक विशेष चैंबर में 100% शुद्ध ऑक्सीजन उच्च दबाव पर दी जाती है, जिससे रक्त में ऑक्सीजन का स्तर बढ़ता है और क्षतिग्रस्त कोशिकाएं तेजी से ठीक होने लगती हैं।

संक्रमण से बचाव और सूजन में कमी: उच्च ऑक्सीजन स्तर से मुंह के भीतर हानिकारक बैक्टीरिया का नाश होता है, जिससे दर्द और सूजन से तुरंत राहत मिलती है।

रेडिएशन व कैंसर थेरेपी के मरीजों के लिए वरदान: कैंसर के इलाज के दौरान होने वाली रेडियोथेरेपी या केमोथेरेपी से मुंह में बने गंभीर छालों को ठीक करने में यह तकनीक बेहद कारगर है।

रक्त संचार में सुधार: यह थेरेपी प्रभावित हिस्से में नई सूक्ष्म रक्त वाहिकाओं (Blood Vessels) के निर्माण को बढ़ावा देती है, जिससे घाव का स्थायी और प्राकृतिक इलाज होता है।

डॉ. अग्रवाल का कहना है कि जो छाले सामान्य दवाओं से ठीक नहीं हो पा रहे हों, उनके लिए हाइपरबेरिक ऑक्सीजन थेरेपी एक सुरक्षित और आधुनिक मेडिकल विकल्प है।

संपर्क सूत्र - डॉक्टर रमेश अग्रवाल मो - 98290 17133

सही और उचित इलाज से संभव है आत्महत्या की रोकथाम

डॉ आलोक त्यागी

हैल्थ व्यू @ जयपुर

एसएमएस मेडिकल कॉलेज के प्रोफेसर डॉ. आलोक त्यागी के अनुसार, मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का सही और सटीक इलाज आत्महत्या जैसी दुखद घटनाओं को रोकने में सबसे प्रभावी हथियार है। समय पर सही चिकित्सकीय हस्तक्षेप और काउंसलिंग से किसी भी गंभीर स्थिति को नियंत्रित किया जा सकता है।

डॉ. आलोक त्यागी

उचित इलाज और रोकथाम के मुख्य पहलू: सटीक डायग्नोसिस: डिप्रेशन, एंग्जायटी, या बाइपोलर डिसऑर्डर जैसी मानसिक बीमारियों का शुरुआती चरण में ही सही निदान होना बेहद जरूरी है।

दवा और काउंसलिंग का मेल: केवल दवाइयां ही काफी नहीं होतीं- दवाओं के साथ नियमित काउंसलिंग और साइकोथेरेपी मरीज को भावनात्मक रूप से मजबूत बनाती है।

इलाज में निरंतरता: मानसिक स्वास्थ्य के इलाज को बीच में छोड़ना बेहद खतरनाक हो सकता है। डॉक्टर की सलाह के अनुसार इलाज का पूरा कोर्स करना आवश्यक है।

डॉ. आलोक त्यागी ने इस बात पर जोर दिया कि मानसिक बीमारियों को शारीरिक बीमारियों की तरह ही सामान्य माना जाना चाहिए। समाज में फैली भ्रांतियों और संकोच को तोड़कर, जैसे ही किसी व्यक्ति में नकारात्मक विचार या अवसाद के लक्षण दिखें, उसे तुरंत विशेषज्ञ के पास ले जाना चाहिए। सही समय पर मिला उचित इलाज व्यक्ति को एक नया और स्वस्थ जीवन दे सकता है।

संपर्क सूत्र - डॉक्टर आलोक त्यागी मो - 94133 55115

आत्महत्या के विचारों को रोकने के लिए तत्काल कदम उठाना जरूरी

डॉ. महेंद्र जैन

हैल्थ व्यू @ जयपुर

अजमेर के जेएलएन (JLN) मेडिकल कॉलेज के वरिष्ठ मनोचिकित्सक प्रोफेसर डॉ. महेंद्र जैन के अनुसार, यदि कोई व्यक्ति अत्यधिक अवसाद में है या आत्मघाती कदम उठाने के संकेत दे रहा है, तो सही समय पर लिए गए फैसले उसकी जान बचा सकते हैं। यदि कोई व्यक्ति आत्महत्या के विचार व्यक्त कर रहा है, तो तुरंत निम्नलिखित कदम उठाए जाने चाहिए।

डॉ. महेन्द्र जैन

व्यक्ति को अकेला न छोड़ें: प्रभावित व्यक्ति को कभी भी अकेला न रहने दें और उसकी सुरक्षा सुनिश्चित करें।

सहानुभूतिपूर्वक बात सुनें: उसकी बातों को ध्यान से सुनें, बिना किसी आलोचना या तर्क-वितर्क के उसकी समस्याओं को समझें।

खतरनाक वस्तुओं को दूर करें: घर में मौजूद दवाइयां, तेज धारदार हथियार या अन्य हानिकारक वस्तुएं उसकी पहुंच से तुरंत दूर कर दें।

पेशेवर मदद लें: बिना देरी किए किसी वरिष्ठ मनोचिकित्सक, काउंसलर या नजदीकी अस्पताल के आपातकालीन विभाग से संपर्क करें।

हेल्पलाइन नंबर का उपयोग करें: राष्ट्रीय व स्थानीय मानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइन नंबरों (जैसे KIRAN या TELE-MANAS) पर तुरंत संपर्क कर सहायता प्राप्त करें। डॉ. जैन का मानना है कि समय पर दिया गया भावनात्मक संबल और सही डॉक्टरी परामर्श किसी भी व्यक्ति को इस गंभीर संकट से बाहर निकाल सकता है।

सम्पर्क सूत्र डॉक्टर महेंद्र जैन 98290 87141

मन: स्थिति को समझकर आसानी से रोकी जा सकती है आत्महत्या : डॉ ललित बत्रा

हैल्थ व्यू @ जयपुर

एसएमएस मेडिकल कॉलेज के प्रोफेसर डॉ. ललित बत्रा के अनुसार, मानसिक तनाव और आत्महत्या की प्रवृत्ति को यदि सही समय पर पहचान लिया जाए, तो किसी भी व्यक्ति के अनमोल जीवन को बचाया जा सकता है। आत्महत्या कोई अचानक लिया गया फैसला नहीं होता, बल्कि यह किसी व्यक्ति के भीतर चल रहे गहरे मानसिक द्वंद्व और अवसाद का परिणाम होता है।

डॉ. ललित बत्रा

लक्षणों की पहचान और बचाव के उपाय : व्यवहार में बदलाव: व्यक्ति का अचानक शांत हो जाना, अपनों से दूरी बना लेना, या निराशाजनक बातें करना मानसिक तनाव के मुख्य संकेत हैं।

सहानुभूतिपूर्ण संवाद: जब भी कोई व्यक्ति मानसिक रूप से परेशान दिखे, तो उससे बिना किसी पूर्वाग्रह के खुलकर बात करें और उसकी बातों को ध्यानपूर्वक सुनें।

चिकित्सकीय परामर्श: काउंसलिंग और विशेषज्ञ परामर्श को कभी भी नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।

शुरुआती चरण में ही मनोचिकित्सक या काउंसलर की मदद लेने से स्थिति को नियंत्रित किया जा सकता है।

डॉ. बत्रा ने बल देते हुए कहा कि समाज और परिवार को एक ऐसा सुरक्षित माहौल तैयार करना होगा जहाँ लोग बिना किसी झिझक के अपनी मानसिक समस्याओं पर चर्चा कर सकें।

समय पर सही मार्गदर्शन, आत्मीयता और डॉक्टरी सलाह से आत्महत्या जैसे आत्मघाती कदमों को पूरी तरह रोका जा सकता है।

संपर्क डॉक्टर ललित बत्रा मो 94140 48290

> शुरुआती चरण में ही मनोचिकित्सक या काउंसलर की मदद लेने से स्थिति को नियंत्रित किया जा सकता है। डॉ. बत्रा ने बल देते हुए कहा कि समाज और परिवार को एक ऐसा सुरक्षित माहौल तैयार करना होगा जहाँ लोग बिना किसी झिझक के अपनी मानसिक समस्याओं पर चर्चा कर सकें।

दुखों का समाधान आत्महत्या नहीं: डॉ. दयाराम स्वामी

डॉ. दयाराम स्वामी

जयपुर के प्रसिद्ध मनोचिकित्सक डॉ. दयाराम स्वामी के अनुसार जीवन के दुखों और कठिन परिस्थितियों का समाधान कभी भी आत्महत्या नहीं हो सकता।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के आंकड़ों के मुताबिक दुनियाभर में हर साल करीब 10 लाख लोग बाह्य एवं आंतरिक कारणों के चलते अपनी जान दे देते हैं। भारत में भी आत्महत्या के आंकड़े काफी भयावह हैं, जिसके लिए एक राष्ट्रीय रोकथाम योजना की सख्त जरूरत है।

आत्मघाती व्यवहार के पीछे कई व्यक्तिगत और सामाजिक कारण जिम्मेदार होते हैं, जैसे : तलाक, दहेज प्रताड़ना, वैवाहिक अड़चनें और विवाहेतर संबंध। प्रेम संबंध में विफलता और घरेलू कलह। कर्ज, गरीबी, बेरोजगारी और शैक्षणिक समस्याएं।

डॉ. स्वामी का कहना है कि हर समस्या का एक वैकल्पिक समाधान मौजूद होता है, लेकिन निराश और कुंठित व्यक्ति अक्सर आत्महत्या को एक अस्थाई समस्या का स्थाई निदान समझने की भूल कर बैठता है।

तेजी से होते शहरीकरण, औद्योगीकरण और पारिवारिक बदलावों के कारण समाज में पारंपरिक सहयोग व्यवस्था कमजोर हो रही है, जिससे लोग अकेलेपन और अवसाद का शिकार बन रहे हैं।

देश में मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की कमी को देखते हुए कई गैर-सरकारी संगठन इस दिशा में अपनी सेवाएं देने के लिए आगे आ रहे हैं।

संपर्क सूत्र: डॉ. दयाराम स्वामी मो. 9414053245

सुसाइड रोकथाम में चिकित्सक की है अहम भूमिका

डॉ आई डी गुप्ता

डॉ. आईडी गुप्ता

एसएमएस मेडिकल कॉलेज के पूर्व मनोचिकित्सक डॉ. आई.डी. गुप्ता के अनुसार, देश में आत्म हत्याओं की बढ़ती दर एक अत्यधिक चिंताजनक विषय है। भारतीय समाज में परिवार व्यक्ति की भावनात्मक शक्ति का मुख्य स्तंभ माना जाता है।

डॉ. गुप्ता ने बताया कि आत्महत्या के जोखिम को बढ़ाने वाले कई प्रमुख कारक हैं : पारिवारिक व मानसिक कारण: परिवार में आत्महत्या का इतिहास होना, दिमाग में न्यूरोट्रांसमिटरों के बदलते स्तर और आवेगपूर्ण व्यवहार की प्रवृत्ति।

शारीरिक व मानसिक विकार: एक समय में एक से अधिक बीमारियों का होना और विकार की गंभीरता भी जोखिम को बढ़ाती है।

नेशनल क्राइम रिकॉर्ड ब्यूरो (NCRB) के आंकड़ों के मुताबिक:

वर्ष 2019 में 1.39 लाख से ज्यादा लोगों ने सुसाइड किया, जो 2018 (1.34 लाख) की तुलना में 3.4% अधिक था।

इस डेटा के अनुसार हर दिन औसतन 381 और हर घंटे 16 लोग खुदकुशी कर रहे थे।

डॉ. गुप्ता के अनुसार, फिजिशियन केवल शारीरिक रोग की दवा देने तक सीमित न रहें, बल्कि मरीज के मानसिक स्वास्थ्य और रोग के कारणों को समझें। जरूरत पड़ने पर मानसिक रोग विशेषज्ञ या काउंसलर से परामर्श अवश्य करवाना चाहिए, जिससे अमूल्य जीवन को बचाया जा सके।

संपर्क सूत्र डॉक्टर आईडी गुप्ता मो 93145 02979

तम्बाकू एवं निकोटीन निर्भरता का एडवांस उपचार

विश्व भर में यह समय से पूर्व मौतों और गंभीर बीमारियों का सबसे बड़ा परिहार्य कारण

डॉ. अनिल तांबी

हैल्थ व्यू @ जयपुर

तम्बाकू एवं निकोटीन निर्भरता केवल एक बुरी आदत नहीं, बल्कि मस्तिष्क के रिवॉर्ड सर्किट से जुड़ा एक जटिल न्यूरोबायोलॉजिकल विकार है। विश्व भर में यह समय से पूर्व मौतों और गंभीर बीमारियों का सबसे बड़ा परिहार्य कारण है। इसके संपूर्ण प्रबंधन के लिए बहु-आयामी चिकित्सीय दृष्टिकोण आवश्यक है।

इनपेशेंट स्क्रीनिंग एवं व्यवहारिक काउंसलिंग - अस्पताल में भर्ती मरीजों की अनिवार्य स्क्रीनिंग एक आदर्श 'टीचेबल मोमेंट' प्रदान करती है। मोटिवेशनल इंटरव्यूइंग (MI) तकनीक का उपयोग कर बिना दोषारोपण के मरीज के आंतरिक द्वंद्व को दूर किया जाता है और उसकी आत्म-प्रेरणा को जाग्रत किया जाता है।

साक्ष्य-आधारित औषधीय प्रबंधन - निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी (NRT) : ट्रांसडर्मल पैच (लॉन्ग-एक्टिंग) और निकोटीन गम या लोज़ेंज (शॉर्ट-एक्टिंग) का संयोजन तीव्र तलब को नियंत्रित करता है।

वेरेनिकलीन - निकोटिनिक रिसेप्टर्स पर पार्शियल एगोनिस्ट के रूप में कार्य कर विथड्रॉल लक्षणों को रोकती है और धूम्रपान के आनंद को समाप्त करती है।

ब्यूप्रोपियन : डोपामाइन और नोरएपिनेफ्रिन के संतुलन को सुधारती है, विशेष रूप से अवसादग्रस्त मरीजों के लिए उपयोगी है।

न्यूरोमॉड्यूलेशन क्रांति: - इलाज-प्रतिरोधी मामलों के लिए डीप ट्रांसक्रैनियल मैग्नेटिक स्टिमुलेशन (dTMS) एक यूएस-एफडीए (US-FDA) स्वीकृत, गैर-आक्रामक तकनीक है। विशेष H-Coil के माध्यम से मैग्नेटिक पल्स मस्तिष्क के गहरे हिस्सों—प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स और इंसुला—को उत्तेजित कर न्यूरोप्लास्टिसिटी में सुधार करती हैं और तलब (Craving) को जड़ से कम करती हैं। यह 20 मिनट की दर्द रहित ओपीडी प्रक्रिया है।

सह-रुग्णता, ई-सिगरेट एवं निरंतर देखभाल - मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं या बहु-नशे (Poly-Substance) से जूझ रहे मरीजों में तम्बाकू मुक्ति से जीवन की गुणवत्ता सुधरती है। ई-सिगरेट (Vaping) के बजाय निकोटीन से पूर्ण मुक्ति ही मुख्य लक्ष्य है। नियमित फॉलो-अप, डिजिटल क्विटलाइन्स और पारिवारिक सहयोग से रीलेप्स (लत की पुनरावृत्ति) को प्रभावी ढंग से रोका जा सकता है। **सम्पर्क सूत्र**

डॉ अनिल ताम्बी मो 93146 01439

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

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

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

सितंबर 04, 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

सरकारी विज्ञापनों के लिए
मान्यता प्राप्त

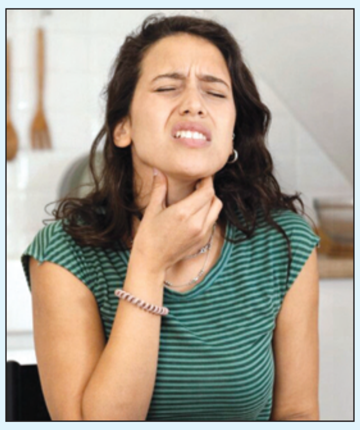
विशेष वार्षिक सदस्यता-500/-* 1100/-* सहयोग-2100*/- विशेष सहयोग 3100*/-

कैंसर एवं गंभीर बीमारियों की रोकथाम में प्रयासरत संस्थान

वर्ष 25 अंक 14 हिन्दी/अंग्रेजी पृष्ठ 4 प्रति-2 रु., जयपुर 04 सितंबर, 2026

मौसम का मिजाज बदलते ही गले के संक्रमण के मामले बढ़े

जानिए बचाव, मेडिकल राय और खान-पान का असर : डॉ. सुधांशु अनंत पांडे



बदलते मौसम के साथ अस्पतालों में गले के संक्रमण (थ्रोट इन्फेक्शन) के मरीजों की संख्या में तेजी से इजाफा देखा जा रहा है। ईएनटी विशेषज्ञ डॉ. सुधांशु अनंत पांडे के अनुसार, इस समस्या का मुख्य कारण वायरल व बैक्टीरियल इन्फेक्शन, प्रदूषण, तापमान में अचानक बदलाव और अत्यधिक ठंडी चीजों का सेवन है। गले में खराश, टॉन्सिल में सूजन, सिरदर्द, बुखार और खाना निगलने में दर्द इस संक्रमण के प्रमुख लक्षण हैं। शुरुआती स्तर पर गुनगुने पानी से गरारे, हल्दी दूध, तुलसी-अदरक चाय और पर्याप्त आराम से राहत मिलती है। हालांकि, आराम न मिलने पर तुरंत डॉक्टरी सलाह लेना जरूरी है। बार-बार टॉन्सिलाइटिस (Tonsillitis) होने या सांस लेने में परेशानी होने पर मेडिकल साइंस में 'टॉन्सिल्लेक्टोमी' (Tonsillectomy) सर्जरी के जरिए स्थायी इलाज किया जाता है।

खान-पान और मेडिकल साइंस

इस मौसम में दाल-बाटी-चूरमा जैसे गरिष्ठ व तीखे-मसालेदार पकवानों का सेवन बढ़ जाता है।

सूखा व कड़ा भोजन : बाटी का सख्त टेक्सचर और अत्यधिक घी-मसाले पहले से सूजे हुए टॉन्सिल और गले की अंदरूनी म्यूकस मेम्ब्रेन (Mucous Membrane) में घर्षण पैदा कर दर्द बढ़ा सकते हैं।

पाचन व इम्युनिटी : अत्यधिक गरिष्ठ भोजन पचाने में भारी होता है, जिससे शरीर की ऊर्जा रिकवरी के बजाय पाचन में लगती है।

डॉक्टरी सलाह : संक्रमण के दौरान हल्का, सुपाच्य और तरल आहार लें। यदि दाल-बाटी का आनंद लेना ही हो, तो बाटी को दाल में अच्छी तरह भिगोकर नरम करके खाएं और साथ में गुनगुने पानी का सेवन करें।

संपर्क सूत्र डॉक्टर सुधांशु अनंत पांडे 79766 09972

रिपेयर बिफोर रिप्लेस

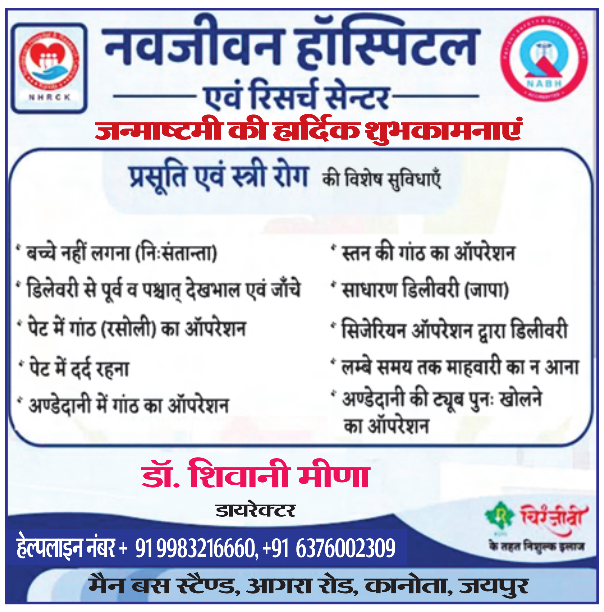
प्रत्यारोपण से पहले मरम्मत तकनीक से मिल रही घुटनों के दर्द से राहत

हैल्थ व्यू। घुटनों के गंभीर दर्द से जूझ रहे मरीजों के लिए 'रिपेयर बिफोर रिप्लेस' (प्रत्यारोपण से पहले मरम्मत) तकनीक एक नई उम्मीद बनकर उभरी है। संपूर्ण घुटना प्रत्यारोपण (टोटल नी रिप्लेसमेंट) कराने से पहले घुटने के क्षतिग्रस्त हिस्से की मरम्मत करना मरीजों के लिए एक बेहतर और प्रभावी विकल्प साबित हो रहा है। शेल्बी हॉस्पिटल के ज्वाइंट रिप्लेसमेंट स्पेशलिस्ट डॉ. मनीष वैष्णव के अनुसार, अस्पताल में आने वाले ऐसे मरीजों को प्राथमिकता दी जा रही है जो सालों से घुटने के दर्द से परेशान हैं, लेकिन मेजर सर्जरी या प्रत्यारोपण से बचना चाहते हैं। आधुनिक और एडवांस मेडिकल तकनीकों की मदद से अब घुटने के केवल उसी हिस्से का इलाज या रिपेयरिंग की जाती है जो खराब हुआ है। इससे मरीज का प्राकृतिक जोड़ सुरक्षित रहता है और उन्हें प्रत्यारोपण की आवश्यकता नहीं पड़ती।

डॉ. मनीष वैष्णव

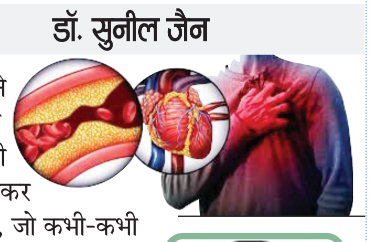
डॉ. वैष्णव ने बताया कि ऐसे अनेक मरीज जो लंबे समय से दर्द सहन कर रहे थे, उन्हें इस बचाव और रिपेयरिंग तकनीक के जरिए दर्दमुक्त जीवन प्रदान किया गया है। इसके अलावा, जिन मामलों में प्रत्यारोपण अनिवार्य हो जाता है, वहां मिनिमल इनवेसिव ज्वाइंट रिप्लेसमेंट (MIS) तकनीक का उपयोग किया जा रहा है। इस आधुनिक विधि में बेहद छोटा चीरा लगाया जाता है, जिससे आसपास के ऊतकों और मांसपेशियों को नुकसान कम से कम पहुंचता है। इसके परिणाम स्वरूप मरीज का खून कम बहता है, सर्जरी के बाद दर्द कम होता है और वह बहुत जल्द सामान्य दिनचर्या में वापस लौट आता है।

संपर्क सूत्र डॉक्टर मनीष वैष्णव 90017 40688



गैस्ट्रिक या हार्ट अटैक ? सीने के दर्द को न समझें मामूली, पहचानें अंतर

डॉ. सुनील जैन



सीने में दर्द होने पर अक्सर लोग इसे एसिडिटी या गैस की समस्या मानकर अनदेखा कर देते हैं, जो कभी-कभी जानलेवा साबित हो सकता है। प्रसिद्ध हृदय रोग विशेषज्ञ डॉक्टर सुनील जैन के अनुसार, गैस्ट्रिक पेन और हार्ट अटैक के दर्द में अंतर समझना बेहद जरूरी है।

डॉ. सुनील जैन

लक्षणों में मुख्य अंतर

गैस्ट्रिक पेन : यह दर्द आमतौर पर पेट के ऊपरी हिस्से या सीने के निचले भाग में जलन के साथ होता है। खट्टी डकारें आना, पेट फूलना या एंटासिड दवा लेने से राहत मिलना इसके प्रमुख संकेत हैं।

हार्ट अटैक का दर्द : इसमें सीने के बीचों-बीच भारीपन, जकड़न या दबाव महसूस होता है। यह दर्द अक्सर बाएं हाथ, कंधे, गर्दन, जबड़े या पीठ तक फैलता है। इसके साथ बिना वजह अत्यधिक पसीना आना, सांस फूलना और चक्कर आना शामिल है।

गैस्ट्रिक समस्या के लिए प्राथमिक घरेलू उपाय

यदि दर्द सामान्य गैस का है, तो हल्का गुनगुना पानी पीएं। अजवाइन और काला नमक या सौंफ का पानी लेने से राहत मिलती है। अत्यधिक मसालेदार भोजन से परहेज करें और खाना खाने के तुरंत बाद न सोएं।

चिकित्सक को कब दिखाएं ?

यदि सीने का दर्द 10-15 मिनट से अधिक समय तक बना रहे, दर्द के साथ ठंडा पसीना आए, सांस लेने में तकलीफ हो या चक्कर आने लगें, तो इसमें बिल्कुल भी लापरवाही न बरतें। यह हार्ट अटैक का संकेत हो सकता है। ऐसे स्थिति में घरेलू उपचारों के भरोसे रहने के बजाय मरीज को तुरंत नजदीकी अस्पताल के आपातकालीन विभाग (Emergency Unit) ले जाएं और ECG कराएं। समय पर ली गई डॉक्टरी सलाह जीवन बचा सकती है।

डॉक्टर सुनील जैन
मो. 94140 63035

देर से शादी और मातृत्व का जोखिम
सही उम्र और आधुनिक मेडिकल समाधान

आज की बदलती जीवनशैली में 30 या 35 वर्ष की उम्र के बाद विवाह और मातृत्व योजना एक सामान्य चलन बन गया है। इस विषय पर चिंता व्यक्त करते हुए प्रसिद्ध गायनोकोलॉजिस्ट डॉ अरुणा कुंद्रा बामनिया ने कहा कि हालांकि, करियर और मानसिक परिपक्वता के लिहाज से इसके कई फायदे हैं, लेकिन जैविक दृष्टिकोण (Biological Perspective) से इसके कुछ स्वास्थ्य जोखिम भी जुड़े हैं।

30+ के बाद गर्भावस्था और स्वास्थ्य जोखिम

मेडिकल साइंस के अनुसार, 30 वर्ष की उम्र के बाद महिलाओं की डिंबग्रंथि रिजर्व (Ovarian Reserve) और गुणवत्ता में गिरावट आने लगती है। 35 की उम्र के बाद यह गिरावट और तेज हो जाती है।

जच्चा (मां) पर असर : देर से गर्भधारण करने पर हाई ब्लड प्रेशर (प्री-एक्लैम्पसिया), जेस्टेशनल डायबिटीज, प्लेसेंटा से जुड़ी समस्याएं और सिजेरियन डिलीवरी की संभावना काफी बढ़ जाती है।

बच्चा पर असर : गर्भपात (Miscarriage), समय से पहले जन्म (Pre-term Delivery) और बच्चे में गुणसूत्र संबंधी असमानताएं (जैसे डाउन सिंड्रोम) का जोखिम बढ़ जाता है।

गर्भधारण की सही उम्र

डॉ. बामनिया

चिकित्सा विज्ञान के अनुसार, महिलाओं के लिए गर्भधारण की सबसे आदर्श उम्र 21 से 28 वर्ष मानी जाती है।

बांझपन (Infertility) और आधुनिक मेडिकल साइंस के समाधान

यदि किसी युगल को बढ़ती उम्र या किसी अन्य कारण से गर्भधारण में समस्या आ रही है, तो आधुनिक रिप्रोडक्टिव टेक्नोलॉजी (ART) किसी वरदान से कम नहीं है :

IVF (इन विट्रो फर्टिलाइजेशन): शरीर से बाहर लैब में भ्रूण तैयार कर गर्भाशय में प्रत्यारोपित किया जाता है।

ICSI : कम स्पर्म काउंट या खराब गुणवत्ता की स्थिति में सिंगल स्पर्म को सीधे एग में इंजेक्ट किया जाता है।

एग एवं एम्ब्रियो फ्रीजिंग : अगर आप देर से शादी या बच्चे की योजना बना रहे हैं, तो कम उम्र में ही अपने एग्स (Eggs) या भ्रूण को सुरक्षित रखवा (Freeze) सकते हैं।

सही समय पर प्री-कॉन्सेप्टिव चेकअप, सही जीवनशैली और मेडिकल साइंस की मदद से 30+ की उम्र में भी एक स्वस्थ बच्चे को जन्म देना पूरी तरह संभव है।

डॉ. बामनिया
मो. 9413556150

उपचार से बेहतर है रोकथाम, स्वस्थ शरीर के लिए व्यायाम

"विचार" खिलाने का ख्याल नहीं आया

पंकज अंबा

आज सुबह घूमने जाते समय देखा कि मिठाइयों की दुकान पर काफी भीड़ है लोग जलेबी, इमरती लेने में लगे हुये है। सोच में पड़ गया और पूछने पर पता चला कि आज से श्राद शुरू हो गये हैं। आप लोग शायद मेरे विचार से सहमत ना हो पर मेरा मानना है श्राद का मतलब है श्रद्धा, ना कि माल पुये खाना और खिलाना।

आपकी श्रद्धा क्या है? उनके लिये, जो आपके अपने चले गये है संसार से। उनकी याद में पूरी हलवा खाना, नहीं जीते जी तो, आज 80 प्रतिशत लोग अपने माँ बाप को पानी का गिलास देकर राजी नहीं है (नाना दादा की तो बात छोड़ो) उनके जाने के बाद उनको हलवा पूरी खिलाने में लगे हुये है। ब्राहमण भोज करते है अपने पास बैठा कर, उनको भोज कराने के बाद ही भोजन करते है चाहे कितनी भी जोर से भूख लगी हो, संयम और धर्य में रहते हो। जीते जी कभी उनको खिलाने का ख्याल नहीं आया, न जाने कितनी रातें वे भूखे ही सो गए होंगे। वो माँ बाप जीते जी जो भूखे सोए है आप क्या सोचते हो जाने के बाद खुद हलवा पूरी खाने से और ब्राह्मणों जानवरों को खिलाने से खुश हो जाएंगें, कभी नहीं। काले कौओं, कुत्तों और गाय माता को ढूढने में लगे हुये हो। अपने मन की कालिख हटा लो अपने माता-पिता की उनकी जीवित समय ही उन्हे पूरा आदर सत्कार और सेवा करो, फिर श्राद में हलवा पूरी खिलाओ या नहीं चलेगा। जाने वाले ने तो शायद कब का दूसरा जन्म ले लिया होगा। पर तुम अब

उनके जाने के बाद उसकी सेवा करने में लगे हो जो इस दुनिया में नहीं है, ये उनकी सेवा नहीं खुद की सेवा है ब्राहमणों की सेवा है। यही सेवा अगर जीते जी मां-बाप की कर लेते तो वो बेचारे मर-मर केतो ना जीते। अगर सच्चा श्राद करना है तो आज के दिन उनकी किसी एक अच्छी सलाह पर चलना शुरू कर दो उनके आदर्शों को जीवन में उतार लो सच्चा श्राद हो जायेगा, रही बात पूरी खिलाने की तो वो तो जब कभी भी तुम्हारे मन करे कि फलां चीज उनको (जाने वाले को) अच्छी लगती थी तो वो चीज किसी गरीब को खिला दो उसके मन से निकली दुआ ही तुम्हारे लिये सबसे बड़ा आशीर्वाद होगी। संपर्क सूत्र

संपर्क सूत्र- पंकज अंबा
मो - 9829353757

कंधे को सामान्य ढंग से हिलाने-डुलाने में हो दिक्कत फ्रोजन शोल्डर से मिल सकती है राहत

डॉ. राजेन्द्र धर

जयपुर के प्रसिद्ध चिकित्सक डॉ. राजेन्द्र धर का कहना है कि फ्रोजन शोल्डर सिंड्रोम तब होता है, जब कंधे के जोड़ के चारों ओर स्थित 'कैप्सूल' और लिगामेंट में सूजन आ जाती है।

कंधे इस कदर अकड़ जाते हैं कि रोगी को कंधे को सामान्य ढंग से हिलाने-डुलाने में भी दिक्कत होती है। यह रोग 40 से 56 वर्ष के लोगों में सबसे अधिक होता है।

लक्षण - पीड़ित व्यक्ति को कंधे को हिलाने-डुलाने में परेशानी होती है। उन्हें कपड़े पहनने या किचन में कप को उठाने जैसी दैनिक गतिविधियों में भी कंधे में दर्द होता है। रात में दर्द बढ़ जाता है। जैसे-जैसे बीमारी बढ़ती जाती है, कंधे में जकड़न इतनी अधिक बढ़ सकती है कि हाथ का हिलाना-डुलाना मुश्किल हो जाता है।

उपचार- फ्रोजेन शोल्डर का इलाज रोग की अवस्था, दर्द की गंभीरता और इसकी जकड़न पर निर्भर करता है।

गैर सर्जिकल इलाज - दर्द का इलाज नॉन-स्टेरॉयडल एंटी-इंद्ब्रलेमेट्री दवाओं (एनएसएआईडी) और कंधे के जोड़ में स्टेरॉयड के इंजेक्शन से किया जाता है। स्टेरॉयड के इंजेक्शन के साथ-साथ फिजियोथेरेपी से रोगी की बाह और कंधे की गतिशीलता में सुधार आ सकता है।

कंधे के व्यायाम- रोगी को आमतौर पर कंधे के व्यायाम करने की सलाह दी जाती है। इसका उद्देश्य जितना संभव हो, कंधे को जकड़ने से मुक्त करना और गतिशीलता को बनाए रखना है। अधिकतम फायदे के लिए, डॉक्टर या फिजियोथेरेपिस्ट के निर्देश के अनुसार नियमित रूप से व्यायाम करना महत्वपूर्ण है। यदि इन सबसे फायदा नहीं होता है, तब डॉक्टर सर्जरी की सलाह

दे सकते हैं। हालाकि सर्जरी की सलाह सिर्फ गंभीर मामलों में ही दी जाती है। करेक्टिव सर्जरी जोड़ के आसपास के टिश्यूज को ढीला करने का कार्य करती है।

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

═श्रृंखला -10═ आधुनिक तकनीक और पारंपरिक उपचार का संगम

विज्ञान और अध्यात्म के संगम से नई क्रांति

हैल्थ व्यू

लेखक - डॉ. पवन कुमार

(आरोग्यम मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल्स)

डॉ. पवन कुमार

चिकित्सा जगत में एक नए युग का सूत्रपात हो रहा है, जहाँ आधुनिक तकनीक और प्राचीन अध्यात्म मिलकर स्वास्थ्य सेवा की परिभाषा बदल रहे हैं। विशेषज्ञों का मानना है कि भविष्य की स्वास्थ्य क्रांति केवल दवाओं या सर्जरी तक सीमित न रहकर शरीर, मन और आत्मा के समग्र संतुलन पर आधारित होगी। इस नई व्यवस्था में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस, जीन एडिटिंग और नैनो-रोबोटिक्स जैसी उन्नत तकनीकें जहाँ बीमारियों की सटीक पहचान और उपचार करेंगी, वहीं ध्यान, योग और साउंड हीलिंग जैसे आध्यात्मिक साधनों को मुख्य चिकित्सा प्रणाली में

एकीकृत किया जाएगा। डॉक्टर अब केवल लक्षणों का इलाज नहीं करेंगे, बल्कि व्यक्ति की जीवनशैली और आंतरिक चेतना को ध्यान में रखकर रोकथाम (Preventive Care) पर बल देंगे।

भविष्य के 'होलिस्टिक वेलनेस सेंटर' केवल पारंपरिक अस्पताल नहीं होंगे, बल्कि वहाँ बायो-टेक्नोलॉजी के साथ-साथ माइंडफुलनेस और ऊर्जा चिकित्सा (Energy Healing) के सत्र भी उपलब्ध होंगे।

आधुनिक शोध भी यह स्वीकार कर रहे हैं कि आध्यात्मिक संतुलन से शरीर की प्राकृतिक रोग-प्रतिरोधक क्षमता (Self-healing power) तेजी से सक्रिय होती है।

विज्ञान और अध्यात्म का यह संगम न केवल मानव जीवन को दीर्घायु और रोगमुक्त बनाएगा, बल्कि समाज को मानसिक रूप से समृद्ध और संतुलित जीवन शैली की ओर अग्रसर करेगा।

प्रेसिडेंट आरोग्यम सेवा संस्थान
स्वतंत्र लेखन मो - 95295-49090

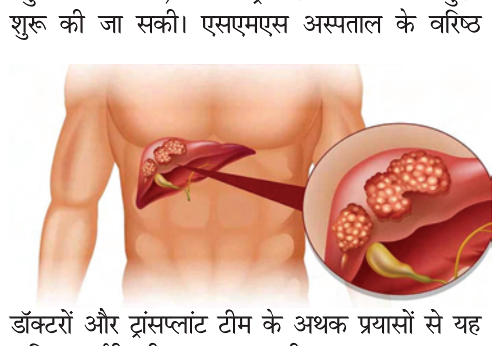
राजस्थान के सरकारी क्षेत्र में इतिहास

SMS अस्पताल में पहला सफल पेडियाट्रिक लिवर ट्रांसप्लांट

राजस्थान के चिकित्सा इतिहास में एक नया अध्याय जुड़ गया है। जयपुर के सवाई मानसिंह अस्पताल ने सरकारी क्षेत्र में राज्य का पहला सफल पेडियाट्रिक लिवर ट्रांसप्लांट (बाल चिकित्सा यकृत प्रत्यारोपण) कर 14 वर्षीय किशोर को नई जिंदगी दी है।

अंगदान से मिला जीवनदान - जोधपुर में ब्रेन डेड घोषित की गई एक 9 वर्षीय मासूम बालिका के परिजनों ने असीम उदारता दिखाते हुए उसके अंगदान का फैसला लिया। बालिका के लिवर को जयपुर में भर्ती 14 वर्षीय गंभीर मरीज के लिए सही पाया गया।

ग्रीन कॉरिडोर का कमाल - लिवर को समय पर और सुरक्षित जयपुर पहुंचाने के लिए जोधपुर से जयपुर के एसएमएस अस्पताल तक एक विशेष ग्रीन कॉरिडोर बनाया गया। ट्रैफिक पुलिस और जिला प्रशासन के तालमेल से अंग को रिकॉर्ड समय में अस्पताल तक पहुंचाया जा सका, जिससे ट्रांसप्लांट की प्रक्रिया तुरंत शुरू की जा सकी। एसएमएस अस्पताल के वरिष्ठ



डॉक्टरों और ट्रांसप्लांट टीम के अथक प्रयासों से यह जटिल सर्जरी पूरी तरह सफल रही।

यह सफलता राज्य के सरकारी स्वास्थ्य ढांचे में गंभीर बीमारियों के मुफ्त व विश्वस्तरीय इलाज का एक बड़ा उदाहरण बनकर उभरी है।

हैल्थ हंगामा

सरकारी डॉक्टर ऑपरेशन करने से पहले मरीज से नोटों की गड्डियां अपनी टेबल पर रखवा लेता था।

एक मरीज ने बड़ी सहजता से पूछा : डॉक्टर साहब आप पूरी फीस पहले ही क्यों ले लेते हैं?

डॉक्टर - क्योंकि मैं पुनर्जन्म में यकीन नहीं करता।

....

डॉक्टर - मिसेज शर्मा आपके शरीर में लोहा यानी ऑयरन की बहुत कमी है, इसलिए आपको ऑयरन की गोलियां लेनी पड़ेगी

मिसेज शर्मा - ये कमी कैसे हुई डॉक्टर साहब ? पिछले पंद्रह सालों से अपने पति से लोहा लेती आ रही हूं?

....

दंत चिकित्सक - तुम पहले अच्छी खबर सुनना चाहोगे या बुरी?

मरीज - अच्छी

दंत चिकित्सक - तुम्हारी दांत बिल्कुल ठीक हैं।

मरीज - हंस कर बुरी क्या है?

डॉक्टर - तुम्हारे मसूड़े खराब हो चुके हैं। सारे दांत निकालने पड़ेंगें।

....

एक मरीज को कई दिनों के बाद होश आया!

मरीजः मैं कहां हूं? क्या मैं स्वर्ग में हूं!

पत्नीः नहीं डियर अभी तुम मेरे साथ हो!

मरीजः हां, जहां तुम साथ हो वो स्वर्ग हो ही नहीं सकता!

....

विज्ञापन में भ्रूण का नीला रंग दिखाना पड़ा भारी

राजस्थान सरकार ने लिंग चयन से जुड़े विज्ञापनों और एआरटी (त्र्प्ञ्ज) अधिनियम के नियमों के उल्लंघन पर सख्त रुख अपनाते हुए नीलकंठ फर्टिलिटी एंड वूमेन केयर हॉस्पिटल प्राइवेट लिमिटेड के खिलाफ बड़ी कार्रवाई की है। चिकित्सा एवं स्वास्थ्य मंत्री गजेन्द्र सिंह खींवसर के निर्देशों पर संस्थान के अधीन संचालित एआरटी क्लिनिक, एआरटी बैंक और सरोगेसी क्लिनिक के कुल 9 पंजीकरण प्रमाण-पत्रों को तत्काल प्रभाव से निलंबित कर दिया गया है।

कार्रवाई का मुख्य कारण

प्रमुख शासन सचिव (चिकित्सा एवं स्वास्थ्य) श्रीमती गायत्री राठौड़ ने बताया कि यह कार्रवाई एआरटी (रेग्युलेशन) एक्ट, 2021 के तहत की गई है। हाल ही में जयपुर के एक समाचार पत्र में नीलकंठ फर्टिलिटी अस्पताल द्वारा प्रकाशित विज्ञापन में भ्रूण को नीले रंग (जो आमतौर पर मेल चाइल्ड से जोड़कर देखा जाता है) में प्रदर्शित किया गया था। विभाग ने इसे प्रथम दृष्टया लिंग चयन (Sex Selection) के प्रचार का संकेत मानते हुए यह एक्शन लिया है।

RGHS योजना में फर्जीवाड़े पर सख्ती

अब डॉक्टर को खुद सत्यापित करनी होगी दवाइयों की पर्ची

राजस्थान सरकार के चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विभाग ने राजस्थान गवर्नमेंट हेल्थ स्कीम (RGHS) के तहत जारी होने वाली प्रिस्क्रिप्शन पर्चियों को लेकर कड़ा रुख अपनाया है। विभाग की प्रमुख शासन सचिव गायत्री राठौड़ ने स्पष्ट निर्देश जारी करते हुए कहा है कि आरजीएचएस में अनियमितताओं को किसी भी सूरत में बर्दाश्त नहीं किया जाएगा।

जांच में सामने आई गंभीर लापरवाही

विभागीय जांच के दौरान यह बात सामने आई है कि कई मामलों में लाभार्थियों की प्रिस्क्रिप्शन पर्ची खुद वरिष्ठ या नामित डॉक्टर बनाने के बजाय जूनियर रेजिडेंट (छ्त्र) या अन्य स्टाफ तैयार कर रहे थे। इतना ही नहीं, उन पर्चियों पर मूल चिकित्सक के फर्जी हस्ताक्षर भी किए जा रहे थे।

अब लागू होंगे यह कड़े नियम - स्वयं सत्यापन अनिवार्य - RGHS के तहत जारी होने वाली प्रत्येक प्रिस्क्रिप्शन पर्ची को संबंधित चिन्हित चिकित्सक स्वयं जांचेंगे और उसे हस्ताक्षरित व प्रमाणित करेंगे।

पारदर्शिता और सुरक्षाः इस कदम का मुख्य उद्देश्य सरकारी खजाने के दुरुपयोग को रोकना, फर्जीवाड़े पर अंकुश लगाना और मरीजों को सही व प्रामाणिक इलाज उपलब्ध कराना है।

जयपुरिया अस्पताल को मिली फेको मशीन की सौगात

जयपुर स्थित जयपुरिया अस्पताल (जयपुर अस्पताल) के मरीजों के लिए राहत भरी खबर है। अस्पताल में मोतियाबिंद के आधुनिक इलाज के लिए बहुप्रतीक्षित फेको मशीन इंस्टॉल कर दी गई है। जल्द ही इस सुविधा की शुरुआत की जाएगी, जिससे मोतियाबिंद के मरीजों को अब बिना टांके और बिना दर्द की आधुनिक सर्जरी की सुविधा अस्पताल में ही मिल सकेगी।

अधीक्षक डॉ. जीवराज सिंह राठौड़ ने दी जानकारी - जयपुरिया अस्पताल के अधीक्षक डॉ. जीवराज सिंह राठौड़ ने बताया कि अस्पताल में मोतियाबिंद के मरीजों की संख्या को देखते हुए लंबे समय से फेको मशीन की मांग की जा रही थी, जिसे अब सरकार द्वारा पूरा कर दिया गया है। मरीजों को मिलेगा सीधा फायदा

वर्तमान में जयपुरिया अस्पताल में प्रतिमाह 150 से अधिक आंखों की सर्जरी की जा रही हैं। फेको मशीन के आने से न केवल ऑपरेशन की गुणवत्ता और गति में सुधार होगा, बल्कि मरीजों को रिकवरी में भी बहुत कम समय लगेगा। सरकारी स्तर पर इस सुविधा के उपलब्ध होने से आमजन को निजी अस्पतालों के महंगे खर्च से बड़ी राहत मिलेगी।

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

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

रात में सोशल मीडिया स्क्रॉलिंग की लत खतरनाक

रात में मोबाइल पर लगातार स्क्रॉलिंग की लत युवाओं की सेहत बिगाड़ रही है। सोशल मीडिया पर गतिविधियों से अपडेट रहने के लिए युवा दिनभर के काम निपटाने के बाद रात में सोने से पहले ऑनलाइन स्क्रॉलिंग करते हैं, लेकिन यह स्क्रॉलिंग कुछ मिनटों के बजाय कई घंटों तक चलने लगती है। इससे नींद प्रभावित होती है और वे दूसरी बीमारियों का शिकार बन जाते हैं।

रात में सोशल मीडिया पर ऑनलाइन रहने का यह जुनून रिवेंज बेड टाइम प्रोक्रास्टिनेशन कहलाता है। दरअसल, कुछ स्टडीज में पाया गया है कि रात में स्क्रॉलिंग करने और देरी से सोने की वजह से हाई ब्लड प्रेशर, डायबटीज, हृदय संबंधी समस्याएं तो होती ही हैं, साथ ही वजन बढ़ना और अवसाद (डिप्रेशन) की समस्याएं भी शुरू हो जाती हैं। यह स्थिति इसलिए परेशान कर देने वाली है, क्योंकि युवा सबकुछ जानने के बावजूद पर्याप्त नींद लेने की बजाय स्क्रॉलिंग कर रहे हैं। इस समस्या से निजात पाने के लिए आपको अपना स्क्रीन टाइम घटाना बेहद जरूरी है।

वैज्ञानिकों ने सुझाव देते हुए कहा कि रात में स्क्रीन की लत से दूर रहने के लिए आप अपने पसंदीदा शो को न देखें। सोने से पहले सोशल मीडिया स्क्रॉल करना पसंद करते हैं, तो फोन में टाइमर लगाएं। ऐप के नोटिफिकेशन को कुछ घंटों के लिए ब्लॉक कर सकते हैं। सोने से पहले रीडिंग, स्केचिंग, पेंटिंग, ध्यान करना या जानकारी बढ़ाने वाली चीजें खोजें। इससे स्क्रीन टाइम कम होगा। आपको नींद अच्छी आएगी।

दूसरे कमरे में मोबाइल रखें, आएगी गहरी नींद - जो लोग अपने कमरे में मोबाइल रखकर सोते हैं, उनकी नींद कम गहरी होती है। यहां तक कि जो लोग सोने से पहले मोबाइल या अन्य गैजेट्स का इस्तेमाल नहीं करते, वे उन लोगों के मुकाबले कम गहरी नींद सोते हैं, जिनके गैजेट्स दूसरे कमरे में रहते हैं।

खराब पाचन भी हार्ट अटैक का लक्षण

देश में होने वाले हार्ट अटैक के कुल मामलों में 50 प्रतिशत पीड़ित पुरुष 50 साल से कम उम्र के होते हैं।

सवाल - क्या बाइपास सर्जरी के बाद फिर से अटैक आ सकता है। कौन सी एक्सरसाइज कर सकते हैं ?

जवाब - अगर बाईपास सर्जरी के बाद निर्धारित देखभाल, नियमित चैकअप, दवाइयां, विशेषकर ब्लड थिनर दवाइयां नहीं लेते हैं तो और डायबिटीज या बीपी को नियंत्रित नहीं रखते हैं तो हार्ट अटैक फिर से आ सकता है। बाइपास सर्जरी के बाद शुरुआत के 10 से 15 दिन बेड रेस्ट करना चाहिए। इसके बाद अगले एक से दो माह में धीरे-धीरे सामान्य गतिविधि जैसे कि 30 से 45 मिनट वॉक, धीमी जॉगिंग, साइक्लिंग जैसी एक्टिविटी कर सकते हैं।

सवाल- मुझे एक माह पहले टैकीकार्डिया हो गया था, जिसके चलते मैंने जिम छोड़ दिया था। क्या मैं अब वापस से जिम जॉइन कर सकता हूं। क्या सावधानी बरतनी चाहिए?

जवाब- टैकीकार्डिया का अर्थ है रेस्टिंग हार्ट बीट 100 से ज्यादा होना। यदि टैकीकार्डिया है तो नॉर्मल ईसीजी, इकोकार्डियोग्राफी करा लेनी चाहिए। जांच रिपोर्ट कार्डियोलॉजिस्ट को दिखाकर उनकी सलाह से जिम वापस शुरू कर सकते हैं।

सवाल- बाईं तरफ भारीपन और थकान रहती है। यह किस बीमारी का लक्षण है?

जवाब- बाईं तरफ भारीपन के तीन प्रमुख कारण हो सकते हैं। पहला, यह हार्ट सबंधी समस्या हो सकती है। दूसरा, विटामिन बी-12 और बी-3 की कमी के कारण छाती में बाईं तरफ दर्द और थकान हो सकती है। तीसरा कारण सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस हो सकता है। इसमें हाथों की तरफ जाने वाली नसों के स्पाइन के बीच दब जाने के कारण भारीपन होता है।

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

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

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

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

जनहित का चुनाव या रसूख का खेल ?

संपादकीय

निकाय चुनावों की घोषणा होते ही गलियों में नारों की गूंज और हाथ जोड़कर वोट मांगते प्रत्याशियों का तांता दिखने लगा है। लेकिन इन सबके बीच एक कड़वा सच यह भी है कि टिकटों के बंटवारे में लगभग हर राजनीतिक दल ने जमीनी कार्यकर्ताओं और योग्य उम्मीदवारों को दरकिनार कर विधायकों और मंत्रियों के 'चहेतों' पर दांव खेला है। संगठन के लिए सालों तक पसीना बहाने वाले कार्यकर्ता आज भी कतार में खड़े हैं, जबकि रसूख और जी-हुजूरी ही उम्मीदवारी का मुख्य पैमाना बनती दिख रही है। यह स्थिति जनता के सामने एक बड़ा प्रश्न खड़ा करती है: वोट पार्टी के नाम पर दिया जाए या उम्मीदवार की छवि और योग्यता पर?

पार्षद का चुनाव राष्ट्रीय या राज्यस्तरीय मुद्दों का नहीं, बल्कि आपकी रोजाना की जिंदगी से जुड़ा होता है। सड़क, बिजली, पानी, सफाई और नाली जैसी बुनियादी सुविधाएं किसी पार्टी की विचारधारा से नहीं, बल्कि एक निष्ठावान जनप्रतिनिधि की सक्रियता से हल होती हैं। पार्टी देखकर दिया गया वोट अक्सर गलत प्रत्याशी को ताकत दे देता है। नतीजा यह होता है कि जो प्रत्याशी आज आपकी गली में हाथ जोड़कर वोट मांग रहा है, चुनाव जीतने के बाद अपनी बुनियादी समस्याओं के समाधान के लिए उसी के दरवाजे पर आपको हाथ जोड़कर चक्कर लगाने पड़ते हैं।

लोकतन्त्र की असली ताकत मतदाता के विवेक में निहित है। जनता को पार्टी लाइन से ऊपर उठकर उम्मीदवार की योग्यता, उसकी सुलभता और समाज के प्रति उसके समर्पण को ध्यान में रखते हुए मतदान करना चाहिए। अगर स्थानीय चुनाव में भी चेहरों के बजाय केवल दलीय झंडे देखकर वोट दिया गया, तो क्षेत्र का विकास कागजों तक ही सीमित रह जाएगा।

कितना महत्वपूर्ण है – मिनिमलिज्म (न्यूनतमवाद)

'थोड़ा है, ज्यादा की जरूरत नहीं', के सिद्धांत पर चल रहा है जापान! बड़े घर, बड़ी गाडियां, बड़ी जमीनों को तिलांजलि दे रहे हैं। सीमित कपड़े, न्यूनतम समान की नई राह पकड़ी है यहां के लोगों ने, और दावा किया जा रहा है कि वे पहले से अधिक खुश हैं। दिखावटी साजो सामान वे नापसंद करने लगे हैं।

यहां जो दिखावे को तवज्जो देता है, उसे असभ्य माना जाता है! और, यह जीवनशैली मजबूरी नहीं, उनके जीने का आसन सलीका है। इस पृथ्वी पर अहसान है यह उनका। (जैन धर्म की एक साधना, जिसमें साधक प्रमादजन्य दोषों से निवृत होकर आत्मस्वरूप में लौटने की ओर प्रवृत्त होता है)। धीरे ही सही, लेकिन पनपते रहेंगे और जिएंगे। या सर्वनाश देखते देखते मरेंगे। इन दो विकल्पों में से यदि एक को चुनना पड़े तो मानव जाति पहला ही चुनेगी। लेकिन, इसके पहले वह दृष्टि पैदा होनी होगी जो जापान के लोगों में हुई है। अभी, हमने इस और सोचना भी शुरू नहीं किया है। अधिक,ष्ट, अधिक फ्रिज, अधिक टीवी, अधिक माइक्रोवेव, अधिक इंडस्ट्रियां, अधिक मकान, अधिक वेतन, अधिक व्यवसाय, सब कुछ अधिक... फिर क्यों न होगा अधिक कार्बन उत्सर्जन और अधिक नुकसान पर्यावरण का। फिर कैसे बच पाएगी यह धरती? छोटी छोटी चीजों को लेकर ही हम जागरूक नहीं हैं। हमारे घरों, कार्यालयों में बेमतलब लाइट, पंखे, एसी चलते रहते हैं।

रसोई में लगे वाटर प्यूरीफायर से लेकर टॉयलेट्स में जिस तरह से पानी बहाया जाता है हर घर में, उसे नहीं रोकेंगे, लेकिन धरती और पर्यावरण संरक्षण की बड़ी बड़ी बातें अवश्य करेंगे!! हम आत्मावलोकन करें। किस कदर हमारा उपभोग बढ़ा है? ईमानदार कोशिश, अपने घर और अपनी आदतों में करनी होगी। जब तक उपभोग कम नहीं करेंगे तब तक उत्पादन कम नहीं होगा। और जब तक उत्पादन कम नहीं होगा, अपशिष्टों के खंजरों से धरती लहूलुहान होती रहेगी।

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 98

‖ 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।

नाम रखने से कुछ होने वाला नहीं

केवल भगवानों के नाम पर अपने बच्चों के नाम रखने से कुछ नहीं होने वाला है। हम शास्त्रों से पढ़ते देखते आए हैं कि भगवान के नाम के अनुरूप ही काम दिखाई देता है जैसे राम मर्यादा के लिए पुरुषोत्तम।

कृष्ण जो कि ईश्वर ही सत्य है गीता का सार के लिए प्रसिद्ध रहे। गणेश जी बुद्धि के लिए जगत में नाम हुआ जिस प्रकार उन्होंने बुद्धि के बल पर धरती की परिक्रमा की यह मिसाल गणेश जी दे सकते हैं हनुमान जी संकट मोचक जिन्होंने राम जी तक का संकट मिटाया।

तो आप देखिए कि आज के कलयुग में लोगों ने भगवान को भी नहीं छोड़ा मन भावे वही नाम निकाल देते हैं जिससे हमारे मन में कई प्रकार की भ्रांतियां भी पैदा हो जाती हैं जैसे टेंशन फ्री बालाजी लोटपोट भेरुजी छोटी माता बड़ी माता काली माता छप्पर फाड़ गणेश जी नीम टीकर बड़ पीपल को बालाजी नदी कुआं को बालाजी आदि आदि।

आप देखें लोग अपने बच्चों के नाम भी भगवानों के नाम पर निकालते हैं जैसे राम बलराम बाद में पता चलता है उनका काम बलात्कार हत्यारा डाकू, बुद्धि राम ज्ञानचंद कई उदाहरण मिल जाएंगे अनपढ़ मूर्ख हैं धर्मचंद कुछ लम्हे भी उन्होंने धर्म के नहीं अपनाए होंगे काम कर रहे हैं सारे पाप के सीता गीता गंगा चरित् में गंदगी, अत्याचारी झूठी भ्रूण हत्या, पति हत्या आदि।

मीठा राम बोल सारे कड़वे गाली गलौज से बोलना कहने का मतलब यह है कि यदि उनका नाम उसके काम के अनुरूप नहीं है तो सरकार को उनका नाम परिवर्तन किया जाना चाहिए।

बच्चों के नाम निकालने से पहले सौ बार सोच समझकर नाम निकाला जाता है लेकिन बच्चा तो अपने प्रारब्ध ले करके आता है।

उसी अनुसार इस धरती पर कर्म करता है तो बच्चों के नाम निकालने से कुछ फर्क नहीं पड़ता। हां बच्चो को नाम की परिभाषा और नाम की महिमा के अनूरूप काम करने की प्रेरणा देनी चाहिए ताकि नाम सार्थक हो। क्योंकि नाम ही इंसान की सबसे बड़ी पहचान है जो मृत्यु के बाद तक चलता है इसलिए सोच बदलो सोच बदलने से ही काम सार्थक होंगे सोच बदलनी होगी। संपर्क सूत्र

संपर्क सूत्र
डॉ मान सिंह भांवरिया
मो 96727 77737

दादी मां के नुस्खे

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

हींग बड़ी बीमारियों को करता है दूर

पहले के समय में लोग अपनी किसी बीमारी का इलाज करवाने के लिए दूर दराज के किसी डॉक्टर के पास जाने की बजाय घर पर ही बड़े बुर्जुगों के नुस्खों को अपनाकर आराम पा लेते थे। इनमें से कई नुस्खें तो इतने कारगर होते थे कि उन्हें आजमाते ही चंद मिनटों में

पीड़ीत को आराम आ जाता था। हर कोई जानता है कि घरों में मसालों की तरह इस्तेमाल होने वाली हींग पेट दर्द से लेकर अपच जैसी कई बीमारियों का इलाज करने में बेहद फायदेमंद है लेकिन क्या आप जानते है शरीर की इन बीमारियों तो दूर करने के साथ-साथ ये पुरुषों में ताकत बढ़ाने का काम भी करती है।

हींग खाने से पुरुषों में बढ़ रही इनफर्टिलिटी को दूर किया जा सकता है। बता दें फर्टिलिटी को बढ़ाने में सहायक हींग में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट फर्टिलिटी को बढ़ाने में मदद करते हैं। रोज़ाना हींग का सेवन बेहद लाभकारी होता है। एक गिलास पानी में एक चुटकी हींग मिलाकर पीने से न सिर्फ पुरूषों की यौन समस्याओं का इलाज होता है बल्कि शरीर में खून का दौरा भी अच्छा होता है। खाने में नियमित हींग का उपयोग करने से अपके शरीर में एंटी-डायबिटीज इफेक्ट दिखेगा। साथ ही आपके ब्लड शुगर का लेवल भी कम होगा।

संपर्क:
डॉ. अशोक कुमार शर्मा
मो. 9314512311

उपरोक्त नुस्खे चिकित्सक की सलाह से ही लें।

जयपुर के कई मेडिकल स्टोरों पर सघन निरीक्षण कार्रवाई

दवा विक्रेताओं की अनियमितता के चलते ओषधि विभाग की कार्रवाई

जयपुर में आमजन को गुणवत्तापूर्ण दवाइयां सुनिश्चित करने और नियमों के उल्लंघन पर लगाम लगाने के लिए औषधि विभाग ने सख्त रुख अपनाया है। प्रमुख शासन सचिव गायत्री राठौड़, ड्रग कमिश्नर डॉ. टी. शुभमंगला और ड्रग कंट्रोलर अजय फाटक के निर्देशन में जयपुर के कई मेडिकल स्टोरों पर सघन निरीक्षण कार्रवाई की गई।

कार्रवाई के दौरान गंभीर अनियमितताएं मिलने पर 1 दवा लाइसेंस तत्काल प्रभाव से निरस्त कर दिया गया, जबकि 4 लाइसेंस निलंबित किए गए हैं।

कार्रवाई की पूरी स्थिति

श्री श्याम मेडिकोज गोविंदपुरा, सांगानेर कैंसल (निरस्त) (सेल बिल व रिकॉर्ड न देने पर)

बालाजी मेडिकल मुहाना मंडी क्षेत्र 30 दिन के लिए निलंबित

अभि मेडिकल एंड जनरल स्टोर टोंक रोड, गोनेर मोड़ 21 दिन के लिए निलंबित

शुभम मेडिकल एंड जनरल स्टोर वाटिका रोड, श्रीराम की नांगल 21 दिन के लिए निलंबित

देवेश मेडिकल एजेंसी सुमन विहार, वाटिका रोड 14 दिन के लिए निलंबित

जांच के दौरान पाई गई मुख्य कमियां

रिकॉर्ड संधारण : अनुसूची एच (Schedule H) और एच-1 की नियंत्रित दवाओं के बिक्री रिकॉर्ड, स्टॉक रजिस्टर और सेल बिल उपलब्ध न होना।

फार्मासिस्ट अनुपस्थिति : मौके पर पंजीकृत फार्मासिस्ट की गैर-मौजूदगी।

नियमों की अनदेखी : कारण बताओ नोटिस का संतोषजनक जवाब न दे पाना।

औषधि विभाग ने स्पष्ट चेतावनी दी है कि शेड्यूल H/H-v दवाओं की बिक्री में बिना बिल, बिना फार्मासिस्ट या बिना रिकॉर्ड काम करने वाले दवा विक्रेताओं के खिलाफ आगे भी ऐसी ही कठोर कार्रवाई जारी रहेगी।

पैकेट बंद खाने पर लगेगा लाल षट्कोण चेतावनी लेबल

देश में पैकेट बंद खाद्य पदार्थों की गुणवत्ता और उपभोक्ताओं के स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (स्न्नस्स्न्ढ्ढ) ने बड़ा कदम उठाया है। स्न्नस्स्न्ढ्ढ ने सुप्रीम कोर्ट में दाखिल अपने हलफनामे में पैकेट के फ्रंट यानी सामने की तरफ लाल रंग का षट्कोण चेतावनी लेबल लगाने का प्रस्ताव रखा है।

चरणबद्ध तरीके से लागू होगा नियम

प्रस्ताव के अनुसार, खाद्य पदार्थों पर यह नियम दो चरणों में लागू करने की योजना है:

पहला चरण: उन पैकेट बंद उत्पादों पर लाल षट्कोण चेतावनी लेबल लगाया जाएगा, जिनमें ऐडेड फैट, ऐडेड शुगर और नमक में से दो या दो से अधिक तत्व तय सीमा से अधिक होंगे।

दूसरे चरण: इसके बाद उन सभी खाद्य पदार्थों को दायरे में लाया जाएगा, जिनमें कोई भी एक तत्व निर्धारित सीमा से अधिक पाया जाएगा। इस चेतावनी लेबल के लगने से उपभोक्ता सामान खरीदते समय आसानी से पहचान सकेंगे कि पैकेट बंद खाने में वसा, शक्कर या नमक की मात्रा सेहत के लिए हानिकारक स्तर पर तो नहीं है।

शुद्ध आहार-मिलावट पर वार' अभियान

जयपुर। प्रमुख शासन सचिव चिकित्सा एवं स्वास्थ्य श्रीमती गायत्री राठौड़ ने कहा कि जनस्वास्थ्य के साथ किसी भी प्रकार का समझौता बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। खाद्य पदार्थों में मिलावट एवं खाद्य सुरक्षा मानकों के उल्लंघन के विरुद्ध सख्त कार्रवाई सुनिश्चित की जा रही है। 'शुद्ध आहार-मिलावट पर वार' अभियान पूरे प्रदेश में निरंतर जारी रहेगा।'

आयुक्त डॉ. टी. शुभमंगला के निर्देशन तथा अतिरिक्त आयुक्त श्री भगवत सिंह एवं संयुक्त आयुक्त डॉ. विजय प्रकाश शर्मा के सुपरविजन में कार्रवाई करते हुए 2865 किलो दूषित मिठाइयां नष्ट कराई गईं और 10,070 किलो मसाले जांच रिपोर्ट आने तक जब्त किए गए।

जयपुर में 1605 किलो सड़ी मिठाइयां नष्ट – सांगानेर के असावाला स्थित मैसर्स शंकर लाल मावा वाले एण्ड केटर्स प्रा. लि. के कारखाने में 107 जंग लगे टीनों में करीब 1605 किलो सड़ी एवं दुर्गंधयुक्त मिठाइयां मिलीं। मौके पर कीड़े पड़ी चाशनी, अत्यधिक गंदगी, खाद्य सामग्री के पास एसिड के कैन तथा अन्य गंभीर अनियमितताएं भी मिलीं। टीम ने पूरी मिठाई मौके पर नष्ट कराई तथा मावा और काजू कतली के नमूने लिए।

बगरू में 1260 किलो मिठाई नष्ट – ग्राम घेघा, बगरू स्थित श्री श्याम स्वीट एवं मिल्क केक पर कार्रवाई के दौरान करीब 1260 किलो मिल्क केक एवं डोडा बर्फी नष्ट कराई गई। बिना खाद्य लाइसेंस संचालित निर्माण कार्य को तत्काल रुकवाया गया।

अलवर में 10,070 किलो मसाले जब्त – अलवर एमआईए स्थित सप्तऋषि गोल्ड स्पाइसेज से धनिया, हल्दी, मिर्च एवं मिश्रित मसालों के 8 नमूने लिए गए। जांच रिपोर्ट तक 4500 किलो धनिया, 3000 किलो हल्दी, 2400 किलो मिर्च और 170 किलो मिक्स मसाले जब्त किए गए। असुरक्षित पाए गए धनिया पाउडर के बैच

नंबर,स-159 के लिए रिकॉल के निर्देश दिए गए।

अतिरिक्त आयुक्त श्री भगवत सिंह ने बताया कि फील्ड टीमों को सघन निरीक्षण के निर्देश दिए गए हैं।

आरजीएचएस में दवा वितरण में लापरवाही पर कार्रवाई

जयपुर में सर्वाधिक 39 फार्मेसियों पर कार्यवाही

जयपुर हैल्थ व्यू। मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा एवं चिकित्सा एवं स्वास्थ्य मंत्री श्री गजेन्द्र सिंह खींवसर के निर्देशन में राजस्थान गवर्नमेंट हेल्थ स्कीम (आरजीएचएस) में लाभार्थियों को समय पर दवाइयां उपलब्ध कराने के लिए लगातार प्रभावी कार्रवाई की जा रही है। इसी क्रम में लगभग दो माह से आरजीएचएस के अंतर्गत कार्य नहीं करने तथा लाभार्थियों को दवाइयां उपलब्ध नहीं कराने वाली 215 निजी फार्मेसियों का टीएमएस अस्थायी रूप से बंद किया गया है। प्रमुख शासन सचिव चिकित्सा एवं स्वास्थ्य श्रीमती गायत्री राठौड़ ने बताया कि आरजीएचएस में दवा वितरण व्यवस्था की लगातार निगरानी की जा रही है। लंबे समय से दवा उपलब्ध नहीं कराने वाली फार्मेसियों को स्पष्टीकरण प्रस्तुत करने का अवसर दिया गया था। असंतोषजनक उत्तर तथा कारण बताओ नोटिस का उत्तर प्रस्तुत करने में विफल रहने के कारण संबंधित फार्मेसियों का टीएमएस निलंबित किया गया है।जिनमें जयपुर में सर्वाधिक 39 फार्मेसियों का टीएमएस अस्थायी रूप से बंद किया गया है। उन्होंने कहा कि लाभार्थियों को दवा प्राप्त करने में हो रही परेशानी को देखते हुए यह कार्रवाई फार्मेसियों में अनुशासन स्थापित करने एवं योजना के दिशा-निर्देशों के प्रभावी अनुपालन को सुनिश्चित करने के उद्देश्य से की गई है।

परियोजना अधिकारी ,आरजीएचएस , डॉ. निधि पटेल बताया कि अलवर एवं सीकर में 20-20, भरतपुर, चूरू एवं दौसा में 10-10, अजमेर में 9, झुंझुनूं एवं श्रीगंगानगर में 8-8, जोधपुर एवं कोटा में 7-7, हनुमानगढ़ एवं पाली में 6-6, बारां, कोटपूतली-बहरोड़ में 5-5, डीग, खैरथल-तिजारा एवं टोंक में 4-4, डीडवाना-कुचामन, नागौर एवं उदयपुर में 3-3 तथा ब्यावर, भीलवाड़ा, बूंदी, चित्तौड़गढ़, धौलपुर, जैसलमेर, जालोर एवं करौली में 2-2 फार्मेसियों पर कार्रवाई की गई है। इसी प्रकार बालोतरा, बाड़मेर, बीकानेर, झालावाड़, सवाई माधोपुर एवं सिरोही में 1-1 फार्मेसी का टीएमएस अस्थायी रूप से बंद किया गया है। राजस्थान के बाहर स्थित दिल्ली एवं गुरुग्राम में भी 1-1 फार्मेसी पर कार्रवाई की गई है।

RGHS
Rajasthan Government
Health Scheme

उन्होंने बताया कि आरजीएचएस का उद्देश्य पात्र लाभार्थियों को आवश्यक दवाइयां समय पर और सुचारु रूप से उपलब्ध कराना है। दवा वितरण में लापरवाही अथवा अनावश्यक विलंब को गंभीरता से लिया जा रहा है।

डॉ. निधि पटेल बताया कि संबंधित फार्मेसियों से प्राप्त स्पष्टीकरण एवं उपलब्ध अभिलेखों की जांच के बाद नियमानुसार आगामी कार्रवाई की जाएगी। आरजीएचएस द्वारा दवा वितरण व्यवस्था की निरंतर निगरानी की जा रही है, ताकि लाभार्थियों को योजना के तहत आवश्यक दवाइयां समयबद्ध रूप से उपलब्ध हो सकें।

इस मौसम में जानलेवा बीमारियों के खतरे से सभी रहें सुरक्षित

सितंबर-अक्टूबर का यह महीना गर्मियों से थोड़ी राहत देने वाला जरूर होता है पर इस मौसम में कई प्रकार की गंभीर बीमारियों के बढ़ने का खतरा भी काफी अधिक होता है। इनमें से कुछ बीमारियां जानलेवा तक हो सकती हैं। इन महीनों में देश में मच्छरों के काटने से होने वाली कई तरह की बीमारियों का खतरा सबसे अधिक होता है। हालिया रिपोर्ट्स पर गौर करें तो पता चलता है कि अस्पतालों में डेंगू के मरीजों की संख्या बढ़ने लगी है। इसके अलावा इन दिनों मलेरिया और चिकनगुनिया के कारण भी बड़ी संख्या में लोग बीमार पड़ते रहे हैं। इन स्थितियों का समय पर निदान और इलाज न हो पाने के कारण जान जाने का भी खतरा हो सकता है।

डेंगू बुखार का खतरा – एडीज मच्छरों के काटने से होने वाली डेंगू की बीमारी के कारण हर साल हजारों की मौत हो जाती है। ये मच्छर अक्सर दिन के समय में काटते हैं। डेंगू की स्थिति में तेज बुखार के साथ मांसपेशियों और जोड़ों में तेज दर्द, गंभीर सिरदर्द, छाती, पीठ या पेट पर लाल चकत्ते होने की समस्या हो जाती है। गंभीर स्थितियों में ब्लड प्लेटलेट्स का स्तर भी कम होने लगता है। समय पर इलाज न मिल पाने की स्थिति में डेंगू खतरनाक रूप भी ले सकता है।

मलेरिया की बीमारी – मच्छरों के काटने से होने वाली मलेरिया की बीमारी भी जानलेवा हो सकती है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार भारत में मलेरिया के कारण सालाना 19,500-20,000 मौतें होती हैं। एनोफिलीज मच्छर के काटने से होने वाली इस बीमारी में तेज बुखार, कंपकंपी या ठंड लगने और फ्लू जैसी समस्याएं महसूस होती रहती हैं।

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

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

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

कृष्ण जन्माष्टमी की हार्दिक शुभकामनाएं
पाईल्स एण्ड पथरी क्लिनिक
शिवा क्लिनिक
तेजाजी मंदिर के पास, खोराश्यामदास तह. आमेर,
जिला-जयपुर मो. 9694568902, 9694717046
दुःखी, परेशान, हताश, निराश व्यक्ति मिले

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

धन्वंतरी हॉस्पिटल के डॉक्टरों ने 24 वर्षीय युवक को दिया नया जीवन

आंतों की गंभीर रुकावट का सफल ऑपरेशन

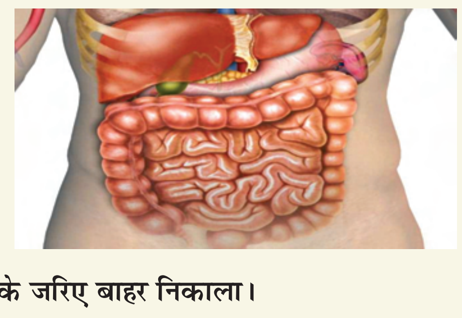
डॉ आर पी सैनी

जयपुर हैल्थ व्यू। पेट दर्द, लगातार गैस बनने या पेट फूलने जैसी समस्याओं को सामान्य मानकर अनदेखा करना भारी पड़ सकता है। धन्वंतरी हॉस्पिटल के मैनेजिंग डायरेक्टर डॉ. आर. पी. सैनी ने सतर्क करते हुए कहा कि ऐसे लक्षणों में समय पर सीटी स्कैन करवा लेने से गंभीर बीमारियों को शुरुआती स्तर पर ही पकड़कर इलाज संभव हो जाता है।

डॉ. सैनी ने बताया कि हाल ही में 24 वर्षीय युवक मनीष कुमार सैनी को पेट में तेज दर्द, अफारा, लैट्रिन न आने और गैस पास न होने की गंभीर शिकायत के साथ अस्पताल लाया गया था। जब मरीज की सीटी स्कैन जांच कराई गई, तो पता चला कि उसकी आंतों में गंभीर रुकावट (इंटेस्टाइनल ऑब्स्ट्रक्शन) थी।

स्थिति इतनी नाजुक थी कि डुओडनम से लेकर सीकम तक की पूरी छोटी आंत काली पड़ चुकी थी और सड़ने के कगार पर थी।

मामले की गंभीरता को देखते हुए धन्वंतरी हॉस्पिटल के सर्जनों की टीम ने तत्काल साहसिक निर्णय लिया और मरीज की जान बचाने के लिए काली पड़ चुकी पूरी छोटी आंत को सर्जरी के जरिए बाहर निकाला।



मामले की गंभीरता को देखते हुए धन्वंतरी हॉस्पिटल के सर्जनों की टीम ने तत्काल साहसिक निर्णय लिया और मरीज की जान बचाने के लिए काली पड़ चुकी पूरी छोटी आंत को सर्जरी के जरिए बाहर निकाला। अत्यधिक जोखिम और गंभीर परिस्थितियों के बावजूद डॉक्टरों की कुशल टीम ने इस जटिल ऑपरेशन को सफलता पूर्वक अंजाम दिया। समय पर सीटी स्कैन से सटीक डायग्नोसिस और त्वरित सर्जिकल हस्तक्षेप के कारण युवक को एक नया जीवन प्राप्त हुआ है।

डॉ. सैनी ने आमजन से अपील की है कि पेट से जुड़ी किसी भी पुरानी या गंभीर समस्या में बिना देरी किए विशेषज्ञ चिकित्सक से परामर्श लें और आवश्यक जांच जरूर कराएं।

संपर्क सूत्र – डॉक्टर आर पी सैनी
मो – 98290 55760

एसएमएस अस्पताल में बायो फीडबैक थेरेपी

कब्ज का निशुल्क और सफल इलाज

जयपुर। आज की बदलती जीवनशैली और खान-पान के कारण हर पांचवा व्यक्ति कब्ज (कॉन्स्टिपेशन) की समस्या से जूझ रहा है। इस गंभीर समस्या से राहत दिलाने के लिए जयपुर स्थित सवाई मानसिंह (एसएमएस) अस्पताल के सुपर स्पेशलिटी ब्लॉक में एक विशेष पहल की जा रही है। अस्पताल के गैस्ट्रोएंटरोलॉजी विभाग में मरीजों का 'बायो फीडबैक थेरेपी' के माध्यम से पूरी तरह निशुल्क इलाज किया जा रहा है।

डॉ सुधीर महर्षि के अनुसार, पुरानी और जटिल कब्ज से पीड़ित मरीजों के लिए यह थेरेपी बेहद कारगर साबित हो रही है। एसएमएस अस्पताल में पिछले दो वर्षों के आंकड़े इसके सफल परिणामों को दर्शाते हैं:

कुल इलाज कराने वाले मरीज: 108

सफलतापूर्वक ठीक हुए मरीज: 80

सफलता दर: लगभग 74% (जिनकी पुरानी कब्ज की समस्या स्थायी रूप से दूर हो चुकी है)

क्या है बायो फीडबैक थेरेपी ?

यह एक आधुनिक और गैर-सर्जिकल (Non-surgical) उपचार प्रक्रिया है। इसमें मरीजों की पेट और पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियों के समन्वय (coordination) को सुधारा जाता है। कई बार मांसपेशियों के सही ढंग से काम न करने के कारण मोशन पास करने में दिक्कत होती है। बायो फीडबैक थेरेपी के जरिए मरीजों को सही तरीके से मांसपेशियों का उपयोग करना सिखाया जाता है, जिससे दवाओं के बिना भी मरीज स्थायी रूप से स्वस्थ हो जाते हैं।

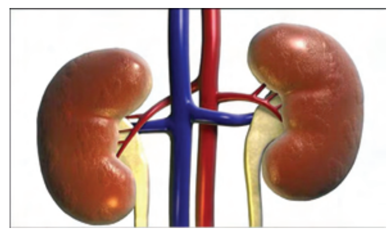
आम तौर पर निजी अस्पतालों में इस थेरेपी का खर्च काफी अधिक होता है, लेकिन एसएमएस अस्पताल में यह सुविधा मरीजों के लिए पूरी तरह मुफ्त उपलब्ध कराई जा रही है। पुरानी कब्ज से परेशान लोगों के लिए यह थेरेपी एक वरदान सिद्ध हो रही है।

गेस्ट्रोएंट्रोलॉजिस्ट डॉक्टर प्राचीश और डॉक्टर रेखा व्यास ने बताया कि यह प्रक्रिया जी आई मोटिलिटी लैब में होती है एक मरीज को 40 से 45 मिनट की 6 से 8 थैरेपी दी जाती है।

सही समय पर इलाज से रीवर्स हो सकती है खराब किडनीः मेडिकल साइंस ने जगाई नई उम्मीद

डॉ. नवनीत सक्सेना

जयपुर हैल्थ व्यू। बदलती जीवनशैली और खान-पान के कारण किडनी संबंधी बीमारियां तेजी से बढ़ रही हैं। हालांकि, मेडिकल साइंस के हालिया शोध और आधुनिक तकनीकों ने यह साबित कर दिया है कि यदि सही समय पर स्थिति की पहचान कर इलाज शुरू कर दिया जाए, तो प्रभावित या खराब हो चुकी किडनी के फंक्शन को काफी हद तक रीवर्स (सुधारा) किया जा सकता है। वरिष्ठ नेफ्रोलॉजिस्ट्स डॉ नवनीत सक्सेना के अनुसार, किडनी की बीमारी को मुख्य रूप से दो श्रेणियों में देखा जाता है– एक्यूट किडनी इंजरी और क्रोनिक किडनी डिजीज। यदि किसी मरीज को अचानक संक्रमण, दवाइयों के दुष्प्रभावों या डिहाइड्रेशन के कारण AKI की समस्या हुई है, तो तुरंत और सही इलाज से किडनी पूरी तरह रिकवर हो सकती है। वहीं, यदि समस्या शुरुआती चरणों में पकड़ में आ जाए, तो आधुनिक दवाइयों, खान-पान में जरूरी बदलाव और रक्तचाप व शुगर के सख्त नियंत्रण से क्रोनिक बीमारियों की प्रगति को न केवल रोका जा सकता है, बल्कि किडनी की कार्यक्षमता में महत्वपूर्ण सुधार भी लाया जा सकता है।



सलाह है कि नियमित यूरिन टेस्ट, सिरम क्रिएटिनिन की जांच और शुरुआती लक्षणों (जैसे पैरों में सूजन, थकान या पेशाब में बदलाव) को नजरअंदाज न करें। समय पर लिया गया डॉक्टरी परामर्श डायलिसिस और किडनी ट्रांसप्लांट जैसी गंभीर नौबत से बचा सकता है।

संपर्क सूत्र –
डॉक्टर नवनीत सक्सेना
मो 94140 46305

डॉ. रमेश अग्रवाल

गैस्ट्रिक रोगों के इलाज में भी रामबाण साबित हो रही 'हाइपरबेरिक ऑक्सीजन थेरेपी'

जयपुर। चिकित्सा विज्ञान के क्षेत्र में निरंतर हो रहे नए अनुसंधानों ने कई गंभीर और जटिल बीमारियों के इलाज को आसान बना दिया है। इसी कड़ी में 'हाइपरबेरिक ऑक्सीजन थेरेपी' (HBOT) अब गैस्ट्रिक और पेट से जुड़ी बीमारियों के उपचार में भी एक रामबाण और प्रभावी तकनीक के रूप में उभरकर सामने आ रही है।

हाइपर्बरीक ऑक्सीजन थेरेपी विशेषज्ञ डॉक्टर रमेश अग्रवाल के अनुसार, हाइपरबेरिक ऑक्सीजन थेरेपी के दौरान मरीज को एक विशेष चैंबर में सामान्य से अधिक वायुमंडलीय दबाव पर 100 प्रतिशत शुद्ध ऑक्सीजन दी जाती है। यह उच्च दबाव वाली ऑक्सीजन रक्तप्रवाह के जरिए शरीर के क्षतिग्रस्त ऊतकों (tissues) तक तेजी से पहुंचती है।

गैस्ट्रिक रोगों जैसे—पेप्टिक अल्सर, क्रोनिक गैस्ट्राइटिस, आंतों की सूजन (IBD) और आंतों में खून का बहाव बाधित होने जैसी स्थितियों में यह थेरेपी अत्यधिक कारगर सिद्ध हो रही है। यह न केवल पेट और आंतों की अंदरूनी परतों (mucosal lining) की तीव्र गति से मरम्मत (healing) करती है, बल्कि सूजन को कम करने और हानिकारक बैक्टीरिया को खत्म करने में भी मदद करती है।

गैस्ट्रोएंट्रोलॉजिस्ट्स का मानना है कि पारंपरिक दवाओं के साथ हाइपरबेरिक ऑक्सीजन थेरेपी का संयोजन मरीजों के ठीक होने की दर को दोगुना कर देता है। जिन मरीजों में पेट के घाव या अल्सर लंबे समय से ठीक नहीं हो रहे थे, उन्हें इस थेरेपी से काफी राहत मिल रही है।

संपर्क सत्र – डॉक्टर रमेश अग्रवाल 9829017133

72 घंटे में परमानेंट फिक्स दांत

इमीडिएट लोडिंग बेसल इम्प्लांट तकनीक से मिला नया जीवन

डॉ. नीलम माहेश्वरी

जयपुर। यदि आप लंबे समय से बत्तीसी (डेंचर) के ढीले होने, चबाने में तकलीफ या मसूड़ों की हड्डी घिसने की समस्या से जूझ रहे हैं, तो अब आधुनिक डेंटल साइंस आपके लिए स्थायी समाधान लेकर आया है। प्रसिद्ध दंत रोग विशेषज्ञ डॉ. नीलम माहेश्वरी के अनुसार, 'इमीडिएट लोडिंग बेसल इम्प्लांट' तकनीक के जरिए अब मात्र 72 घंटे में परमानेंट फिक्स दांत लगाना संभव हो गया है।

आमतौर पर लंबे समय तक डेंचर का इस्तेमाल करने से मसूड़ों की हड्डियां घिस जाती हैं, जिससे पारंपरिक इम्प्लांट लगाना कठिन हो जाता है। लेकिन इस नई तकनीक में इम्प्लांट को मसूड़ों की उस गहराई वाली हड्डी में फिक्स किया जाता है, जो कभी नहीं घिसती।

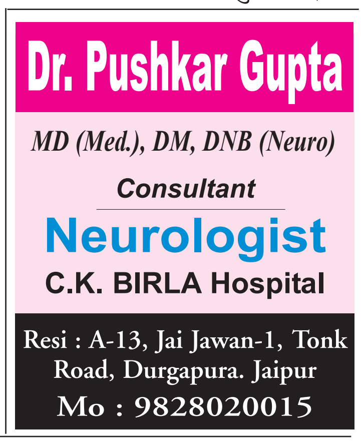
तकनीक की मुख्य विशेषताएं : नॉन-इन्वेंसिव व दर्दरहित प्रक्रिया : इसमें किसी जटिल सर्जरी की आवश्यकता नहीं होती, जिससे मरीज को दर्द का अहसास न के बराबर होता है।

संक्रमण से बचाव : इस एडवांस प्रक्रिया में इंफेक्शन और इम्प्लांट फेलियर की संभावना नगण्य होती है।

त्वरित परिणाम : मात्र 3 दिनों के भीतर मरीज के मुंह में नए दांत फिक्स कर दिए जाते हैं, जिससे वह सामान्य रूप से खाना-पीना शुरू कर सकता है।

बिना दांतों के परेशानी झेल रहे बुजुर्गों और डेंचर से परेशान मरीजों के लिए यह आधुनिक बेसल इम्प्लांट तकनीक एक बड़ी राहत बनकर सामने आई है।

संपर्क सूत्र
डॉक्टर नीलम माहेश्वरी
मो – 98292 92252



पसीना एक तरह का एंटीबायोटिक जूस

आप पसीने की बदबू से परेशान हैं। लोग आपसे दूर भागते हैं, तो जान लीजिए ये पसीना और उसकी बदबू दोनों आपके लिए बहुत फायदेमंद हैं। पसीना आपको हाइड्रेट ही नहीं रखता, बल्कि त्वचा की कई बीमारियों से बचाता है। दरअसल हमारी त्वचा पर 200 से ज्यादा प्रकार के बैक्टीरिया मौजूद होते हैं।

पसीना निकलने पर ये एक्टिव हो जाते हैं। पसीने की अपने आप में कोई गंध नहीं होती, लेकिन हमारी कांख और जांघों के बीच से निकलने वाले पसीने में तेल, फैट और प्रोटीन भी होता है। कुछ खास तरह के बैक्टीरिया यहां ज्यादा एक्टिव हो जाते हैं। इसलिए यहां से ज्यादा बदबू आती है, लेकिन यह बैक्टीरिया एक्जिमा जैसी बीमारियों से बचाता है।

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

अगस्त 18, 2026

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

राष्ट्रस्तरीय पाक्षिक पत्रिका

HEALTH VIEW
हैल्थ व्यू

सरकारी विज्ञापनों के लिए मान्यता प्राप्त

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

कैंसर एवं गंभीर बीमारियों की रोकथाम में प्रयासरत संस्थान

वर्ष 25 अंक 13 हिन्दी/अंग्रेजी पृष्ठ 4 प्रति-2 रु., जयपुर 18 अगस्त, 2026

जोड़ों के दर्द से पाएं आजादी

युवाओं में बढ़ता घुटने का दर्द और आधुनिक समाधान

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

प्राथमिक उपचार
(Immediate & Daily Care)

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

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

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

आधुनिक उपचार
(Advanced & Modern Treatment)

डॉक्टर मनीष वैष्णव

फिजियोथेरेपी व रीहैब

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

PRP (प्लेटलेट रिच प्लाज्मा) थेरेपी

मरीज के अपने ही ब्लड से तैयार प्लाज्मा को घुटने में इंजेक्ट कर क्षतिग्रस्त कार्टिलेज को रिपेयर किया जाता है।

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

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

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

संपर्क सूत्र डॉक्टर मनीष वैष्णव
मो. 9001740688

दिल की बीमारी से बचाव के उपाय

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

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

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

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

डॉ. सुनील जैन

हार्ट अटैक का प्राथमिक उपचार (First Aid)

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

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

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

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

डॉ. सुनील जैन
प्रोफेसर हृदय रोग विशेषज्ञ
मो. 9414063035

कैंसर से पाएं आजादी

समय पर पहचान और आधुनिक तकनीक से जीत संभव

डॉ. अनिल गुप्ता

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

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

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

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

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

आधुनिक उपचार तकनीकें
(Modern Treatments)

मेडिकल साइंस की नई तकनीकों ने इलाज को सुरक्षित और अधिक प्रभावी बना दिया है :

इम्यूनोथेरेपी (Immunotherapy) : शरीर की अपनी प्रतिरक्षा प्रणाली को कैंसर कोशिकाओं से लड़ने के लिए तैयार किया जाता है।

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

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

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

संपर्क सूत्र
डॉक्टर अनिल गुप्ता
मो. 9829052417

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

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

प्रमुख तकनीकी प्रगति

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

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

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

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

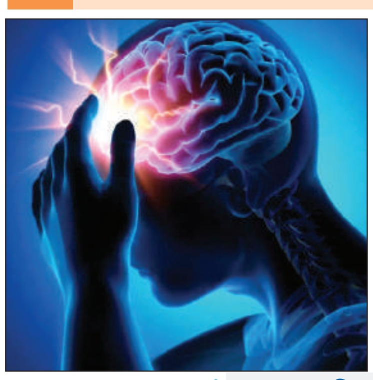
डॉ मनोज जैन

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

डॉ मनोज जैन
महावीर डायग्नोस्टिक सेंटर
94144 60959

ब्रेन स्ट्रोक से पाएं आजादी

जानें लक्षण, प्राथमिक उपचार और आधुनिक तकनीक



डॉ. एन.सी. पूनिया

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

प्राथमिक उपचार
(Immediate Action)

स्ट्रोक के लक्षणों को BE FAST नियम से पहचानें

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

आधुनिक उपचार
(Modern Treatment)

आज की मेडिकल साइंस में स्ट्रोक का इलाज संभव है :

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

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

बचाव के आसान उपाय (Prevention)

ब्लड प्रेशर और शुगर को नियंत्रण में रखें।

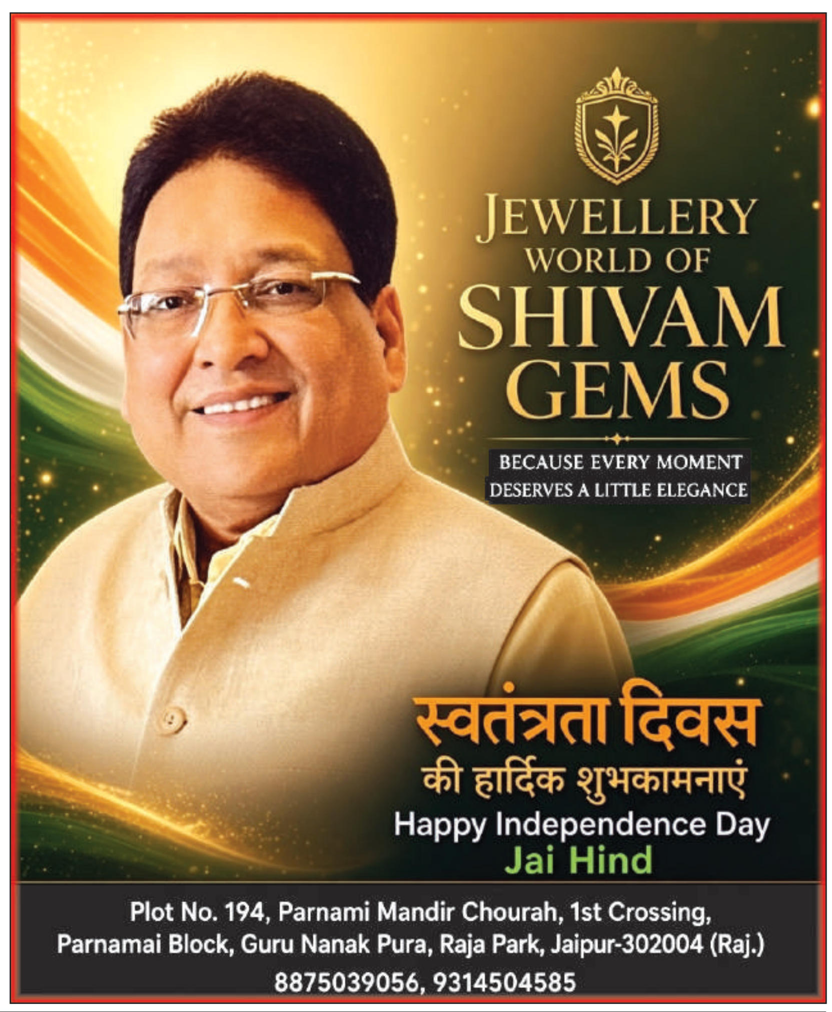
धूम्रपान और शराब से दूरी बनाएं।

रोजाना 30 मिनट व्यायाम करें और तनावमुक्त रहें।

भोजन में नमक, वसा (fat) कम करें और हरी सब्जियां शामिल करें।

जागरूकता और त्वरित कार्रवाई ही ब्रेन स्ट्रोक से आजादी की सबसे बड़ी कुंजी है।

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



उपचार से बेहतर है रोकथाम, स्वस्थ शरीर के लिए व्यायाम

"विचार" ॐ समय बदल गया युग बदल गया

पंकज अंबा

महात्मा का नाम आते ही सामने एक चेहरा घूमने लगता है पीले कपड़ों में लिपटा सफेद ढ़ाढ़ी वाला एक बुजुर्ग सन्यासी, पर मेरी नजर में ऐसा नहीं है (शायद में गलत हूँ), मेरी नजर में महात्मा वो है जो बिना पीले कपड़े पहने हुये भी, बिना मालिक के नाम लिये हुये भी, महान् सच्चे कर्म करता है। वो बड़ा नास्तिक भी हो सकता है।

समय बदल गया युग बदल गया पर आज भी हमारी नजर में तपस्वी, महात्मा का मतलब होता है गुफाओं में छुपा हुआ महान् बुजुर्ग पुजारी पर उससे कहीं बड़ा महात्मा मुझे तो मजदूर लगता है जो भरी गर्मी में भी सुबह से शाम काम करके अपने बच्चों का पेट पालता है तो गलत काम करने की भी नहीं सोचता चाहे तो दिन भर फावड़ा चलाने की जगह चाकू चला कर बड़ी वारदात करके अपने बच्चों को ऐश करवा सकता है पर आज कल उलटा दिखता है जो ऐसे सच्चे महात्मा है लोग उनको पागल समझते हैं कहते है सारी उम्र पिसता रहा, सच्चाई पर चलता रहा, क्या किया अपने परिवार के लिये पर जो काली कमाई कर रहे है वो बड़े आदमी बन गये, महात्मा बन गये है उनके लिये जिनके मन्दिरों, आश्रमों के लिये बड़ी-बड़ी रसीदें काटते हैं, उनके लिये जिनके एन.जी.ओ. के लिये बड़ा दान देते हैं।

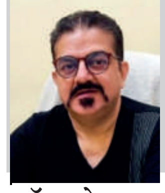
आज कितना समय हो गया रावण, कंश, दुष्षासन को गये हुये पर के आज भी दिखते है, हमारे समाज

में सब पापी दिखते है (बस रूप नाम बदल गया है) लड़कियों को उठाते हुये उनको बेचते हुये उनका चीर हरण करते हुये, नहीं दिखता तो बस वो कृष्ण और राम। कहीं कोई भूले से दिख भी जाता है तो मजाक बन जाता है। पर ऐसा नहीं है, मेरी नजर में तो राम आज भी है पर हमारा राम बेचारा आत्मा राम बन कर ही रह गया है (आज नई पीढ़ी के कई लोगों को आत्मा राम के बारे में पता नहीं होगा अपने बुजुर्गों से पूछे) आत्मा में ही है, शरीर में प्रकट ही नहीं हो पाता। हमने खुद ही अपने राम को आत्मा राम बना लिया है। क्यूँ नही हम उसको अपने शरीर में लाते राम और कृष्ण बनकर सामने आते है, उन रावणों को मारने।

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

सम्पर्क सूत्र - पंकज अंबा
मो. 9829353757

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



डॉ. राजेन्द्र धर

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

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

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

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

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

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

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

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

══श्रृंखला - 9══

भविष्य की स्वास्थ्य क्रांति
आधुनिक विज्ञान और अध्यात्म का संगम

हैल्थ व्यू

लेखक - डॉ. पवन कुमार

(आरोग्यम मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल्स)

डॉ. पवन कुमार

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

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

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

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

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

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

प्रेसिडेंट आरोग्यम सेवा संस्थान
स्वतंत्र लेखन
मो - 95295-49090

खाने के बाद दांतों की सफाई न करने के दुष्परिणाम

(हैल्थ व्यू)

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

डॉ. नीलेश सिंह

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

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

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

हैल्थ हंगामा

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

....

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

....

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

....

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

....

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

....

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

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

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

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

स्वतंत्रता दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं
निम्ट कॉलेज ऑफ फिजियोथेरपी
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

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

विज्ञापन के लिए संपर्क करें
रमन अग्रवाल 9829066272

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

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

हैल्थ व्यू
परिवार की ओर से स्वतंत्रता दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

संपादकीय

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

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

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

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

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

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

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

चिकित्सा अधिकारियों के 600 पदों पर भर्ती की विज्ञप्ति जल्द

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

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

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

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

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

सर्वे भवंतु सुखिनः सर्वे संतु निरामया।

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

श्रंखला 97

॥ सोच बदलनी होगी ॥

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।

दाम्पत्य जीवन में कलह क्यों होता है ?

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

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

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

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

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

संपर्क सूत्र
डॉ. मान सिंह भांवरिया
मो. 9672777737

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

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

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

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

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

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

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

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

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

डॉ ऋचा जैन

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

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

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

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

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

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

दादी मां के नुस्खे

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

हीमोग्लोबिन की कमी दूर करने के देसी नुस्खे...

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

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

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

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

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

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

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

संपर्क: डॉ. अशोक कुमार शर्मा
मो. 9314512311

उपरोक्त नुस्खे चिकित्सक की सलाह से ही लें।

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

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

कानूनी प्रावधान और जुर्माना (FSS Act, 2006)

मिसब्रांडेड खाद्य श्रेणी : बिना लेबल, अधूरी जानकारी या बिना निर्माण/एक्सपायरी तिथि वाले पैकेट को कानून में 'मिसब्रांडेड' माना जाता है।

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

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

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

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

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

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

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

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

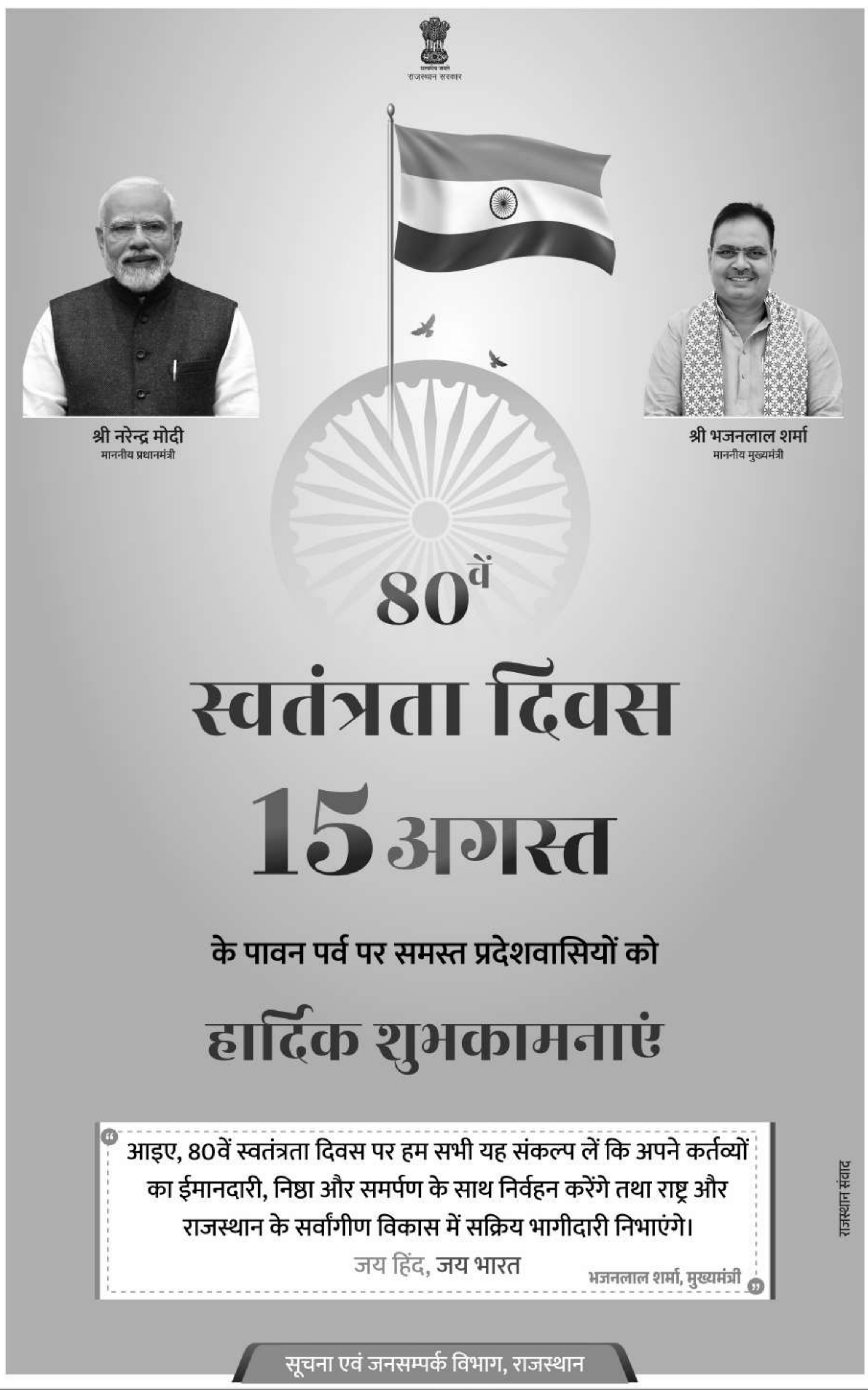
स्वतंत्रता दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं
Dr. NAVNEET SAXENA
Senior Consultant Nephrologist Professor, Jaipur National University Hospital
-:- Clinic address -:-
KIDNEY CARE AND GENERAL HOSPITAL
388, Laxman path Vivek vihar Opp vivek vihar metro station, Jaipur
Contact no 9571657457

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

स्वतंत्रता की हार्दिक शुभकामनाएं
श्री श्याम क्लिनिक
डॉ. भारतकुमार अग्रवाल
मो. 9829301573, 9214991290

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

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



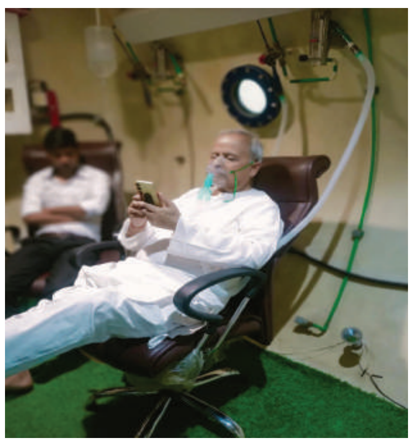
हाइपरबैरिक ऑक्सीजन थेरेपी से बीमारियों से मिलती आजादी

डॉ. रमेश अग्रवाल

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

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

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



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

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

संपर्क सूत्र
डॉक्टर रमेश अग्रवाल
मो 98290 17133

तनाव से आजादी का अनूठा तरीका आवाज चिकित्सा भी है मनोचिकित्सा

डॉ. अनिल तांबी

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

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

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

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

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

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

संपर्क सूत्र डॉक्टर अनिल तांबी
मो 93146 01439

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

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

डॉ विश्वास शर्मा

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

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

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

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

नशे की पराधीनता से युवाओं की आज़ादी

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

डॉ. दयाराम स्वामी

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

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

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

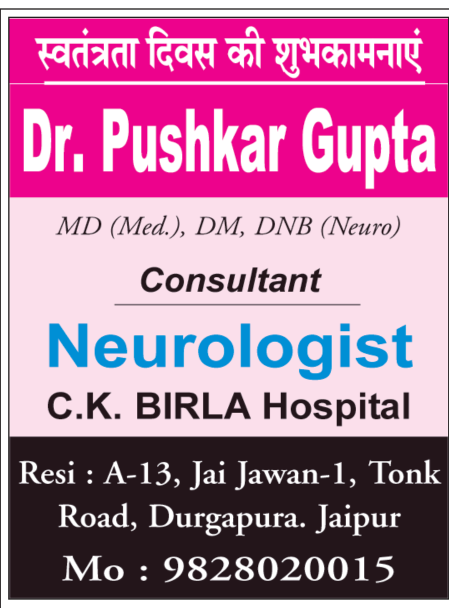
सांख्यिकीय परिदृश्य (आंकड़ों में स्थिति) - पंजाब और उत्तर-पूर्वी राज्य लंबे समय से सीमा पार तस्करी के कारण नशीले पदार्थों (विशेषकर ओपिऑइड्स और इंजेक्शन ड्रग्स) की चपेट में रहे हैं।

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

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

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

सम्पर्क सूत्र
डॉ. दयाराम स्वामी मो +919414053245



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

Happy Docter's Day

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

राष्ट्रस्तरीय पाक्षिक पत्रिका

अगस्त 04, 2026

HEALTH VIEW
हैल्थ व्यू

सरकारी विज्ञापनों के लिए मान्यता प्राप्त

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

कैंसर एवं गंभीर बीमारियों की रोकथाम में प्रयासरत संस्थान

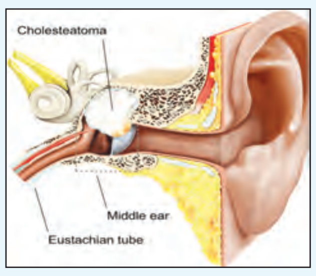
वर्ष 25 अंक 12 हिन्दी/अंग्रेजी पृष्ठ 4 प्रति-2 रु., जयपुर 04 अगस्त, 2026

मानसून में बढ़ जाता है कान से मवाद बहने का खतरा

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

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

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



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

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

मानसून में बरतें यह विशेष सावधानियां

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

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

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

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

डॉ. सुधांशु अनंत पांडे
मो. 7976609972

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

- डॉ. सुधांशु अनंत पांडे मो. 7976609972

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

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

मालिश और स्टेरॉइड इंजेक्शन की सच्चाई

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

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

आधुनिक इलाज : ज्वाइंट रिप्लेसमेंट

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

डॉ. राजीव भार्गव

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

संपर्क सूत्र
डॉ. राजीव भार्गव
मो. 9829015752

दिल को सुरक्षित रखने के आसान टिप्स

: डॉ. सुनील जैन

डॉ. सुनील जैन

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

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

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

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

आपातकालीन उपाय (Emergency Steps)

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

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

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

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

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

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

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

कैलाश चंद शर्मा का जन्म दिवस पर विशेष संदेश

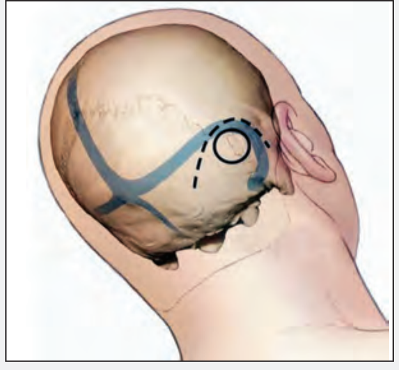
जन्मदिन केवल केक काटने, दीप बुझाने या मौज-मस्ती करने का औपचारिकता मात्र उत्सव नहीं है। यह पावन दिन ईश्वर का वह अनुपम वरदान है, जब इस धरा पर आपका आगमन हुआ। मनुष्य जीवन की सार्थकता इस बात में है कि हम अपने अस्तित्व को परोपकार, सेवा और सद्भावना के धागों में पिरोएं। सच्चा जन्मोत्सव वही है जो किसी असहाय के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

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

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

रेडियोफ्रीक्रेंसी से मरीज को नहीं मिली राहत

माइक्रोवैस्कुलर डीकम्प्रेशन सर्जरी ने खत्म किया वर्षों पुराना दर्द



अस्पताल एवं स्थान

इंडस जयपुर हॉस्पिटल, जयपुर।

मरीज की स्थिति

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

पूर्व इलाज

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

सफल सर्जरी

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

डॉ. हरि कृष्ण शर्मा

प्रक्रिया

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

परिणाम

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

-डॉ. हरि कृष्ण शर्मा
मो. 9828347169

पुरुषों के लिए गैर-हार्मोनल 'रिवर्सिबल' गर्भनिरोधक तकनीक

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

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

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

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

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

डॉ. जॉली अरोड़ा

वैश्विक क्लिनिकल ट्रायल्स की वर्तमान स्थिति (2026)

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

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

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

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

डॉ. जॉली अरोड़ा
मो. 9414048353

मनुष्य के संस्कार और विचार असली पूंजी

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

पंकज अंबा

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

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

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

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

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

यह महात्मा है पर इनकी आत्मा शायद सो चुकी है।

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

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

संपर्क सूत्र- पंकज अंबा
मो - 9829353757

दवाइयों की 'आड़' में बेपरवाह खान-पान

गोठ के स्वाद में सेहत से खिलवाड़ भारी न पड़ जाए

डॉ. राजेन्द्र धर

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

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

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

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

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

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

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

डॉ राजेन्द्र की सलाह दवा कोई लाइसेंस नहीं है

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

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

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

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

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

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

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

संपर्क सूत्र - डॉक्टर राजेंद्र धर
मो 94140 73962

══श्रृंखला - 8══ आधुनिक तकनीक और पारंपरिक उपचार का संगम

जीवन में सफलता, गुरु-तत्त्व और सूक्ष्म विज्ञान

हैल्थ व्यू

लेखक - डॉ. पवन कुमार

(आरोग्यम मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल्स)

डॉ. पवन कुमार

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

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

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

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

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

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

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

प्रेसिडेंट आरोग्यम सेवा संस्थान
स्वतंत्र लेखन मो - 95295-49090

15 मेडिकल कॉलेजों के 265 डॉक्टरों ने दिखाया खेल कौशल

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

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

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

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

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

हैल्थ हंगामा

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

घबराएं नहीं नवजात शिशुओं में जॉन्डिस होने पर

डॉ. ललित भरड़िया

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

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

इलाज जरूरी - किन्हीं खास परिस्थितियों में शिशु का

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

संपर्क सूत्र
डॉ. ललित भरड़िया
मो. 9829124065

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

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

छोटे-छोटे बच्चे और किशोर भी 'एंजायटी डिसऑर्डर'

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

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

डॉ. महेंद्र जैन

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

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

अभिभावकों के लिए संदेश : बच्चों के इन

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

संपर्क सूत्र
डॉक्टर महेंद्र जैन
मो - 9829087141

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

आर्टिफिशियल कोख से बच्चे का विकास

संपादकीय

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

श्रंखला 96

सोच बदलनी होगी

डॉ मान सिंह भांवरिया

ॐ शांति शांति शांति

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

पैसों की दौड़ में बिखरते रिश्ते

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

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

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

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

संपर्क सूत्र
डॉ मान सिंह भांवरिया
मो 96727 77737

दादी मां के नुस्खे

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

तुरंत एसिडिटी दूर करने के अचूक उपाय

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

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

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

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

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

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

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

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

संपर्क:
डॉ. अशोक कुमार शर्मा
मो. 9314512311

उपरोक्त नुस्खे चिकित्सक की सलाह से ही लें।

भोपाल के मेडिकल कॉलेज में शोध

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

लंबी बीमारी में बेहतर असर के लिए दवा समय-समय पर बदली जाती है

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

कई तरह से लेते दवाएं – मर्ज की स्थिति के अनुसार दवाएं कई तरह से दी जाती हैं। जैसे इमरजेंसी में आईवी रूट, इंजेक्शन, ओरल डोज के अलावा हृदय के मरीजों में दवा को मुंह में दबाकर रखने के लिए कहा जाता है। ऐसी स्थिति में दवा घुलकर उस हिस्से तक पहुंच जाती है जहां तकलीफ होती है। ओरल मेडिसिन लेने पर ये सबसे पहले आंतों और लिवर में पहुंचती है जहां करीब पंद्रह मिनट इसे गलने में लगता है। इसके बाद खून में घुलकर दिल तक पहुंचती है। इसके बाद ऑक्सीजनयुक्त रक्त के साथ मिलकर उस कोशिका तक पहुंचती है जिसमें तकलीफ होती है। इसका तुरंत असर होने लगता है। वैसे हर दवा का असर करने का समय अलग-अलग होता है। ज्यादातर ऐसी दवाएं दी जाती हैं जिसका असर 24 घंटे या उससे कम समय तक रहे।

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

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

आयुर्वेद – आयुर्वेदिक दवाएं द्रव्य, भस्म और ठोस रूप में दी जाती हैं। द्रव्य और भस्म तेजी से शरीर में पहुंचकर खून में मिलती हैं। इस पद्धति में मुख्य रूप से दवाएं पानी, दूध, शहद के साथ ली जाती हैं। ऐसा करने से दवा का असर दोगुनी तेजी से होता है।

होम्योपैथी – इन दवाओं का शरीर पर नुकसान नहीं होता है। इनमें पचास गुना अधिक तेजी के साथ काम कर रोग को जड़ से मिटाने की ताकत होती है। ये दवाएं सीधे नसों के माध्यम से शरीर में पहुंचती है और बीमार कोशिका को दुरुस्त करती हैं।

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

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

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

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

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

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

राजस्थान सरकार की बड़ी कार्रवाइ

31 मेडिकल स्टोरों के लाइसेंस रद्द

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

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

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

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

Circular

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

Dear Principals and Administrators,

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

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

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

Mahaveer Kumar Sogani
President
Rajasthan Pharmacy Council

Your's Faithfully,
Sunita Sharma
Registrar
Rajasthan Pharmacy Council

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

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

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

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

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

विश्व लंग्स कैंसर दिवस

शुरुआती पहचान और जागरूकता ही है बचाव

डॉ. ललित मोहन शर्मा

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

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

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

इन शुरुआती लक्षणों को न करें नजरअंदाज

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

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

सम्पर्क सूत्र
डॉ. ललित मोहन शर्मा
मो - 9928602244

अंगदान - जो देता है जीवन की नई पहचान

डॉ. देवेंद्र पुरोहित

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

किसी जरूरतमंद के काम आना ही
अंग दान है महादान

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

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

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

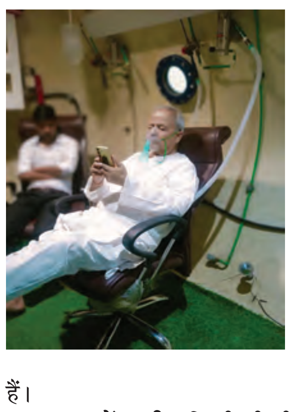
सम्पर्क सूत्र - डॉ- देवेंद्र पुरोहित
मो. 9829190335

इम्युनिटी वृद्धि में अत्यंत सहायक - HBOT

डॉ. रमेश अग्रवाल

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

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



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

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

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

संपर्क सूत्र - डॉक्टर रमेश अग्रवाल मो. 9829017133

अचानक क्यों रुक जाती हैं धड़कनें ?
जानिए 'सडन कार्डियक डेथ' के कारण और आधुनिक निदान

डॉ आर पी सैनी

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

डॉ प्रदीप बंसल

हार्ट अटैक : यह हृदय की धमनियों में रुकावट के कारण होता है, जिससे मांसपेशियों तक रक्त की आपूर्ति बाधित हो जाती है। 35 वर्ष से कम उम्र के युवाओं में इसके मुख्य कारण हृदय की मांसपेशियों की बीमारियाँ (Cardiomyopathy), arrhythmia, जेनेटिक (आनुवंशिक) विकार और जन्मजात हृदय संबंधी कमियाँ होती हैं।

आधुनिक निदान एवं बचाव के समाधान

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

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

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

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

राजस्थान में पहली बार भोजन नली के कैंसर की रोबोटिक सर्जरी

डॉ. राजेंद्र बागड़ी

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

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

संपर्क सूत्र - डॉ राजेंद्र बागड़ी मो. 9462163233

अब बिना ब्लेड व कट के चश्मे को कहें अलविदा

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

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

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

डॉ. मनोज काबरा

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

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

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

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

क्यों खास है यह तकनीक ? पूर्णत

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

ड्राय आईज से बचाव

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

त्वरित प्रक्रिया

उपचार में मात्र 5 मिनट का समय लगता है।

पतली कॉर्निया में भी कारगर

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

- संदेश -

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

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

हर पेट की समस्या पाचन तंत्र से नहीं
मानसिक तनाव से भी हो सकती है जुड़ी : डॉ गौरव गुप्ता

डॉ. गौरव गुप्ता

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

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

सम्पर्क सूत्र - डॉ गौरव गुप्ता
मो. 9214027938

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

पाइल्स हॉस्पिटल
पाइल्स (बवासीर) व अन्य गुदारोगों का अस्पताल
A DAY CARE ANOREACTAL SURGERY CENTRE
डॉ. दिनेश शाह 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