केवल मेडिकल व्यवसायियों के लिए
सभी देशवासियों को धनतेरस, दीपावली, गोवर्धन व भैयादूज की हार्दिक शुभकामनायें
PHARMA दर्पण
Editor- Brejesh Kumar Garg www.medicaldarpan.com Monthly News Paper
B.N. Medical Complex, Bulandshahr (U.P.) Postal Reg. No.- BSR 52/2017-2019 RNI UPBIL 04044
Year 08 | Issue 02 | D.O.P. 20 Oct. 2018 | Pages 10 | ₹10/- Per Copy | 09410434811, medicaldarpan.ctp@gmail.com

Macleods नहीं लिखती तारीख

Sikkim:- Macleods कम्पनी **Mob:- 09359989528, 09897624714** अपनी Sikkim Unit में **Macfast 125mg** के **Oral Suspension (125mg/5ml Paracetamol)** पर **Mfg., Date, Expiry Date** व **MRP.** नहीं छाप रही है. इससे रिटेलर मनचाहे दामों पर दवा बेच रहे हैं व यह जानकारी नहीं मिल पा रही है कि इस दवा को कब बनाया गया? कब खराब होगी?

Mfg. Date को मजाक समझा

श्री साईं कैमिकल्स गाजियाबाद (201003) द्वारा निर्मित **MAG Sulph (Magnesium Sulphate)** के **Batch No. MS07** पर **December 2018** लिख रखा है. अब यह Dec. 2018 Mfg. date है या Expiry Date इसका भी उल्लेख कहीं भी नहीं है. यदि यह Mfg. Date है, तो Dec. 2018 में अभी कई माह हैं. दूसरी बात यह है कि कम्पनी ने इसे Hemical लिखा है, अब ये Hemical क्या होता है? ये भी समझ से परे है.

R.D.C.A मुम्बई की कार्यकारिणी

Chairman Emeritus:- Damji M. Palan, Mob:- 09869699262, President:- Prasad W. Danave, Mob:- 09820135964, Vice President:- Ayaz Hakim, Mob:- 09820535111, Hon. Gen. Secretary:- Nitin N. Maniyar, Mob:- 09594032520, 09821294060, Hon. Join Secretary:- Lalbahadur Yadav, Mob:- 09821486443, Hon. Treasurer:- Pravin Vyas, Mob:- 09819717933, Hon. Joint Treasurer:- Deepak Chheda Mob:- 09321328101, Committee Member:- Magansingh T. Rathod, Mob:- 09821458355, Omprakash Agarwal, Mob:- 09892950501, Anand Subedar Singh, Mob:- 09821408984, 09321112342, Vinod B. Surana, Mob:- 09892567437, Vinod Ojha, Mob:- 09819654852.

Biocon and Mylan Announce Positive CHMP Opinion for Fulphila®, Biosimilar Pegfilgrastim

Bengalore:- Biocon Ltd., Mob:- 08028082808 & Mylan, Ph.:-040-30866666 N.V. (NASDAQ: MYL) announced that the European Medicines Agency's Committee for Medicinal Products for Human Use (CHMP) has issued a positive opinion recommending approval of Fulphila®, a biosimilar to Amgen's Neulasta® (pegfilgrastim). The CHMP positive opinion is based upon a review of evidence demonstrating biosimilarity. Data submitted as part of the Marketing Authorization Application included similarity assessment in analytical testing, preclinical and clinical studies that demonstrated biosimilarity to the reference product, Neulasta. The Phase I program in healthy volunteers and Phase III clinical study conducted in breast cancer patients receiving adjuvant and neoadjuvant chemotherapy, demonstrated no clinically meaningful differences in terms of pharmacokinetics, pharmacodynamics, safety, efficacy and immunogenicity compared to Neulasta.

Dr. Reddy's Laboratories announces the sale of Cloderm® (Clocortolone Pivalate) Cream, 0.1% Franchise to EPI Health, LLC

Hyderabad:- Dr. Reddy's Laboratories Ltd., Mob:- 09305730890 announced that its wholly owned subsidiary Promius Pharma, LLC, has sold its rights of Cloderm® (clocortolone pivalate) Cream, 0.1% and its authorized generic to EPI Health, LLC, an affiliate of EPI Group, LLC. Ron Owens, President of EPI Health, said, "We are very pleased to have completed this agreement with Dr. Reddy's to acquire Cloderm® Cream in the United States. Cloderm® Cream, and its authorized generic, are widely recognized and time-tested among the dermatology community. The addition of this product to our growing portfolio will support our ongoing efforts to build a successful prescription branded franchise in the United States while contributing to EPI Health's goal of becoming a leader in medical dermatology."

पेट की चर्बी बढ़ा सकती है दिल की बीमारियों क खतरा, जानें एक्सपर्ट की राय

दुनियाभर के आकड़े बताते हैं कि इंसानों में मौत का सबसे बड़ा कारण कार्डियोवस्कुलर डिजीज यानी दिल की बीमारियाँ हैं. साल 2016 में दिल की बीमारियों से लगभग 17 करोड़ लोगों की मौत हुई थी. 1990 के मुकाबले 2016 में भारत में दिल की बीमारियों से मरने वालों की संख्या 34 गुना ज्यादा बढ़ गई थी. ये आंकड़े बताते हैं कि हमें दिल के स्वास्थ्य के प्रति कितना सजग रहने की जरूरत है. भारतीय लोगों में दिल की बीमारियों का एक प्रमुख पेट की चर्बी है. हर 10 में से 7 भारतीयों को मोटापे के कारण दिल की बीमारियों का खतरा होता है. इससे बचाव के लिए हेल्दी लाइफस्टाइल अपनानी बहुत जरूरी है. **क्या है बेली फैट ? :–** कई बार ऐसा होता है कि कोई व्यक्ति पूरे शरीर से दुबला-पतला या सामान्य लगता है मगर उसके कमर के आस-पास चर्बी जमा होती है. इस तरह की चर्बी टाइट कपड़े पहनने पर बाहर से दिखाई देती है इसी का बेली फैट कहते हैं. पेट के आस-पास चर्बी जमने से मेटाबॉलिक डिसआर्डर्स शुरू हो जाते हैं, खासकर कार्डियक बीमारियों का खतरा काफी बढ़ जाता है. **कैसे पता लगांए कि आपके पेट और कमर पर चर्बी है? :–** पेट की चर्बी को जांघ या हिप्स की चर्बी से ज्यादा खतरनाक माना जाता है. आपके पेट या कमर में कितनी चर्बी जमा है, इसका पता लगाना है तो आप कमर नापने वाले मीटर का प्रयोग कर सकते हैं. भारतीयों में आमतौर पर पुरूषो के लिए 90 सेन्टी मीटर या इससे ज्यादा और महिलाओं के लिए 80 सेन्टी मीटर या इससे ज्यादा कमर होना खतरे की घंटी माना जाता है. इसके अलावा इसका पता लगाने के लिए आप वेस्ट टू हिप (WHR) रेशियो निकाल सकते हैं. 0.85 से ज्यादा WHR महिलाओं के लिए और 1.0 से ज्यादा WHR पुरूषो के लिए खतरनाक हो सकता है और इसके कारण दिल की बीमारियों की संभावना कई गुना बड़ जाती है. **पेट की चर्बी और दिल की बीमारियाँ :–** हार्ट यानी दिल हमारे शरीर का महत्वपूर्ण हिस्सा है क्योंकि ये पूरे शरीर को ऑक्सीजन और पोषक तत्व सप्लाई करता है. इसलिए इसका स्वस्थ रहना जरूरी है. ऐसे कई कारण हैं, जिनसे हार्ट को फंक्शन करने में परेशानी होती है, उन्हीं में से एक पेट की बढ़ी हुई चर्बी भी है. आपके पेट के आस-पास जितनी ज्यादा चर्बी जमा होगी, दिल की बीमारियों का खतरा भी उतना ही ज्यादा होगा. ऐसा इसलिए क्योंकि मोटापे के कारण ट्राईग्लिसराइड्स और एलडीएल (बैड कोलेस्ट्रॉल) का स्तर बढ़ जाता है. इसके अलावा ब्लड प्रेशर भी सामान्य से ज्यादा तेज हो जाता है. एलडीएल के बढ़ने से ट्राईग्लिराइड्स और कोलेस्ट्रॉल मिलकर धमनियों में प्लाक बना लेते हैं. इन प्लाक के कारण धमनियां सकरी हो जाती हैं और रक्त को हृदय तक पहुंचने में परेशानी होती है. यही अटैक का प्रमुख कारण है. **भारतीयों में क्यों ज्यादा होती है पेट की चर्बी :–** ज्यादातर भारतीय लोगों में पेट की चर्बी और मोटापे का कारण अनुवांशिक होता है. इसलिए हमें पेट की चर्बी कम करने और मोटापा घटाने के लिए एक्सरसाइज और डाइट दोनों का सहारा लेना पड़ता है. हालांकि भारतीय खान-पान भी इस प्रकार का है कि इससे मोटापा घटाना आसान नहीं है. भारतीय खान-पान में शुगर (चीनी) का प्रयोग बहुत होता है. ज्यादातर भारतीय त्यौहार बिना मिठाई और मीठी चीजों के अधूरे हैं. इसके अलावा भारतीय खानों में रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट वाला चीजें **जैसे :–** बासमती चावल, तेल में छने-बने आहार, मैदा आदि का प्रयोग भी खूब होता है. **पेट की चर्बी कम करने के लिए क्या करें ? :–** आपको बता दें कि फ्राईड चीजें अपने आप में समस्या नहीं हैं और न ही मोटापे का कारण बनती हैं मगर इसे फ्राई करने के लिए जिस तेल का इस्तेमाल किया जाता है उसमें सैचुरेटेड फैट बहुत ज्यादा होता है. इसलिए जानवरों से प्राप्त होने वाले फैट **जैसे :–** मक्खन, क्रीम, पनीर आदि का इस्तेमाल बहुत ज्यादा नहीं करना चाहिए. इसके अलावा यह भी बहुत जरूरी है कि आप सस्ते वेजिटेबल ऑयल (वनस्पति तेल) का इस्तेमाल न करें, क्योंकि इसमें हाइड्रेजेनेटेड फैट होता है. इस तरह का सैचुरेटेड फैट पैकेटबंद आहारों, बिस्किट, कंफेक्शनरी, फ्रेंच फ्राइज और अन्य फास्ट फुड से मिलता है. ये फैट खतरनाक होता है क्योंकि इससे शरीर में एलडीएल की मात्रा बढ़ जाती है. आपको ऐसे तेलों का इस्तेमाल करना चाहिए जिसमें PUFA (पॉलीअनसैचुरेटेड फैटी एसिड) की मात्रा ज्यादा हो. इनके प्रयोग से एलडीएल का लेवल कम रहता है. अमेरिकन हार्ट एसोशियन की एजवाइजरी (2015-2020) के अनुसार अगर आप सैचुरेटेड फैट की जगह पॉलीअनसैचुरेटेड फैटी एसिड का प्रयोग करते हैं, तो इससे दिल की बीमारियों की संभावना 30 प्रतिशत तक कम हो जाती है. यह पहले ही बताया जा चुका है कि बेली फैट बढ़ने से रक्त में एलडीएल और कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ जाता है, जिससे धमनियां ब्लॉक हो जाती हैं और दिल की बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है. इसलिए इसे घटाने के लिए आपको रोजाना थोड़ी शारीरिक मेहनत (फिजिकल एक्टिविटी) करनी चाहिए और खान-पान में सावधानी रखनी चाहिए. इससे आपका दिल लंबे समय तक स्वस्थ रहेगा.

स्वास्थ्य सेवाओं में पिछड़ा भारत, 'ग्लोबल हेल्थ केयर रैंकिंग' में 154 वां स्थान

स्वास्थ्य सेवाओं और सविधाओं पर हर साल **'ग्लोबल हेल्थ केयर रैंकिंग'** जारी की जाती है इस साल इस रैंकिंग में हमारा देश भारत **195** देशों की सूची में **154 वें** स्थान पर है भारत तो इस रैंकिंग में पीछे है ही वहीं विकसित देश **अमेरिका** भी इस सूची में **35 वें** पायदान पर पहुँच गया है यहाँ तक कि फ्रांस, कनाडा और जापान जैसे विकसित देश भी इस लिस्ट के टॉप टेन में शामिल नहीं है इस बार इस रैंकिंग में **स्विट्जरलैंड** ने टॉप किया है उसके बाद **स्वीडन, नॉर्वे और स्पेन** जैसे देशों ने इस लिस्ट में अपना स्थान बनाया है आपको बता दे कि इस हेल्थ इंडेक्स में **32 बीमारियों से हुई मृत्यु दर के आधार पर आकलन** किया गया है क्योंकि जिस-जिस देश में ऐसी मृत्यु दर ज्यादा है वो अपनी स्वास्थ्य सेवाओं और सुविधाओं में पीछे है इतना ही नहीं इस रैंकिंग को 1990 के बेचमार्क ईयर से तुलना कर दिया गया है ऐसे देखा जाये तो कई देशों ने 1990 के बाद काफी उन्नति की है पर अब भी अफ्रीका, अफगानिस्तान, हैती, यमन जैसे देश हैं जो अपने नागरिक को मूलभूत स्वास्थ्य सेवायें भी प्रदान नहीं कर पा रहे हैं. पूरे विश्व में इस समय 32 ऐसी भयानक बीमारियाँ हैं जिसके कारण देशों में मृत्युदरों में बढोत्तरी हो रही है टीबी, साँस की बीमारियाँ, डिप्थीरिया, टेटनस, मीसल्स और हृदय रोगों के साथ कैंसर की भी कई तरह की बीमारियाँ सामने आ रही हैं वैसे भारत के लिए इसमें चिंता की बात यह भी है कि स्वास्थ्य सेवा के क्षेत्र में भारत बांग्लादेश, चीन, भूटान और श्रीलंका समेत अपने कई पड़ोसी देशों से भी पीछे है.

गुड़ में छिपा है सेहत का खजाना, जानें इसके 8 फायदे

नवरात्रि के आगमन के साथ ही शर्दियों की शुरूआत होने लगती है. अन्य मौसमों की तरह ही लोग शर्दियों में भी अपने खान-पान में कुछ बदलाव करते है. जिससे कि वह हमेशा फिट और तंदरूस्त रह सकें. नवरात्रि के बाद शुरू होता है गन्ने और गन्ने से बने गुड़ का सीजन . यह वही मौसम है जब बाजार में नया गुड़ आना शुरू हो जाता है और लोग अपने भोजन में चीनी की बजाए गुड़ को शामिल करना शुरू कर देते हैं. गुड़ केवल एक खाद्य पदार्थ या चीनी का विकल्प भर ही नहीं है बल्कि इसमें सेहत का खजाना छिपा है. यह एंटी टॉक्सिन का भी काम करता है. रात में गुड़ का सेवन करने से शरीर मे मौजूद हानिकारक टॉक्सिन बाहर निकल जाता है. यानी यह खून को साफ करने का काम भी करता है. वैसे तो गुड़ के सेवन के कई फायदे हैं लेकिन हम आपको यहाँ 8 चुनिंदा फायदों के बारे में बताने जा रहे हैं. **जानें गुड़ के 8 फायदे :–** (1) मुंहासे की समस्या आम है. खाने में ज्यादा तेल-मसाले के उपयोग से या धूल की वजह से मुहांसे निकलते हैं. अगर रोज थोड़ा-थोड़ा गुड़ खाएं तो इस समस्या से निजात मिल सकती है. प्राकृतिक चिकित्सा के जानकार डॉ. नीतीशचंद दुबे गुड़ के इस्तेमाल से त्वचा में प्राकृतिक निखार आता है. (2) गुड़ से खून की कमी दूर होती है. सुबह-सुबह पानी के साथ इसका सेवन करने से एनीमिया की शिकायत दूर होती है. यानी खून बढ़ाने में भी गुड़ मददगार है. (3) गुड़ थकावट को दूर करता है. बहुत थकान महसूस कर रहे हों, तब भी गुड़ का सेवन फायदेमंद होता है. रात को सोते वक्त गुनगुने दूध के साथ गुड़ खाएँ तो थकावट दूर होती है. (4) गुड़ गैस और पाचन से जुड़ी समस्या भी दूर करता है. खाना खाने के बाद थोड़ा सा गुड़ का सेवन करें तो खाना आसानी से पचता है और गैस की समस्या नहीं होती है. (5) अस्थमा में भी गुड़ लाभदायक है. इसमें एंटी एलर्जिक तत्व मौजूद रहते हैं जो अस्थमा मे आराम पहुंचाते हैं. गुड़ शरीर को हल्की-फुलकी शर्दी से बचाता है. (6) सांस संबंधी बीमारियों में भी गुड़ का सेवन फायदेमंद है. पांच ग्राम गुड़ को इतनी ही मात्रा के सरसों तेल में मिलाकर खाने से सांस से जुड़ी समस्याओं में आराम मिलता है. (7) गला बैठ जाने पर भी गुड़ का सेवन आराम पहुंचाता है. ऐसा होने पर पके हुए चावल के साथ गुड़ का सेवन करना चाहिए. (8) कान के दर्द में भी गुड़ आराम पहुंचाता है. गुड़ को घी के साथ मिलाकर खाने से दर्द में आराम मिलता है.

उपहार

देश की अग्रणी दवा कम्पनी **Ipca Ltd. Mob:- 9651997136, 9005095335** ने अपने उत्पाद Larinate (Sterile Artesunate 60mg/120mg Inj.) व Larinate (Artesunate Tablets + Sulphadoxine & Pyrimethamine 200mg, 100mg/50mg Tablets) पर Malaria Emergency Kit उपहार स्वरूप दे रही है. इस Kit में 2 Unit of Larinate Inj. • 1 Uint Of Larinate 200 Kit. • 1 Syringe Of 10 ml and needle. • 2 Alcohol Swabs. • 2 Cotton Balls एक ऐयर टाईट कन्टेनर में रख कर दे रही है.

देश के दवा निर्माण में अग्रणी दवा निर्माता कम्पनी **Macleods Mob:- 09359989528, 09923449884** की Div. Procare AHT ने अपने सुप्रसिद्ध उत्पाद Amlovas (Amlodipine 2.5/5/10mg Tablets) पर Quads कम्पनी के 3 Cotton Handkerchiefs Quads Cotton Sock 3 Pairs एवम् 3 पीस Heand Towel का गिफ्ट हेम्पर उपहार स्वरूप भेट कर रही है.

देश की अग्रणी दवा निर्माता कम्पनी **Abbot Healthcare Pvt. Ltd. Mob:- 09761234041, 09415036429** ने अपने उत्पाद Claribid (Clarithromycin 250mg/500mg Tablet, Clarithomycin Granules 25mg/ml) के साथ में एक खुबसूरत पारदर्शी कप उपहार स्वरूप दे रही है.

देश की अग्रणी दवा निर्माता कम्पनी **Ipca Ltd. Mob:- 09005095335, 09812020047** ने अपने जाने माने उत्पाद Pacimol Drops, Susp, DS Susp पर 33% Real Strawbebby व 33% Glucose से भरपूर Mapro Foods Pvt. Ltd. द्वारा निर्मित Falero Strawby Baby Strawberry Frut Bar का 160g का Pack उपहार स्वरूप दे रही है.

दिल की बीमारियों से रहना है दूर, तो आप भी जरूर करवाएं जाँच

वर्ल्ड हार्ट डे यानी विश्व हृदय दिवस हर साल 29 सितंबर को मनाया जाता है दिल हमारे शरीर का सबसे ज्यादा संवेदनशील और महत्वपूर्ण अंग है दिल की बीमारियाँ खतरनाक होती हैं क्योंकि ये आपको संभलने का मौका नहीं देती हैं इन जानलेवा बीमारियों की एक बड़ी वजह आपका गलत खान-पान और अनियमित जीवनशैली है दिल की सबसे आम बीमारियों में ये बीमारियाँ हैं- हार्ट अटैक, धमनियों (आर्टरी)का संकरा (नैरो) हो जाना, हार्ट फेल्योर, दिल की धड़कन का अनियमित हो जाना, हार्ट वाल्व से जुड़ी बीमारी, कार्डियक अरेस्ट आदि इनमें कई बीमारियाँ जानलेवा हैं युवावस्था में हम में से ज्यादातर लोगों को कोई गंभीर बीमारी नहीं होती है ऐसे में बहुत से लोग ये सोच लेते हैं कि वो स्वस्थ हैं और कभी बीमार नहीं होंगे मगर 40 की उम्र आते-आते तरह-तरह की बीमारियाँ शरीर को घेरने लगती हैं इसलिए दिल की बीमारीयों का पता लगाने के लिए आपको कुछ जरूरी जाँच करवा लेनी चाहिए, ताकि समय रहते इन बीमारियों का पता चल सके और इलाज किया जा सके. दिल की बीमारियों के लिए कौन-कौन सी जाँच हैं जरूरी. **कोलेस्ट्रॉल टेस्ट करवाएं :–** कॉलेस्ट्रॉल की जाँच रिपोर्ट कॉलेस्ट्रॉल का मिलीग्राम प्रति डेसीजलीटर (एमजी/डीएल) में दिखाती है. डॉक्टर कॉलेस्ट्रॉल स्तर को दूसरे रिस्क फैक्टर जैसे पारिवारिक इतिहास, स्मोकिंग और हाई बीपी आदि को भी ध्यान में रखते हुए आंकते हैं. यदिं आपका कुल कॉलेस्ट्रॉल 200 एमजी/डीएल या इससे ज्यादा है या एचडीएल कॉलेस्ट्रॉल 40 एमजी/डीएल से कम है, तो आपके इलाज की लाइन तय करने के लिए आपके एलडीएल अर्थात बैड कॉलेस्ट्रॉल की जाँच भी आवश्य हो जाती है. अगर आप पहला टेस्ट फास्टिंग में नहीं कराते हैं तो डॉक्टर आपको दोबारा कॉलेस्ट्रॉल टेस्ट कराने की सलाह दे सकता है. **सीने में उठे दर्द, तो कराएं ये जाँच :–** ईकेजी का अर्थ होता है इलेक्ट्रोकार्डियोग्राम. इसे ईसीजी भी कहते हैं. ईकेजी कम समय में होने वाला, सुरक्षित, दर्द रहित व कम खर्च वाला टेस्ट हाता है, जिसे हृदय की किसी समस्या की आशंका होने पर किया जाता है. इस टेस्ट में मरीज की छाती, भुजाओं और पैरों की त्वचा पर छोटे इलैक्ट्रोड पैच लगाकर इनकी मदद से हृदय की इलेक्ट्रिक एक्टिविटी को रिकॉर्ड किया जाता है. इस जाँच को एक नियमित स्वास्थ्य जाँच की तरह किया जा सकता है और हृदय की बीमारी का पता लगाने के लिए भी. आमतौर पर ईकेजी का खर्च 150 से 200 रूपये तक आता है. **इस टेस्ट से पता चलता है शुरूआती बीमारी :–** ईसीजी/स्ट्रेस टीएमटी-इससे हृदय के संचालन में किसी गड़बड़ी के शुरूआती संकेत मिलते हैं और यह हृदय की देखभाल का प्रारंभिक टेस्ट होता है. जिसके बाद अन्य टेस्ट कराए जा सकते हैं. स्ट्रेस टीएमटी से शरीर को पहले थकाया जाता है और फिर ईसीजी लेकर देखा जाता है कि तनाव से हृदय की गतिविधि में कोई बदलाव तो नहीं आया है. **सीटी हार्ट स्कैन :–** कार्डिएक सीटी एक हार्ट-इमेजिंग टेस्ट होता है. इसे सीटी तकनीक से दिल की संरचना, कोरोनरी सर्कुलेशन और रक्त नलिकाओं (इनमें एओट्रा, पल्मनरी वेंस और आर्टरी शामिल हैं) की स्थिति का पता लगाने के लिए किया जाता है. **कोरोनरी सीटी एंजियोंग्राफी :–** कोरोनरी सीटी एंजियोंग्राफी टेस्ट हाइस्पीड 128 स्लाइस सीटी स्कैनर रक्त प्रवाह में किसी प्रकार की रूकावट की पहचान के साथ धमनियों की दीवारों पर कैल्शियम जमा होने का पता लगाता है. इसमें कोई चीरा नहीं लगता और निदान की पूरी प्रक्रिया में 30 मिनट लगते हैं. वहीं पारंपरिक एंजियोंग्राफी में एक डाई शरीर में डाली जाती है और कैथेटर भी लगाना पड़ सकता है. **ईकोकार्डिग्राफी :–** ईकोकार्डिग्राफी दिल के काम-काज को समझता है और उसके बारे में जरूरी जानकारी प्रदान करता है. इस जांच की मदद से पता लगाया जाता है कि हृदय की मांसपेशियों को कितना खून मिल रहा है. इसके लिए हृदय की डॉपलर इमेजिंग होती है.

दुबलापन दूर करने के उपाय

अगर आप दुबले-पतले हैं और अपना वजन बढ़ाना चाहते हैं तथा मोटा होना चाहते हैं, तो कुछ सरल घरेलू नुस्खे आजमाइए. इससे काफी लाभ होगा. • छुहारा रक्त का निर्माण करता है. दूध में छुहारे डालकर रोज रात को बिस्तर पर जाने से पहले इस दूध को पीयें. इससे चर्बी बढ़ेगी और मोटापा आयेगा. • शक्कर में घी मिलाकर खाने से दुबलापन दूर होकर मोटापा बढ़ता है. • अनार रक्त की वृद्धि करता है. इसका नियमित प्रयोग करने से रक्त संचार में वृद्धि होती है तथा मोटापा आता है. • गाजर के रस का नियमित सेवन करने से दुबलापन दूर होता है. • हल्के गर्म दूध में शहद मिलाकर पीने से चर्बी और मोटापा बढ़ता है. • रोज दो केले चबा-चबाकर खाने से दुबलापन दूर होकर मोटापा आता है. • पाँच-छः बादाम की गिरी रात को पानी में भिगोकर सवेरे उसका छिलका उतारकर सेवन कर दूध पीने से मोटापे में वृद्धि होती है. • रोज शरीर पर तैल की मालिस करने से भी मोटापा बढ़ता है और शरीर गठीला होता है.

Forth Coming Events

October 17-20, 2018 The 24th International Exhibition of Medicine, Dentistry, Pharmaceutics Medicus, Dento, Galenia will be heid in Plovdiv, Bulgaria. For details contacts: Maria Milanova, Adevertising Department, International Fair Plovdiv, Tzar Boris III, Obeinitel boulevard No. 37, Bulgaria. **Tel.: +359-32-902-373, Mobile: ++359-885-787-587. E-mail: advertising@fair.bg Website. www.FAIR.BG**

October 22-24, 2018 Gulf Dentex 2018 - The International dental Conference and exhibition will be organised at ADNEC Abu Dhabi, UAE, For details Contact: Indian Dental Association, Block No. 6, 1st Floor, 386, Sane Guruji Premises. Veer Sawarkr Marg , Opposite Siddhivinayak Temple, Prabhadevi Mumbai, India-400 025, **Tel.: +91-22-4343-4545, E-mail: dr bushra@wds.in ;Website www.gulf-dentx.com**

October 23-24, 2018 ImmexLS 2018 (Miami, Florida, USA.) The International Medical Marketplace and Expo dedicated to Lifesciences, Pharmaceutical Ingredients and Packaging is scheduled to be held at James L Knight Centre, Miami, Florida, USA. For details contact: Immex, LLC., 1869 Porter Lake Dr. Sarasota, Ft. 3424 USA. **Tel .:+1-941-320-3216, Email:info@immexls.com and/or ian@immexls.com ; Website:www.immexls.com**

October 23-24, 2018 The International Exhibition of Medical Marketplace and Expo dedicated to Lifeesciences, Pharmaceutical Ingredients and Packaging is scheduled to be held at Jamews L Knight Centre, Miami, Florida, USA.For details contacts: Immex, LLC., 1869 Porter Lake Dr. Sarasota, Fl. 34240 USA. **Tel.: +1-941-320-3216. E-mail: immexls.com;ian@immexls.com Website:www.immexls.com**

October 23-26,2018 The German Congrees of orthopaedic and Trauma Surgery is scheduled to be held in Berlin, Germany . For details Contact; Intercongress GmbH,Wilhelmstr. 765185 Wiesbaden, Germany, **Tel.:+49-611-97716-40, Fax: +49-611-97716-16. E-mail: kerstin.schwarzcloss@intercongress.de : Website; www.dkou.org**

October 24-26,2018 The 7th edition of international Nursing Managment Conference, INMC is scheduled to be held at, Kafaluka Resort Hotel in Bodrum, Turkey. For details contact; Manolya BAYUR, Uskup mCad. (Cevre Sok.) No: 37/3, 06680 Cankaya, Ankara, Turkey.**Tel.: +90-312-467-7334/2920. E-mail: inmc@alpreyal.com.tr ; Website:www.inmc2018.org**

October 25-26, 2018 5th World Congress on Chromosome will be held on October 25-26,2018 in Istanbul, Turkey. For details Contact: Daniel Smith, Program Manager, Epigentics Congress 2018, 47 Churchfield Road, london,W3 6AY, United Kingdom. **Tel.: +44-2088190774. E-mail : epignetic-scongress@gmail.com; Website: https://www.eqipenet-ics.geneticconferences.com**

October 25-26 ,2018 An international trade exhibition on dental products and equipment is scheduled to be held at Mlimani Conference Center in Dar-Es-Salam, Tanzania. For details contact; Expo Group, 1910,19th Floor, Monarch Office Tower, P.O. Box 333840, One Sheikh Zayed Road, Dubai, UAE. **Tel.: +971-4305755. E-mail: pr12@expogr.com ; Website www.expogr.com/tanzania/dentexpo/**

October 25-27,2018 An International exhibition on Medical Technlogy, Dentistry and Aesthetic Medicine will be held in Tbilisi, Georgia For details Contact; Exhibition Center Expo Georgia,118 A.Tsereteli Ave, Tbilisi 0119, Georgia. **Tel.: +995-32-231-1100. E-mail: expo@expo-georgia.ge: Website: ww.expogeoria.ge**

3 वर्ष तक घर बैठे यह समाचार पत्र पढ़ने के लिये हमारे पंजाब नैशनल बैंक, बुलन्दशहर के फार्मा दर्पण **खाता संख्या 1824002100118703,** IFSC Code - PUNB0182400 Branch- Deputy Ganj में है, में रू० 250/- जमा कर अपना पूरा पता हमारे फोन नं०- 09410434811 पर SMS कर दें।

रोगी के पैसे बचाएँ

Mankind Company, Mob:- 09917431134, 09927242816 ने डॉक्टरों को सलाह दी है कि वे अब Mankind की दवाई लेने की सलाह देकर रोगी के पैसे बचा सकते हैं. नये रेट निम्न प्रकार हैं:- **For 24 Hour Control of Hypertension:- Telmikind-20 (Telmisartan 20mg Tabs.) Rs. 2.02/-, Telmikind-40 (Telmisartan 40mg Tabs.) Rs. 3.27/-, Telmikind-80 (Telmisartan 80mg Tabs.) Rs. 6.50/-, For Anti-Hypertensive With Added Advantage of Diuretic:- Telmikind-H 40 (Telmisartan 40mg + Hydrochlorothiazide 12.5mg Tabs.) Rs. 5.50/-, Telmikind-H 80 (Telmisartan 80mg + Hydrochlorothiazide 12.5mg Tabs.) Rs. 7.82/-, For Diabetic Hypertension With Microalbuminuria:- Telmikind-AM (Telmisartan 40mg + Amlodipine 5mg Tabs.) Rs. 4.74/-, For Triple Combination to Achieve the Right BP Control:- Telmikind-AMH (Telmisartan 40mg + Amlodipine 5mg + Hydrochlorothiazide 12.5mg Tabs.) Rs. 6.66/-, For Before Dose Escalation:- Telmikind-CT 40 (Telmisartan 40mg + Chlorthalidone 12.5mg Tabs.) Rs. 6.50/- In Uncontrolled Hypertension with Risk of CVD:- Telmikind-Beta 25 (Telmisartan 40mg + Metoprolol 25mg Extended Release Tabs.) Rs. 8.05/-, Telmikind-Beta 50 (Telmisartan 40mg + Metoprolol 50mg Extended Release Tabs.) Rs. 9.66/-.**

प्योरमेड बायोटेक मतलब मैडीसिन मॉल

आजकल लोग अपने प्रतिदिन उपयोग में आने वाली चीजों को खरीदने के लिए मॉल जाना पसंद करते हैं क्योंकि उस एक परिसर में उनको आवश्यकता की सारी वस्तुएँ मिल जाती हैं. इस वजह से समय की बहुत बचत होती है. प्योरमेड बायोटेक ने भी एक मैडीसिन मॉल का रूप ले लिया है. यहाँ पर चर्म रोग, नेत्र रोग, मनोचिकित्सा, दिल के रोग, शुगर, जनरल उपयोग में आने वाली दवाईयाँ, सभी प्रकार की आयुर्वेदिक दवाएँ तथा पशुओं की सभी प्रकार की दवाईयाँ उपलब्ध हैं. **Puremed Biotech, Ph.:- 01795-244446** हरे माधव ग्रुप ऑफ कम्पनी की एक सहयोगी कम्पनी है. दवाओं के निर्माण एवं विक्रय के क्षेत्र में प्योरमेड बायोटेक एक जाना-पहचाना नाम है. प्योरमेड बायोटेक के डायरेक्टर डॉ॰ प्रताप मोहन 'भारतीय' फार्मा व्यवसाय से सन् 1982 से जुड़े हुए हैं. डॉ॰ प्रताप मोहन के 36 वर्ष के अनुभव व नये डायरेक्टर श्री प्रशांत मोहन की लगन व कड़ी मेहनत से कम्पनी 'उचित मूल्य पर उच्च गुणवत्ता वाली दवाईयों का विक्रय कर रही है. पत्रकार वार्ता में कम्पनी के डायरेक्टर डॉ॰ प्रताप मोहन ने कहा कि हमारी जमा पूँजी हमारे सम्माननीय वितरक एवं उपभोक्ता हैं जिनकी वजह से हम आज इस मंजिल पर हैं, उन्होंने अपनी सफलता के लिए सभी का आभार व्यक्त किया. प्योरमेड बायोटेक में सभी प्रकार के टैबलेट, सीरप, इंजेक्शन, कैप्सूल, क्रीम, प्रोटीन पाऊडर, एनर्जी ड्रिंक, आई/ईयर/नसल ड्रॉप्स तथा फूड एवं सारे सप्लीमेंट उपलब्ध हैं. प्योरमेड बायोटेक सम्पूर्ण भारत के साथ नेपाल, भूटान एवं बांग्लादेश में अपने वितरक नियुक्त करना चाहती है. व्यापार की इच्छुक पार्टियाँ कम्पनी के मार्केटिंग डायरेक्टर **श्री प्रशांत मोहन** से **मो॰ 09882011313, 09736701313** पर तथा **Email: puremedbiotech12@gmail.com** पर सम्पर्क कर सकती है.

Wockhardt

Wockhardt की डिवीजन **Life Wins Mob:- 09027381989, 09927977588** ने Diabetes के Patients के लिए उपयोगी उत्पाद बाजार में उपलब्ध किये हैं. **Inogla** (Teneligliptia 20 mg) • **Inogla-M** (Teneligliptin 20mg + Metformin 500mg/1000mg ER) • **Glimaday** (Glimepiride 1mg/2mg + Metformin 500mg/1000mg ER) • **Mopaday** (Pioglitazone 15mg/30mg + Metformin 500mg ER) • **Tnmetaday** (Glimepiride 1mg/2mg + Metformin 850 mg (ER) + Pioglitazone 7.5 mg) • **Trimetaday V** (Glimepiride 1mg/2mg + Voglibose 0.2mg + Metformin Hydrochloride (SR) 500mg) • **Wosulin-40IU** (Human Insulin Injection (Recombinant DNA Origin) 40IU/ml • **Wosulin-100IU** (Human Insulin Injection (Recombinant DNA Origin) 100IU/ml) Metaday (Metformin ER 500mg/1000mg).

दो महीने का समय माँगा

सरकार द्वारा 328 FDC दवाओं पर प्रतिबंध लगाने के बाद UPCDA के पदाधिकारी चेयरमैन संजय मल्होत्रा, अध्यक्ष राजेन्द्र सैनी, महामंत्री नंद किशोर ओझा, मीडिया प्रभारी मनोज मेहता कप्तान सिंह, इरफान भाई राशिद सभी लोगों ने मिलकर 348 फॉर्मूले की प्रतिबंधित दवाओं की लिस्ट व ज्ञापन माननीय सांसद देवेन्द्र सिंह भोले जी के द्वारा भारत सरकार के खाद्य एवं रसद स्वास्थ्य कैबिनेट मंत्री जे॰ पी॰ नड्डा जी को सौंपकर माँग की है कि उन्हें कम से कम दो महीने का समय दिया जाये, जिससे कि मैडीकल स्टोर व मरीजों को किसी प्रकार की असुविधा न हो.

–सतीश सेठी, मो॰ 09897739745.

Allysia Life Sciences Pvt. Ltd. के विशेष उत्पाद

Allysia Life Sciences Pvt. Ltd. Mob:- 08964005901, 09302064523 के विशेष उत्पाद **Antidiabetic Range:- GlucoLive M1/M2** (Glimepride 1mg/2mg+Metformin HCl 500mg SR) • **GlucoLive MV1/MV2** (Voglibose 0.2 mg + Glimepride 1mg/2mg + Metformin HCl 500 mg SR) **For Gerd:- Rabway 20** (Rabeprazole 20 mg Tablets) • **Rabway DSR** (Rabeprazole 20 mg + Domperidone 30 mg SR Capsule) **Antidepraession Range:- Solo Live Plus** (Escitalopram Oxalate 10 mg + Clonazepam 0.5 mg Tab.) • **Solo Live 5/10** (Eescitalopram Oxalate 5mg/10mg Tab.) **Lipid Management:- TG Rose 10/20** (Rosuvastatin 10 mg/20mg) **In all T2DM Patient:- Allymax D 1000 IU** (Methylcobalamin 1500 mcg + Vitamin D3 1000 IU + Alpha Lipoic Acid 100 mg + Pyridoxine HCl 3mg + Folic Acid 1.5 mg Tablet) बाजार में उपलब्ध हैं.

सुविचार

यदि आप कोशिश करते हो और कुछ भी हासिल नहीं होता तो उसमें आपकी कोई गलती नहीं है. लेकिन यदि आप जरा भी कोशिश नहीं करते और हार जाते है तो उसमें पूरी आप ही की गलती है.

BMD जाँच मात्र 30/- में

दिव्यतारा हॉस्पीटल यमुनापुरम के **डॉ॰ बी॰ बी॰ यादव, मो॰ 09411803700** ने जानकारी दी है कि उनके अस्पताल में हड्डियों की जाँच **BMD मात्र 30/-** में सम्भव है. यह जाँच तब आवश्यक है, यदि आप दूध व दूध से बनी चीजों का इस्तेमाल कम करते हैं. कैल्शियम, विटामिन D की कमी है. • यदि आप 40 वर्ष से अधिक हैं. • यदि आप कमर या जोड़ों के दर्द से ग्रस्त हैं. • यदि आप का मासिक धर्म बन्द हो चुका है. • यदि स्टोराइड का सेवन करते हैं. • यदि आप धूम्रपान या मद्यपान करते हैं. • जरा-सा गिरने या फिसलने से फ्रेक्चर हो जाता है तो हो सकता है कि आपको आस्टोपोरोसिस हो. • यदि आप गठिया रोगी हैं. इन कारणों से आप हड्डियों की जाँच BMD Camp में कराएँ.

For Comprehensive Cardiac Care

दवा व्यवसाय के क्षेत्र में जानी मानी कम्पनी **Ipca Laboratories Ltd. Mob:- 08953981038, 09899779844** के Cardiac पेशेन्टस के लिये उपयोगी निम्न Products बाजार में उपलब्ध है. **Revelol-XL** (Metoprolol Succinate 12.5/25/50/100mg Extended Release Tablets) • **Revelol-Am** (Metoprolol Succinate 25/50mg ER + Amlodipine 2.5/5mg Tablets) • **Tel-Revelol** (Telmisartan 40mg + Metoprolol Succinate 25/50mg ER Tablets) • **Ace Revelol** (Ramipril 2.5/5mg + Metoprolol Succinate 25/50mg ER Tablets) • **Revelol-CH** (Metoprolol Succinate 25/50mg ER + Chlorthalidone 6.25/12.5mg Tablets) • **Revelol-H** (Metoprolol Succinate 25/50mg ER + Hydrochlorothiazide 12.5mg Tablets)

Lupin Launches G021eneric Clobetasol Propionate Ointment USP 0.05% in the US

Mumbai:- Pharma major **Lupin, Mob:- 09219177868, 09927029392** announced the launch of Clobetasol Propionate Ointment USP 0.05%, having received an approval from the United States Food and Drug Administration (FDA) earlier. Lupin's Clobetasol Propionate Ointment USP, 0.05% is the generic equivalent of Fougera Pharmaceuticals Inc.'s Temovate Ointment, 0.05%. It is a super-high potency corticosteroid indicated for the relief of the inflammatory and pruritic manifestations of corticosteroid-responsive dermatoses. Clobetasol Propionate Ointment USP 0.05% had annual sales of approximately USD 93.4 million in the US (IQVIA MAT June 2018). **Pooja Thakran, Ph.:- 022-66402531 Mob:-8291013225. Arvind Bothra, Ph.:- 022-66402137.**

Lifez Cardio Diabetic Care

Wilburt Remedies Pvt. Ltd. Mob:- 07314035510 की डिवीजन Lifez Cardio Diabetic Patients के लिए उपयोगी उत्पाद **Tliptin 20** (Teneligliptin 20mg Tablets) • **Tliptin M** (Tenligliptin 20mg + Metformin 500mg (in SR) Tablets) • **Tliptin M Forte** (Teneligliptin 20mg + Metformin 1gm (in SR) Tablets) • **Voguard 0.2** (Voglibose 0.2 mg (Dispersible)Talets • **Voguard 0.3** (Voglibose 0.3 mg (Dispersible) Tablets • **Voguard M** (Voglibose 0.3 mg + Metformin 500 mg (in SR) Tablets • **Metaglix 1/500** (Glimepride 1mg + Metformin 500mg (in SR) Tablets • **Metaglix 1/1000** (Glimepride 1mg + Metformin 1000mg (in SR) Tablets • Metaglix 2/500 (Glimepride 2mg + Metformin 500mg (in SR) Tablets • Metaglix 2/1000 (Glimepride 2mg + Metformin 1000mg (in SR) Tablets • Trustel 20 (Telmisartan 20mg Tablets) • **Trustel 40** (Telmisartan 40mg Tablets) • **Trustel CT 12.5** (Telmisartan 40mg + Chlorthalidone 12.5 mg Tablets) • **Trustel CT 6.25** (Telmisartan 40mg Tablets) बाजार में उपलब्ध हैं.

प्योरमेड का पायलोक्वीट कैप्सूल

M/S Ayurmed Life Care ने पाईल्स तुरन्त राहत के लिए हर्बल कैप-पायलोक्वीट प्रस्तुत किये है. बवासीर का प्रमुख कारण है आज की व्यस्त जीवन शैली जिसमें मनुष्य सारा दिन कुर्सी पर बैठकर कार्य करता है. कोई व्यायाम नहीं करता है तथा सारा दिन फास्ट फूड का सेवन करता है जिसके कारण कब्ज बना रहता है. कब्ज होने से बवासीर की तकलीफ और बढ़ जाती है पायलोक्वीट कैप के सेवन से गुदामार्ग में जलन, सूजन और रक्तस्राव से तुरंत आराम मिलता है. फिशर में भी पायलोक्वीट कैप्सूल का सेवन किया जाता है. बवासीर खूनी हो या बादी दोनों प्रकार में पायलोक्वीट कैप अधिक प्रभावकारी है. पायलोक्वीट कैप एक सुबह एक शाम लगातार तीन माह तक उपयोग करें. इसके उपयोग से ऑपरेशन से बचा जा सकता है कम्पनी सम्पूर्ण देश में अपने स्टॉकिस्ट बनाना चाहती है व्यापारिक पूछताछ के लिए कम्पनी के मार्केटिंग डायरेक्टर **प्रशांत मोहन** से **मो॰ 09736701313** पर सम्पर्क किया जा सकता है पायलोक्वीट कैप्सूल का कोई साईड इफेक्ट नहीं है. यह बाजार में 30 कैप की डिब्बी के रुप में उपलब्ध है, जिसका अधिकतम मूल्य 240 रुपये है.

पत्र लिखा

CDFUP के महामंत्री सुरेश गुप्ता जी, मो॰ 09811668289 द्वारा जनपदीय कैमिस्ट नेताओं को लिखा पत्र-

विषय:- भारत सरकार द्वारा प्रतिबंधित फिक्स्ड डोजेज कॉम्बीनेशन दवाईयों के संदर्भ में.

महोदय,

आपको सूचित करना है कि भारत सरकार ने 07 सितम्बर 2018 को अभिसूचना जारी करके 328 फिक्स्ड डोजेज कॉम्बीनेशन दवाईयों पर तत्काल प्रभाव से प्रतिबंध लगा दिया है, जिसके लगभग 5000 से ज्यादा ब्रांड बाजार में उपलब्ध हैं. चूंकि यह प्रतिबंध तत्काल प्रभाव से लगाया गया है इसलिए आप प्रतिबंधित सभी दवाओं को सम्बन्धित कम्पनी को वापस कर दें तथा इन दवाईयों का विक्रय बंद कर दें एवं सभी सदस्यों को इसकी सम्पूर्ण जानकारी देने का कष्ट करें. किसी भी दवा कम्पनी अथवा व्यक्ति के बहकावे में न आए एवं तत्काल प्रभाव से प्रतिबंधित दवाई को वापस करें तथा सभी सदस्यों को उपरोक्त दवाओं को विक्रय न करने के लिए सूचित करें.

-रितेश मोहन गुप्ता, मो॰ 09719110491.

Micro Labs का नया उत्पाद

Micro Labs, Mob:- 09286994130, 09005959200 की डिवीजन **Nova** ने अपना नया उत्पाद **Ventryl LS Expectorant (Levosulbutamol + Anbroxol + Guaiphenesin)** को लांच किया है. जिसकी कीमत **Rs. 69/100ml** है. कम्पनी ने अपने इस उत्पाद के साथ **10+2** का **Bonus Offer** दिया है.

फिल्मी ज्ञान

सप्रू हिन्दी सिनेमा के रौबीले चरित्र अभिनेता थे जिन्होंने साहिब बीबी और गुलाम, हीर राँझा, पाकीजा, काला पानी व ताज महल में अभिनय किया था.

डॉ॰ नरेन्द्र नाथ लाहा, ग्वालियर (म॰प्र॰), मो॰ 09753698240.

मार्ग ईआरपी ने फार्मा व्यापारियों के साथ विरोध में भाग लिया

ए॰आई॰ओ॰सी॰डी॰ (ऑल इंडियन ऑरिजन कैमिस्ट एंड डिस्ट्रीब्यूटर्स लिमिटेड) ने 28 सितम्बर को विभिन्न ऑनलाइन मैडीकल व्यवसायों के खिलाफ भारत बंद का ऐलान किया था. इस राष्ट्रव्यापी बंद में देश भर के विभिन्न शहरों के रिटेल दवा व्यापारियों ने भाग लिया. मार्ग ईआरपी इस बंद के दौरान राजस्थान, दिल्ली, कर्नाटक, उत्तर प्रदेश, पश्चिम बंगाल, उड़ीसा, बिहार और अन्य कई राज्यों के व्यापारियों के सहयोग में शामिल हुआ था. दिल्ली में ए॰आई॰ओ॰सी॰डी॰ ने अपनी मांगों के लिए जंतर-मंतर में एक धरने का आयोजन किया था. इसमें सी॰ए॰आई॰टी॰ ने पहले एक बयान जारी किया था, जिसमें व्यापारियों से उनकी दुकानों को बंद करने और बंद में भाग लेने का आग्रह किया था. राष्ट्रीय राजधानी के थोक और खुदरा बाजार दोनों के व्यापारियों ने बंद में भाग लिया. मार्ग ईआरपी लिमिटेड के स्टाफ सदस्य श्री प्रकाश माहेश्वरी, श्री मेहुल चतुर्वेदी, श्री शोभन सिंह, श्री प्रियेश प्रकाश, श्री असीम चतुर्वेदी, श्री दीपक नानवानी, श्री वीरेन्द्र बिष्ट, श्री बलवंत रावत और श्रीमान् संजय ने इस कार्यक्रम में सक्रिय रूप से भाग लिया. दिल्ली के मार्ग सामरिक साथी (एम॰एस॰पी॰) भी अपने रिटेलर भाईयों का समर्थन हेतु अपनी आवाज उठाने के लिए सक्रिय रूप से मौजूद थे. इस स्ट्राइक के दौरान मार्ग श्री संतोष साहू, श्री जितेन्द्र कुमार, श्री तरूण बावा, श्री संजीव कुमार, श्री भूपिंदर पाटिल ने भी योगदान किया था. मार्ग ईआरपी ने लगभग 1000 प्रदर्शनकारियों की टीम के लिए ब्रान्डिंग, बैनर, पोस्टर, बैज, रिफ्रेशमेंट्स, पानी की व्यवस्था की और पूरे भारत में सहयोग हेतु हर राज्य और जिले ने अपना मूल्यवान समय अपने सम्बन्धित शहरों में इस विरोध कार्यक्रम में शामिल होकर किये. मार्ग ईआरपी, फार्मा बिरादरी के लिए सबसे बड़े सेवा प्रदाता में से एक होने के कारण ए॰आई॰ओ॰सी॰डी॰ के साथ खड़े होने का फैसला लिया और इस देशव्यापी विरोध में अखिल भारतीय मार्ग भागीदारों और टीमों को खुलकर भाग लेने के निर्देश दिए. स्थानीय ए॰आई॰ओ॰सी॰डी॰ के साथ विरोध कार्यक्रम में 125 से अधिक शहरों में मार्ग ईआरपी के पार्टनर और स्टाफ ने इस हड़ताल में सक्रिय रूप से भाग लिया. इस विरोध कार्यक्रम के दौरान पानी, खाद्य पैकेज, शीतल पेय आदि की सेवाएँ दी गईं. राजस्थान में अजमेर और कोटा के स्टाफ और पार्टनर ने भी इस बंद में भागीदारी निभाई थी. ए॰आई॰ओ॰सी॰डी॰ और टी॰सी॰डी॰ए॰ द्वारा बंद कॉल करने का मुख्य कारण था कि खुदरा फार्मेसी संघों को यह महसूस हुआ कि न केवल बहुराष्ट्रीय कम्पनियों बल्कि स्थानीय कॉर्पोरेट फार्मा कम्पनियों से वित्तीय हमले को अनुभव कर रहे हैं. इसके शीर्ष पर अब केंद्र सरकार ई-फार्मेसियों को नियंत्रित करने के लिए नया नियम ला रही है.

–मयूरी दत्ता रॉय, मो॰ 08448510080.

मुरादाबाद रिटेलर्स कैमिस्ट एसोसिएशन (MRCA) ने पत्र लिखा

मुरादाबाद रिटेलर्स कैमिस्ट एसोसिएशन ने रिटेलर्स कैमिस्ट को AIOCD/CDFUP बन्द के सम्बन्ध में पत्र लिखा है कि–

AIOCD/CDFUP भारत बन्द में रिटेलर्स को फार्मेसिस्ट की समस्या बताकर हर बार बन्द में सहयोग करते हैं. जबकि उन्हें पता है सुप्रीम कोर्ट द्वारा इस अपील को खारिज कर दिया गया है. AIOCD/CDFUP ये जानते हैं यदि फार्मेसिस्ट की समस्या हल हो गयी तो फुटकर दवा विक्रेता सहयोग नहीं देंगे. रिटेलर्स कैमिस्टों को दवाओं के Rate व Deal गलत देते हैं. Expiry को बदलते भी हैं तो गलत तरीके या 40% Deal वाले माल से बदली जाती हैं. थोक दवा विक्रेताओं द्वारा बिना लाइसेंस की दुकानों डॉक्टरों व मरीजों को Estimate बिल पर दवा दी जाती है. उस दवा का बिल किसी भी रिटेल कैमिस्ट के नाम पर काट दिया जाता है और रिटेलर्स को पता भी नहीं चलता. साथ ही थोक विक्रेताओं द्वारा गलत Batch No. की दवाएँ दी जाती हैं. ड्रग इंस्पेक्टर द्वारा सर्वे करने पर बिल से अलग Batch No. की परेशानी का सामना करना पड़ता है. AIOCD/CDFUP ये भली-भाँति जानते हैं रिटेलर्स की समस्या हल हो गयी तो वे कभी भी भारत बंद, यू॰पी॰ बंद, कम्पनियों का बाइकाट नहीं करेंगे और इनकी दुकानदारी बन्द हो जायेगी. ये संगठन केवल अपनी ही समस्याओं को देखते हैं रिटेलर्स की नहीं. अतः सभी रिटेल कैमिस्ट बन्धुओं से आग्रह है कि वह स्वयं निर्णय लें और विवेकानुसार कार्यवाही करें. **–अध्यक्ष:– आलोक अग्रवाल, मो॰ 09897069577, महामंत्री:– अरविन्द कुमार, मो॰ 09410067304.**

नया उत्पाद

देश की अग्रणी दवा कम्पनी **C & C Organics Pvt. Ltd., Mob:- 09212168768, 9315801733** ने निम्नलिखित बीमारियों में Burning Micturition, Urinary Incontinence, Frequent UTI, Renal Calculi, Impaired Kidney Functions, Dysuria, Cryslluria, Nocturnal Emission, Nocturnal Emission, Nocturnal Enuresis (Bed Wetting), Enlarged Prostate अत्यन्त उपयोगी **Syp. Organeph Rs. 175/200ml** में दवा बाजार में प्रस्तुत किया है.

कम्पनियों के विशेष उत्पाद

Osteoarthiritis में उपयोगी दवा

देश की जानी मानी दवा कम्पनी **Medsol India Overseas Pvt. Ltd., Ph.:- 0120-4511801** का उत्पाद **Coll-CD Caps./Sachet (Collagen Peptide Type II 40mg + Rosehip Extract 275mg, Vitamin C 35mg + Boswellia Serrata Extract (65%) 100 mg, Sachet with Glucosamine 1500mg & Curcuma Longa 250mg)** बाजार में उपलब्ध है. यह दवा **Osteoarthiritis** के इलाज में अत्यन्त लाभकारी है.

Europa Healthcare

Europa Healthcare, Mob:- 07940300900 का **Diabetic Peripheral Neuropathy** के मरीजों के इलाज के लिए उपयोगी उत्पाद **Neurotreat (Benfotiamine 100mg, Methylcobalamin 1500mcg, ALA 100mg, Folic Acid 1.5mg, Pyridoxine 3mg & Vitamin D3 1000 IU Tablets)** बाजार में उपलब्ध है.

Micro Labs Ltd.

दवा व्यवसाय में जानी मानी कम्पनी **Micro Labs Ltd., Mob:- 07607777044, 09557408443** की डिवीजन **Carsyon** का उत्पाद **Angiplat (Nitroglycerin 2.5mg/6.5mg timed release capsules)** बाजार में उपलब्ध है. यह उत्पाद **Treatment of Angina** में अत्यन्त लाभकारी है. इसे एक दिन में दो बार लिया जा सकता है.

Mankind Pharma

Mankind Pharma, Ph.:- 011-46541400, 66608082 का उत्पाद **Vertistar-MD (Betahistine Dihydrochloride 8mg/16mg/24mg) Mouth Dissolving Tabs.** बाजार में उपलब्ध है. यह दवा निम्न चीजों के इलाज के लिए अत्यन्त लाभकारी है:– **Meniere Disease, BPPV (Benign Paroxysmal Positional Vertigo), Vestibular Neuronitis, Peripheral Vertigo.** यह उत्पाद **Banana Flavour** में उपलब्ध है.

Spranza Vita Pharmaceuticals Llp.

Spranza Vita Pharmaceuticals Llp., Mob:- 08133887586 का उत्पाद **Zafkof Syrup (Dextromethorphanehydrobromide 10mg + Phenylephrine Hydrochloride 2.5mg + Chlorpheniramine Maleate 2mg)** बाजार में उपलब्ध है. यह दवा Chronic Bronchitis • Common Cold • URTI • Cough & Cold • Smokers Cough • LRTI • Flu • Allergic Cough आदि में काम आती है. इसे एक दिन में दो से तीन बार लिया जा सकता है.

Mayflower India

Mayflower India, Mob:- 08448496612 का उत्पाद **Prizm Alprazolam 0.25/0.5/1.0mg Tabs.)** बाजार में उपलब्ध है. यह दवा Reflux Esophagitis • Non Ulcer Dyspepsia • Peptic Ulcer • IBS • Hypertension • IHD के इलाज में अत्यन्त लाभकारी है.

India's 1st & No.1

Ajanta Pharma Ltd., Mob:- 09004198286, 022-66061000 कम्पनी की डिवीजन **Nuventa** ने दावा किया है कि उसका उत्पाद **Atorfit CV 10/20/40 (Atorvastatin Calcium 10/20/40mg + Clopidogrol 75mg Capsules)** देश में पहली बार है और No.1 Position पर है. यह दवा **Pre and Post PCI, MI, CABG & Unstable Angina & Stroke** के इलाज में काम आती है.

मंगलम् चैरिटेबल फाउंडेशन से जुड़ें

Mangalam Charitable Foundation, Ph.:- 022-27860349, Mob:- 09167157626 Home For Cancer Patients के ट्रस्टी:– नरेश, मो॰ 09833695164, डायरेक्टर:– अर्चना जैन, मो॰ 09920632864, एडमिनिस्ट्रेटर:– सौम्या, मो॰ 09167157626 ने जनता जनार्धन से अपील की है कि वे ट्रस्ट के परोपकारी कार्यों से जुड़कर अपने जीवन को सफल बनायें.

अक्टूबर व नवम्बर माह के त्यौहार

20.10.2018	पापांकुशा एकादशी
23.10.2018	शाकंभरी मेला, देवबंद, कोजागरी व्रत
24.10.2018	शरद पूर्णिमा, महर्षि वाल्मीकि जयंती
27.10.2018	करवा चौथ, रोहिणी व्रत
31.10.2018	अहोई अष्टमी
03.11.2018	रमा एकादशी
04.11.2018	गोवत्स द्वादशी
05.11.2018	प्रदोष व्रत, धनतेरस, धन्वन्तरि जयंती
06.11.2018	नरक चतुर्दशी, श्री हनुमान जन्म लग्न
07.11.2018	दीपावली, श्री महालक्ष्मी पूजा
08.11.2018	अन्नकूट गोवर्धन पूजा
09.11.2018	भैया दूज
12.11.2018	सौभाग्य पंचमी
13.11.2018	सूर्यषष्ठी
15.11.2018	गोपाष्टमी
16.11.2018	वृश्चिक संक्रांति
17.11.2018	अक्षय आंवला नवमी
18.11.2018	आशा दशमी
19.11.2018	देव प्रबोधिनी एकादशी, तुलसी विवाह
20.11.2018	प्रदोष व्रत

Bonus Offer

ZOETIC Pharmaceuticals

A2Low	20%
Alkapot Syp.	10%
Apeon Syp.	20%
Apeon Syp.	10%
Alcoliv/Drop/Syp.	20%
Apicof Syp.	20%
Calcino Tab./Susp.	20%
Calcino K_2 7 Tab	20%
Clozone 0.25/.5	20%
Deeper Tab.	20%
Dezacort-6	20%
Domiran Tab.	20%
Domiran Susp.	20%
Domiran-0 Susp.	10%
Domo Cap.	20%
Depyrax Syp.	20%
Deyrex Drop	20%
IBU-PM Tab.	10%
Ferzine Syp.	20%
H2 Spas Tab.	20%
Levofast-250/500/700	10%
Levofast OZ Tab.	10%
Levofast Syp.	10%
Levofast-OZ Susp.	10%
Lezo/Lorderm	20%
Licoden Syp.	20%
Monkast LC Tab.	20%
Monkast B10 Tab.	20%
Myfol-5/10	20%
Narcogesic Tab/Gel.	20%
Neuro Best Tab.	20%
Notox-B Tab.	10%
Pal-10/20 Tab.	20%
Pental DSR Tab.	20%
PG-VIT Tab.	20%
Protozyme Syp.	20%
Scaderma Lotion	10%
Solidin Dry Syp.	20%
Solidin-DS Dry Syp.	20%
Tetragyl-0 Susp.	20%
Triplam Tab.	20%
TNP Tab.	20%
Triplam Forte Tab.	20%
Rabitop-D 30	20%
Vomidoxyn Tab.	20%
Vomidoxyn-Plus	20%
Zocof Syp.	20%
Zodox-TZ Tab.	10%
Zodox HTZ Tab.	10%
Zodox Tab.	10%
Zodicplus Tab	20%
Zoflox 200/300 Tab.	20%
Zoflox Susp./DS	10%
Zoflox M Susp.	10%
Zoflox-OZ Tab.	10%
Zoflox Plus	20%
Zoflox MDS	10%
Zoflox CF	10%
Zovent-PD Syp.	10%
Zovent-PD Syp.	20%
Zovent Syp.	10%
Zovent Tab.	10%
Zondan Drop	20%
Zondan DT Tab.	20%
Zinco Syp.	20%
Zoticef CV Tab.	10%
Zoticef 100 LB	10%
Zoticef 200 LB	10%
Zoticef Dry Syp.	10%
Zitra CC	20%
Zitra 100	20%
Zomox-CL 625	25 (8+2)
E-Pose-0.25/.50	20%
Neurobest LG	10%
Zitra-200	10
Force-100	20%
Luliz Cream	20%
Scaderm-A (gbhc)	10%
Zopas-D	20%

ALDE MEDI IMPEX LTD.

Albera Tab.	10%
Albera-DSR Cap.	10%
Aldecef-200	10%
Aldecef Dry Syp.	10%
Aldecef S350 Tab.	10%
Aldepraz Inj.	10%
Alderpraz Tab.	10%
Alderpraz-D. Tab.	10%
Alde-12 Inj.	10%
Aldevit-Syp.	10%
Aldevit-Cap.	10%
Aldevit-Granules.	10%
Aldevit-Drops	10%
Aldezole-Tab.	10%
Aldezole-Susp.	10%
Aldezyme-Syp.	10%
Aldefol Tab.	10%
Alderos 5/10/20/F Tab.	10%
Aldetel 20/40/40H/40 AM Tab.	10%
Aleez-0.25 TAb.	10%
Alfer-Syp.	10%
Alfer-Tab.	10%
Almag Gel	10%
Almag o Gel	10%
Al-R Sachet	10%
Alcona-0.5 mg.	10%
Alzimin Gel	10%
Amikanit-100 mg.	10%
Amikanit-500 mg.	10%
Avical-Cap.	10%
Avical Susp.	10%
Avical-G Tab.	10%
Avical-P Syp.	10%
AL-D3 Drop	10%
Al-D3 (Sachet)	10%
Aldonate Tab.	10%
Alzin Syp.	10%
Anum Inj.	10%
Aldon Drop	10%
Alde-12 Tab.	10%
Aspirose Cap.	10%
Cetritop-10 Tab.	10%
Clogen Ear Drop	10%
Colgit Dry Syp.	10%
Colgit Ds Dry Syp.	10%
Decol-250 Cap.	10%
Decol-500 Cap.	10%
Decomb T4	10%
Decomb T8	10%
Decomb-Forte Tab.	10%
Decomb-SP Tab.	10%
Decomb-Susp.	10%
Decyp-P Syp.	10%
Decyp-P Drop	10%
Decyp-P Tab.	10%
Deline 100 Cap.	10%
Demoxin-Plus Cap.	10%
Demoxin-CV228.5 DT Tab.	10%
Demoxin-CV375 Tab.	10%
Demoxin-CV625 Tab.	10%
Demoxin-CV 1.2 gm	10%
Demoxin-CV 1000 mg	10%
Demoxin-CV Dry Syp.	10%
Decomb-RSR Cap.	10%
Edvital Syp.	10%
Emopaz-D-Cap.	10%
Emopaz-Cap.	10%
Entimin-Drop	10%
Entimin-Syp.	10%
Entimin-Tab.	10%
Entimin-P Syp.	10%
Entimin-AL Tab.	10%
Enzocure	10%
Ecorose Cap.	10%
Edvital-Cap.	10%
Edvital (Choc.) (E)	10%
Effilin-50 mg.	10%
Eason Tab.	10%
Fetucare-500 mg.	10%
Fetucare Tab.	10%
Giled-M Tab.	10%
Glurest M_1 Tab.	10%
Glurest M_2 Tab.	10%
Glurest M_1 Forte Tab.	10%
Glurest M_2 Forte Tab.	10%
Gulrest PM_1 Tab.	10%
Gulrest PM_2 Tab.	10%
S Gulrest PM_1 Tab.	10%
S Gulrest PM_2 Tab.	10%
S Gulrest PM_3 Tab.	10%
Hemax-Plus Cap.	10%
Hemax-Syp.	10%
Hycalm	10%
Hycalm Plus	10%
Laffter 500 Tab.	10%
Loviroc-Tab.	10%
Lovi-M Tab.	10%
Livosap Syp.	10%
Linzest 600	10%
Medinac-A Q	10%
Medinem 125	10%
Medinem 250	10%
Medinem 1 gm.	10%
Medinem 125	10%
Micfox-100 DT-Tab.	10%
Micfox-200 Tab.	10%
Micfox-0-Tab.	10%
Micfox-Dry Syp.	10%
Mxy-eye/ear Drop	10%
Mefsid Tab.	10%
Medinac-50 Tab.	10%
Medinac-Forty Tab.	10%
Micsef-S 400 mg.	10%
Micsef 250 mg.	10%
Micsef 500 mg.	10%
Nimcare DT Tab.	10%
Nimcare A-Tab.	10%
Nipidol-AT Tab.	10%
Nisopred-Inj.	10%
Nogit-M-Susp.	10%
Nestin 2.6 mg Tab.	10%
Nestin 6.4 mg Tab.	10%
Ofax-100 Tab.DT	10%
Ofax-200 Tab.	10%
Ofax-400 Tab.	10%
Ofax-OZ Tab.	10%
Ofax-OZ Susp.	10%
Oslid 200 Tab.	10%
Oslid 400 Tab.	10%
Olsem 20 Tab.	10%
Olsem 40 Tab.	10%
Olsem 40CH Tab.	10%
Ovpraz Tab.	10%
Ovpraz-D Tab.	10%
PC Dex E/Ear Drop	10%
PFC-Drop	10%
PFC-DS Susp.	10%
Pizobac 1.125	10%
Pizobac 4.5	10%
Picvic 1.125	10%
Picvic 4.5	10%
Pipzed 4.5	10%
Roxicare-150 Tab.	10%
STF-AZ 250	10%
STF-AZ-500 Tab.	10%
Tricalm-Tab.	10%
Tusp-BR Exp.	10%
Tusp-Syp.	10%
Tusp-Tab.	10%
Tripsar	10%
Tripsar-DS	10%
Uniwax Ear-Drop	10%
Winodryl-Syp.	10%
Zylocef-250 mg.	10%
Zylocef-500 mg.	10%
Zylocef-1000 mg.	10%
Zylocef-S 375	10%
Zylocef-S 1500	10%
Zylocef-T 250	10%
Zylocef-T 1gm.	10%
Voglem 0.2 mg. Tab.	10%
Voglam 0.3 mg. Tab.	10%
Voglam-M 0.2 mg. Tab.	10%
Voglam-M 0.3 mg. Tab.	10%
Voglam-GM1 Tab.	10%
Voglam-GM2 Tab.	10%

Mob:- 09927551300.

Apple Therapeutics Pvt. Ltd.

Vitaderm	20%
Vagimoist	20%
Glozz 4K	20%
Apifil	20%
Adril	20%
Napiz	20%
Emolliz Cream	20%
Elastoderm Cream	20%
Lactifem	20%
Lactifem Itch Cream	20%
Lactifem PM	20%
Nitch Anti-Itch Cream	20%
Rootz	20%
Apifil Oil Free	20%

Ph.:- 011-41618180, 46593373, 46593374.

Ozone Pharmaceuticals Ltd.

D.F.O. Gel (30gm)	9+1
D.F.O. Gel (50gm)	5+1
D.F.O. Nanogel	5+1
D.F.O. Spray	5+1
D.F.O. 4x Gel	5+1
Axbex Syp.	9+1
Topex BR RF	30+10
Topex DF RF	30+10
Topex CD (SF) Syp.	8+2
Topex AX Syp. RF	30+10
Topex Expectorant RF (100ml)	30+10
Topex Expectorant RF (60ml)	30+10
Osilax Jar	30+10
Osilax Syp.	7+1
Dizone Tab.	8+2
Ozolab Powder	9+1
Ozolab D.T.	9+1
Clav Care 625mg Tab	5+1
Ozorox-250 Tab.	4+1
Ozorox-500 Tab.	5+1
C 4 U Tab.	9+1
Dyrect Tab.	9+1
Dyrect P Tab.	9+1
Perfekt Tab.	8+2
Perfekt-D Tab.	8+2
Ozocal Softgel Cap.	25+5

Mob:- 09410889764 08400099421.

Mankind

Amlokind-AT Tab.	11+1
Flozen Plus Tab.	11+1
Mahacef Plus Tab.	11+1
Moxikind-CV 625 Tab.	10+2
Moxikind-CV Dry Syrup	11+1
Nobal Plus Tab.	10+2
Nosikind-P Nasal Spray	10+2
Nosikind-0.1% Nasal Spray	10+2
Nuforce-150 Tab.	11+1
Nuforce-GM Cream (NF)	10+3
Nurokind Inj.	10+2
Nurokind-OD Inj.	10+2
Omidom Cap.	10+2
Overzyme Syrup	11+1
Vomikind Inj.	100+100
Vomikind-MD 4 Tab.	10+2
Zenflox-200 Tab.	10+3

Ph.:- 011- 46541400, 66608082.

Alembic

WIKORYL AF Tab./Susp./Drops	9+1
WIKORYL DS Oral Susp.	9+1
BROZEET LS Syrup	9+1
BROZEET-LS Drops	9+1
BROZEET-LS PLUS Syrup	9+1

Ph.:- 022-30611698 0265-2280550
Mob:- 09759010968 09358050732.

Abbott

Product	Discount
LOBATE GM Neo Cream	16.67%
Paraxin suspension	10%

Offer Valid Till Stocks Last.

Tixylix 60 ml cough Syrup	10%

Only for the month of Aug 2018.
Offer Valid Till Stocks Last.
Rush Your Order Now

इच्छा और आशा

यदि देखा जाये कि हम केवल दो चीजों पर नियंत्रण कर लें तो हमारी सम्पूर्ण जिंदगी खुशी-खुशी बीत सकती है, बिना किसी व्यवधान के. हमारी जिंदगी में जो तकलीफें या परेशानियाँ आती हैं, उसकी मुख्य जड़ हैं-इच्छा और आशा. यदि मनुष्य इन दोनों को त्याग दें या उन पर नियंत्रण रखें तो वह अपनी जिंदगी स्वर्ग बना सकता है. यदि हम इच्छा की बात करें तो वह जुए की लत की तरह होती है, जुए में आदमी जीत जाता है और वह फिर से खेलता रहता है. सारी उम्र ये खेल चलता रहता है. इसी प्रकार हमारी इच्छाओं का भी कोई अन्त नहीं है. हमारी एक ही इच्छा पूरी नहीं होती उससे पहले ही हमारा ध्यान दूसरी इच्छा की तरफ आकर्षित हो जाता है. यदि हमारे पास साईकिल है तो हमें मोटरसाईकिल की चाह होती है. यदि हमारे पास मोटरसाईकिल है तो हमारी इच्छा मोटर कार लेने की होती है. मोटर गाड़ी के बाद हमारी इच्छा और महँगी गाड़ियों की हो जाती है, इच्छाओं का कोई अन्त नहीं है. यदि हम सम्पन्न हैं तो ठीक है वरना तो आजकल लोग बैंक से ऋण लेकर अपनी इच्छा पूरी कर रहे हैं और ऋण की किश्तें भरकर अपना तनाव बढ़ा रहे हैं. यदि किसी व्यक्ति की इच्छा के अनुरूप कुछ कार्य नहीं होता है तो वह व्यक्ति तनावग्रस्त हो जाता है इसलिए कम से कम इच्छाएँ रखें, जिन्हें आप अपनी आर्थिक परिस्थिति के अनुसार पूर्ण कर सकते हैं. इच्छा से खतरनाक है 'आशा'. जिसके लिए हम दूसरों पर निर्भर रहते हैं. यदि सम्बन्धित व्यक्ति हमारी चाह के अनुसार कार्य करता है तो उससे हमें खुशी प्रदान होती है. आशा या उम्मीद एक ऐसी भावना है जिसके लिए हम दूसरों पर निर्भर हैं. आशाएँ कई प्रकार की होती हैं. पारिवारिक आशा, दोस्तों से आशा, समाज से आशा एवं देश के नेताओं से आशा. प्रत्येक माँ-बाप की आशा होती है कि उनकी संतान पढ़-लिखकर योग्य बने. हर माँ-बाप की आशा होती है कि बुढ़ापे में उसकी संतान उसका ख्याल रखे. यदि पढ़-लिखकर संतान योग्य नहीं बनती है या बुढ़ापे में संतान अपने माता-पिता का ध्यान नहीं रखती है तो माता-पिता को बहुत दु:ख होता है. सीधी-सादी बात यह है कि हम किसी से कोई आशा रखते हैं और वह आशा पूर्ण हो जाती है तो हमें खुशी महसूस होती है और यदि वह आशा पूरी नहीं होती है तो हम दु:खी हो जाते हैं. अर्थात् हमारे सुख और दु:ख कारण आशा पर आश्रित है. इसी प्रकार नेतागण चुनाव से पहले जनता से ढेर सारे वादे करते हैं. यदि वे यह वादे चुनाव के बाद पूरे नहीं करते हैं तो जनसमुदाय की आशाएँ टूटती हैं और लोग दु:खी हो जाते हैं. इसके अलावा लोग भगवान से भी आशा रखते हैं कि वह उनकी हर इच्छा को पूरा करें पर क्या यह सम्भव है? बिल्कुल नहीं. वर्तमान समय को देखते हुए हमें किसी से भी कोई आशा नहीं रखनी चाहिए क्योंकि आशा से हमारी उम्मीदें जुड़ी होती हैं और आशा अपूर्ण रहने पर सारी उम्मीदें चकनाचूर हो जाती हैं और हम व्यर्थ में दु:खी हो जाते हैं. इच्छा और आशा से हम जितनी दूरी बनाकर रखेंगे उतनी ही हमारी जिंदगी ज्यादा खुशहाल होगी.

सुखी जीवन का यही है सार
इच्छा और आशा से दूरी रखो यार
न कोई इच्छा, न कोई आशा
खुशहाल जीवन की यही परिभाषा.

-डॉ॰ प्रताप मोहन 'भारतीय'
मो॰ 09736701313.

Happy Birthday

DOB	NAME	FIRM	MOB	CITY	STATE
21.10.64	MOHD. PORWAL JI	ANAND MEDICAL STORE	9219858245	AURAYA	UTTAR PRADESH
22.10.81	SHRI AMIT BARNWAL JI	AHIBARAN PHARMA	9801099296	GAYA	BIHAR
23.10.71	SHRI ANAND S. GOUD JI	ANAND MEDICAL & GENERAL STORE	9423222939	NASHIK	MAHARASHTRA
26.10.89	SHRI AMIT RAMCHANDANI JI	A.V.M. PHARMA	9929108902	AJMER	RAJASTHAN
07.11.88	SHRI ANUP P. ALANDKAR JI	JYOTI PHARMA	9972083005	GULBARGA	KARNATAKA
07.11.84	SHRI ABHISHIK TAKRIWAL JI	JAI MAA BHAGWATI AGENCY	9334115222	PATNA	BIHAR
08.11.65	SHRI ANIL KUKREJA JI	SURESH M.S.T	9926577295	GWALIOR	MADHYA PRADESH
09.11.84	SHRI APURVA SHAH JI	SUCCESS SURGICALS	9890000182	PUNA	MAHARASHTRA
12.11.70	MOHD. ATAR HASAN	HIRAL LABS LTD	9045950322	ROORKEE	UTTRAKHAND
14.11.75	SHRI AJAY AGARWAL JI	AGARWAL MEDICAL HALL	9466310581	CHARKHI DADRI	HARYANA
16.11.62	SHRI ANUPAM KUMAR SRIVASTVA JI	SANTO FARMULATION	9415223398	LUCKNOW	UTTAR PRADESH
19.11.56	SHRI ANIL DUTT SHARMA JI	NITYANAND AGENCY	9813123243	REWARI	HARYANA
21.11.65	SHRI ANJAY KUMAR GARG JI	NAGPAL MEDICINE TRADERS	9810734393	FARIDABAD	HARYANA
21.11.89	SHRI ANIL GUPTA JI	HANS MEDICAL AGENCY	9027150705	BARAUT	UTTAR PRADESH
24.11.77	SHRI ASHISH SHARMA JI	GANPATI HEALTH CARE	9416422455	REWARI	HARYANA
24.11.80	SHRI AMIT JAIN JI	KATNI CHEMIST	9685623633	KATNI	MADHYA PRADESH
27.11.84	SHRI ANKIT SINGHAL JI	SHIV SHAKTI MEDICOSE	9813066386	JAJJAR	HARYANA

मैडीकल दर्पण मीडिया हाऊस की तरफ से आप सभी को जन्मदिन की हार्दिक शुभकामनायें

फिल्मी ज्ञान

रामलाल प्रसिद्ध बाँसुरी एवं शहनाई वादक थे, जिन्होंने शांताराम की दो फिल्में 'सेहरा' एवं 'गीत गाया पत्थरों में' में संगीत निर्देशन किया.

डॉ नरेन्द्र नाथ लाहा, ग्वालियर (म॰प्र॰)
मो॰ 09753698240.

3 वर्ष तक घर बैठे यह समाचार पत्र पढ़ने के लिये हमारे पंजाब नैशनल बैंक, बुलन्दशहर के जो कि फार्मा दर्पण खाता संख्या 1824002100118703, IFSC Code - PUNB0182400 Branch- Deputy Ganj के नाम से है, में रू॰ 250/- जमा कर अपना पूरा पता हमारे फोन नं॰- 09410434811 पर SMS कर दें

प्रतिबंध के बाद कम्पनियाँ वापस मँगाने लगीं दवाएँ

सरकार के प्रतिबंध लगाने के बाद 328 FDC दवाओं को कम्पनियाँ वापस मँगा रही हैं. थोक विक्रेता समर्थ आहूजा ने कहा कि जिन दवाओं पर प्रतिबंध लगाया है, वे काफी संख्या में मार्केट में हैं. इससे मामूली तौर पर विक्रेताओं और रोगियों पर भी असर पड़ेगा, लेकिन दवा कम्पनी ऐसी दवाओं को वापस मँगा रही हैं. अब ऐसी दवाओं की बिक्री नहीं की जायेगी. इसके साथ ही राजेन्द्र गुप्ता ने बताया कि प्रतिबंधित दवाएँ मार्केट और स्टॉक में हैं. यह दवा विदेशों में कई साल पहले बंद हो चुकी हैं. सरकार के आदेश का पालन किया जाएगा, लेकिन जो स्टॉक है उसे बेचने पर कोई प्रतिबंध नहीं है. फुटकर विक्रेता मोहम्मद खाँ ने कहा कि प्रतिबंध के बाद दवाओं को नहीं बेचा जाएगा. दवाओं को वापस भेजने की व्यवस्था की जा रही है. कैमिस्ट एसोसिएशन से स्टॉक को वापस कराने की माँग की गई है. ड्रग इंस्पेक्टर अनुरोध कुमार ने बताया कि प्रतिबंधित दवाओं को लेकर आदेश प्राप्त हो गया है. इस सम्बन्ध में कार्यवाही की जाएगी. प्रतिबंधित दवाओं की बिक्री पर रोक लगाई जाएगी. प्रतिबंधित दवाओं की सूची भी प्राप्त हो गई है.

–जयदीप गुप्ता (बिलासपुर)
मो॰ 09456016260.

Dr. Reddy's Laboratories announces the launch of Colesevelam Hydrochloride Tablets in the U.S. Market

Hyderabad:- Dr. Reddy's Laboratories Ltd., **Mob:- 09058458612, 09368696718** announced that it has launched Colesevelam HCl Tablets, USP, a therapeutic equivalent generic version of WELCHOL (colesevelam HCl) Tablets in the United States market approved by the U.S. Food and Drug Administration (USFDA). The WELCHOL brand and generic had U.S. sales of approximately $471 million MAT for the most recent twelve months ending in August 2018 according to IMS Health*. Dr. Reddy's Colesevelam Hydrochloride Tablets is available in 625 mg with 180 count bottle size. WELCHOL is a registered trademark of Daiichi Sankyo, Inc.

Glenmark Pharmaceuticals Receives ANDA Approval For Estradiol Vaginal Inserts USP, 10 mcg

Mumbai:- Glenmark Pharmaceuticals Inc., USA, **Mob:- 09997511411, 09319755551, 08979778786** has been granted final approval by the United States Food & Drug Administration (U.S. FDA) for Estradiol Vaginal Inserts USP, 10 mcg, the generic version of VAGIFEM®1, 10 mcg, of Novo Nordisk Inc. According to IQVIATM sales data for the 12 month period ending July 2018, the VAGIFEM®, 10 mcg market2 achieved annual sales of approximately $286.3 million*. Glenmark's current portfolio consists of 139 products authorized for distribution in the U.S. marketplace and 61 ANDA's pending approval with the U.S. FDA. In addition to these internal filings, Glenmark continues to identify and explore external development partnerships to supplement and accelerate the growth of its existing pipeline and portfolio.

अन्ध विश्वास और हम

अन्ध विश्वास मानवीय कमजोरियों में से एक है. बिल्ली रास्ता काट जाए अथवा छींक आना अन्ध विश्वास के दो उदाहरण हैं. बहुत सारे अन्ध विश्वास हैं, पर इनका कोई वैज्ञानिक आधार नहीं है. फिर भी कोई इन्हें मानते हैं. इन अन्ध विश्वासों के सोच से बाहर निकल आना बेहतर है, ताकि हम नियमित दिनचर्या में कोई व्यवधान न लाएँ.

डॉ॰ नरेन्द्र नाथ लाहा, ग्वालियर (म॰प्र॰), मो॰ 09753698240.

Lupin receives FDA approval for generic Potassium Chloride Oral Solution USP

Mumbai:- Pharma major Lupin announced that it has received approval for its Potassium Chloride Oral Solution USP, 20 mEq/15 mL (10%) and 40 mEq/15 mL (20%) from the United States Food and Drug Administration (FDA) to market a generic version of Genus Lifesciences, Inc.'s Potassium Chloride Oral Solution USP, 20 mEq/15 mL (10%) and 40 mEq/15 mL (20%). Lupin's Potassium Chloride Oral Solution USP, 20 mEq/15 mL (10%) and 40 mEq/15 mL (20%) is the generic version of Genus' Potassium Chloride Oral Solution USP, 20 mEq/15 mL (10%) and 40 mEq/15 mL (20%). It is indicated for the treatment and prophylaxis of hypokalemia with or without metabolic alkalosis, in patients for whom dietary management with potassium-rich foods and/or diuretic dose reduction are insufficient. Potassium Chloride Oral Solution USP, 20 mEq/15 mL (10%) and 40 mEq/15 mL (20%) had annual sales of approximately USD 184.95 million in the US. **Pooja Thakran, Ph.:- 022-66402531/08291013225, Arvind Bothra, Ph.:- 022-66402137.**

Micro Labs

Micro Labs, Mob:- 07607777044, 09557408443 की डिवीजन **Alizaa** अपने उत्पाद **Micro D3 & Biofer-XT** के साथ **20%** का **Bonus Offer** दे रही है.

निकुँज स्वामी की ओर से ब्रजेश कुमार गर्ग द्वारा प्रकाशित, ब्रजेश कुमार गर्ग द्वारा मुद्रित तथा न्यू प्रिन्ट इंडिया, साहिबाबाद में मुद्रित एवं बी0एन0 मैडीकल कॉम्प्लैक्स, बुलन्दशहर से प्रकाशित सम्पादक- ब्रजेश कुमार गर्ग

इन 5 तरह की चोट और दर्द को ठीक करते हैं ये आसान घरेलू नुस्ख

अक्सर रोजमर्रा के कामों में हमें चोट लगती है, खरोंच लगती है या माँसपेशियों में खिंचाव आदि के कारण दर्द की समस्या हो जाती है. इन छोटी-छोटी परेशानियों में कुछ घरेलू नुस्खों द्वारा तुरंत आराम पाया जा सकता है. कई बार सही समय पर सही उपचार न करने से कुछ परेशानियाँ भी हो सकती हैं, जैसे- अगर चोट लगने पर आप खून का बहना तुरंत नहीं रोकते हैं, तो आपको परेशानी हो सकती है या शरीर में दर्द होने पर हर बार आप पेनकिलर खाते हैं, तो आपके शरीर को नुकसान पहुँचता है. ऐसे में ये आसान घरेलू नुस्खे रोजमर्रा की छोटी-मोटी परेशानियों में आपकी मदद करेंगे. **चोट लगने पर खून रोकना:-** अचानक चोट लगने के कारण खून निकलता है, तो बर्फ के प्रयोग से इसे बंद किया जा सकता है. इसके लिए जिस हिस्से से खून निकल रहा है वहाँ पर बर्फ को रगड़ें. बर्फ का स्पर्श ठंडा होता है इसलिए इससे दर्द कम महसूस होता है और ब्लड क्लॉटिंग तेज हो जाती है. एक बार ब्लड क्लॉटिंग हो जाए, तो खून अपने आप रुक जाता है. इसके अलावा चोट लगने पर फिटकरी को गीला करके इस पर इसे रगड़ सकते हैं **सूजन दूर करना:-** सूजन दूर करने के लिए गर्म पानी से सिंकाई कर सकते हैं. जब गरम तापमान का संपर्क त्वचा से होता है, तो रक्त संचार बढ़ जाता है और सूजन कम हो जाती है. इसके लिए पानी को गर्म कीजिए और उसमें एक साफ कपड़े को भिगोकर सूजन वाली जगह पर 5 से 10 मिनट के लिए रखें. जब तक सूजन समाप्त न हो जाये इस क्रिया को दिन में कई बार दोहरायें. गर्म पानी से सूजन वाली जगह की सफाई भी कर सकते हैं. **जलने पर घरेलू नुस्खे:-** अक्सर जल जाने पर आप पानी में हाथ डालते हैं या कोई और नुस्खा अपनाते हैं. इसके कारण छाला भी हो सकता है. हल्दी को जले हुए भाग पर लगाने से दर्द में तुरंत राहत मिलती है. इसके लिए हल्दी का पेस्ट बनाइए और जले हुए भाग पर लगाइए. जलने पर चूना लगाने से भी आराम मिलता है. यदि गर्म तेल के कारण कोई अंग जल जाता है और इस पर घाव भी हो जाता है, तो इसके लिए पुराने चूने का इस्तेमाल करें. एलोवेरा के पत्ते को काट कर जले हुए हिस्से पर लगाने से जलन से तुरंत राहत मिलती है और छाला भी नहीं होता है. **जब गर्म खाने से जल जाए जीभ:-** दही के सेवन से आपको बहुत ठंडक और आराम मिलता है. जीभ जलने पर एक चम्मच ठंडी दही को कुछ सेकेंड के लिये अपने मुँह में रखें. इसके अलावा आप शहद का सेवन भी कर सकते हैं. शहद में प्राकृतिक और आराम देने वाले पदार्थ होते हैं, जिसे जली हुई जीभ के दर्द को कम करने के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं. जीभ जलने पर एक चम्मच शहद को जीभ पर रखें और फिर उसे खाएं पेपरमिंट वाले च्युइंग गम चबाने से आपकी जीभ को ठंडक पहुँचाती और आपको आराम मिलता है. **नसों में खिंचाव के कारण दर्द:-** माँसपेशियों में खिंचाव होने पर सबसे पहले आराम की सलाह दी जाती है. प्रभावित स्थान पर बर्फ लगाने से सूजन, ब्लीडिंग और दर्द में आराम मिलता है. माँसपेशियों में खिंचाव आने के बाद जितनी जल्दी आप बर्फ लगा सकते हैं, लगा लें. माँसपेंशियों में तनाव संबंधी समस्याओं के उपचार का सबसे असरदार तरीका है स्ट्रेचिंग. वे माँसपेशियाँ जो ज्यादा मजबूत और लचीली होती हैं, उनमें चोट लगने की संभावना कम होती है. अगर दिक्कत ज्यादा हो, तो डॉक्टर की सलाह जरूर लें.

Dear Himadri,

Greetings from Out A Loud!

We take this opportunity to invite you for the Press Conference to announce our evening event 'Young Mind Matters' on 10th October, 2018 to celebrate the World Mental Health Day.

The event deliberation is on the theme:

'Youth and Mental Health in a Changing World'

Through this event, we wish to empower the youth and understand the challenges faced by them, the consequences of their daily life decisions, present ways to choose wisely and conquer mental health challenges like Anxiety, Depression, Addictions, Attention Deficit Hyperactivity Disorder, Panic, Mania, and Psychosis all which are rising in incidence day by day. Through a series of interactive discussions, interesting lectures and creative presentations we bring a unique approach to stemming the tide of mental health problems amongst our youth.

Kindly note the details of the press conference:

Date: Saturday, 28th September, 2018

Time: 5pm, Venue: Pandora, 91 Springboard, BKC.

I trust you will accept the invite and grace the occasion. You are the voice of our society and your involvement can truly carry the message to youth, teachers, parents and professionals who are seeking answers, thus ensuring the success of our sincere offering to the youth of our society.

Please send your confirmation of participation and the names of the journalists attending by connecting with us on **namrata@outaloud.com** or call us at Please feel free to contact us if you have any queries.

We look forward to a positive confirmation.

Namrata Jain, Mob:- 7021139517, Psychologist and Wellness Coach, Founder - Out A Loud

दौड़ प्रतियोगिता

सोनू कुमार
अध्यक्ष

जनपद बुलन्दशहर में नव युवा कमैटी के सौजन्य से दिनाँक 04.11.2018 दिन रविवार को दौड़ प्रतियोगिता का आयोजन नारायण क्लव मऊखेड़ा बुलन्दशहर में किया जा रहा है. इस दौड़ प्रतियोगिता में 10-15 वर्ष के नव युवक भाग ले सकते है यह जानकारी कमैटी के **अध्यक्ष सोनू कुमार, मो० 9045179704 उपध्यक्ष सौरव सिंह मो० 7248414854 सचिव नमन शर्मा मो० 7078356150** ने मैडीकल दर्पण मीडीया हाऊस को दी.

कमजोर घुटनों को मजबूत बनाने के लिए रोजाना कर सकते हैं ये 5 एक्सरसाइज

घुटने का दर्द या घुटने कमजोर होने की समस्या आमतौर पर या तो किसी दुर्घटना में लगी चोट या फिर घुटने पर बहुत ज्यादा दबाव पड़ने से होता है. कई बार हमारी रोजमर्रा की गतिविधियाँ जैसे वॉकिंग, रनिंग, जंपिंग या सीढ़ियाँ चढ़ने से घुटने पर बहुत ज्यादा दबाव पड़ सकता है और घुटने धीरे-धीरे कमजोर पड़ सकते हैं, हालांकि कुछ व्यायामों का नियमित अभ्यास कर हम घुटनों को मजबूत बना सकते हैं. आज हम आपको घुटनों को मजबूत बनाने के लिए आपको कुछ आसान तरीके बता रहे हैं. घुटनों के दर्द से या कमजा. ेर घुटनों को मजबूत बनाने के लिये मसल स्ट्रेचिंग एक बेहत. रीन एक्सरसाइज होती है. ऐसे कई स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज हैं, जैसे हैम्स्ट्रिंग स्ट्रेचिंग जो घुटने के लिए काफी अच्छे होते हैं. साइकलिंग चाहे जिम साइकिल पर हो या खुले में, दोनों से घुटने मजबूत बनते हैं. साइकलिंग से पैर और घुटने मजबूत होते हैं और घुटने का अस्थिरज्जु और मसल्स भी मजबूत होते हैं. स्टेपिंग या स्टेप अप्स एक कार्डियो एक्सरसाइज है, जिसके कई फायदे हैं, जिनमें से एक है मजबूत घुटने. स्टेप अप एक्सरसाइज घुटने को गर्मी प्रदान कर उस पर से तनाव कम करता है. अगर आप घुटनों को मजबूत करना चाहते हैं तो इस एक्सरसाइज को कर सकते हैं. **मैट एक्सरसाइज:-** कुछ मैट एक्सरसाइज जैसे लेग लिफ्ट, नी लिफ्ट आदि में घुटने के मसल्स स्ट्रेच होते हैं, जिससे घुटने मजबूत बनते हैं और उनका दर्द कम होता है. मैट एक्सरसाइज को आप घर पर भी कर सकते हैं. घुटनों का ख्याल रखने के लिये जिम में हमेशा एक्सपट्र्स व फिजियोथेरेपिस्ट के निर्देशन में ही एक्सरसाइज करना चाहिए. नियमित रूप से डॉक्टर या फिजियोथेरेपिस्ट द्वारा बताए गए घुटनों के विशिष्ट व्यायाम करना फायदेमंद होता है. अपने वजन को उम्र, ऊँचाई एवं शारीरिक बनावट के हिसाब से उचित बनाए रखना चाहिए. इसके लिए प्रिवेंटिव फिजियोथेरेपी के अन्तर्गत विशेष व्यायाम करना चाहिए. अपना वजन नियंत्रित रखें क्योंकि ज्यादा वजन से घुटने तथा कूल्हों पर दबाव पड़ता है. आमतौर पर 1 से डेढ़ घंटे लगातार खड़े रहने के बाद घुटनों को 5 से 10 मिनट का आराम देना चाहिए. इसके अलावा चप्पल व जूते आदि सही आकार-प्रकार का बेहद ध्यान रखना चाहिये. एक्सरसाइज के लिये और दफ्तर के लिये उसी हिसाब से फुटवियर चुनना चाहिये.

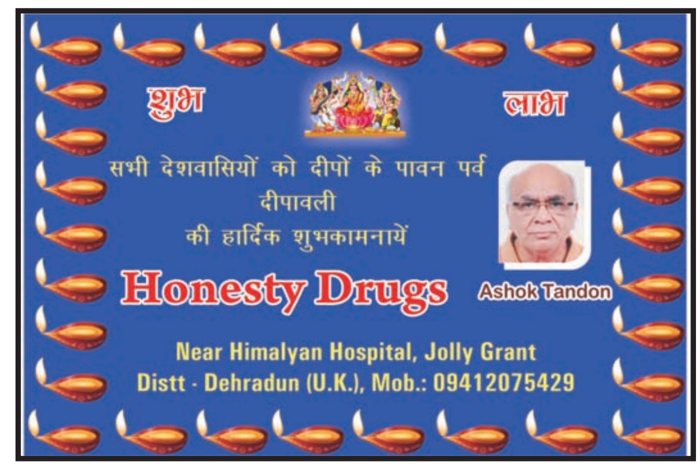
डायबिटीज रोगी ऐसे लें त्योहारों का आनंद नहीं घटेगा इंसलिन

मधुमेह या डायाबिटीज से पीड़ित लोगों के लिए अनियमित उपवास और त्योहार के बाद-बाद खाते रहना हानिकारक साबित हो सकता है. भारत में लगभग 7.2 करोड़ मधुमेह रोगी हैं जिनके 2025 तक 13.4 करोड़ तक होने की उम्मीद है. मधुमेह के रोगीयों को त्योहारों का आंनद लेने के विशेष सावधानी और देखभल की जरूरत होती है. बीटओ की डायबिटीज एजूकेटर चेतना शर्मा ने कहा , "मधुमेह वाले लोगों के लिए रक्तचाप के आवश्यक लेवल को बनाए रखने के लिए नियमित अंतराल पर कुछ खाते रखना जरूरी है. हालांकि, त्योहारों के दौरान, वे निश्चित रूप से कुछ ज्यादा खा सकते हैं, खासतौर पर उपवास खत्म होने के बाद. सामा. जिक उत्सवों या पार्टी आदि में अस्वास्थ्यकर और कैलारी से भरपूर भोजन खाने के साथ-साथ इस तरह का अनियमित भोजन पैटर्न शरीर पर बुरा असर डाल सकता है" उन्होंने कहा, "हाइपोग्लाइसेमिया (ब्लड शुगर का गिरता लेवल) के अलावा यह पोस्टप्रन्डियल हाइपरग्लाइसेमिया, केटोएसिडोसिस व कई अन्य मैटाबोलिक परेशानियों का कारण बन सकता है. इसके अलावा, पर्याप्त पानी ना पीने से निर्जलीकरण यानी डिहाइड्रशन, इलेक्ट्रोलाइट असंतुलन और हाइपोटेंशन हो सकता है." शर्मा ने कहा, "उपवास समाप्त करने के बाद इस तरह का भोजन करना चाहिए जो पाचन तंत्र पर भारी न पड़े . उपवास के बाद , प्रोसेस्ड भोजन या ट्रांस फैट की अधिकता वाली चीजों से बचना जरूरी है, क्योंकि ऐसा करने से शुगर के लेवल पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है एक सलहा यह भी है कि दिन में नारियल पानी, नींबू पानी और दूध जैसे पेय पदार्थो के साथ हाइड्रेटेड रहा रहा जाए". उन्होने कह, "भोजन के लिए फाइबर से भरपूर और जटिल कार्बोस का चयन करें जो आपको अधिक लंबे समय तक फल महसूस कराये सुनिश्चित करें कि आप हाइपो या हाइपरग्लाइसेमिया की स्थिति से बचने के लिए नियमित रूप से अपने चीनी के स्तर की निगरानी करते रहें. अंत में, हर दो घंटे में कम मात्र में कुछ खाते रहें रहें. मधुमेह वाले लोगों मेंब उपवास के बाद ध्यान रखना महत्वपूर्ण है."

मृत्यु भोज अभिशाप

जिस आंगन में पुत्र शोक से बिलख रही माता,
वहां पंहुच कर स्वाद जीभ का तुमको कैसे भाता.
पति के चिर वियोग में व्याकुल युवति विधावा रोती,
बड़े चाव से पंगत खाते तुम्हें पीड़ा नहीं होती.
मरने वालों के प्रति अपना सद्व्यवहार निभाओ,
धर्म यही कहता है बन्धुओ मृतक भोज मत खाओ.
चला गया संसार छोड़ कर जिसका पालन हारा,
पड़ा चेतना हीन जहाँ पर वज्रपात दे मारा.
खुद भूखे रह कर भी परिजन तेरहवाँ खिलाते,
अंधी परम्परा के पीछे जीते जी मर जाते.
इस कुरीति के उन्मूलन का साहस कर दिखलाओ,
धर्म यही कहता है बन्धुओ, मृतक भोज मत खाओ.

आशीष अग्रवाल, मो० 08445718927, 09236153221
एस० के० एजेन्सीज 16/89 हॉम गंज, औरैया (उ०प्र०)



ऑस्टियोपोरोसिस में छींकने और खाँसने से भी हो सकता है फ्रैक्चर, जानें बेहतर बचाव

बुजुर्गों या उम्र बढ़ने पर हड्डियों का कमजोर होना यानी ऑस्टियोपोरोसिस एक आम समस्या है, जिससे उनके टूटने/फ्रैक्चर की संभावना बढ़ जाती है. विशेष रूप से कूल्हे, रीढ़ की हड्डी और कलाई की हड्डी में फ्रैक्चर की संभावना अधिक होती है. ऐसी स्थिति में जरा सी चोट लगने या कहीं टकराने पर भी हड्डी टूट जाती है.जेपी हॉस्पिटल के आर्थोपेडिक्स विभाग के चिकित्सक डॉ. अभिषेक कुमार का कहना है कि ऑस्टियोपोसिस के कारण हड्डी टूटने की संभावना 50 फीसदी लोगों में होती है, जबकि स्तन कैंसर की संभावना 9 फीसदी लोगों में तथा दिल की बीमारियों की संभावना 31 फीसदी लोगों में होती हैं. ऑस्टियोपोसिस के कारण हड्डी टूटना एक बड़ी समस्या है, जो अक्सर उम्र बढ़ने के साथ होती है. **ऑस्टियोपोसिस के लक्षण:-** ऑस्टियोपोसिस के लक्षण के बारे में बताते हुए डॉ. अभिषेक कुमार ने कहा कि पीठ में दर्द, जो अक्सर वर्टेबरा में खराबी या फ्रैक्चर के कारण होता है. समय के साथ ऊँचाई कम होना, पीठ में झुकाव, जिससे हड्डी टूटने की संभावना बढ़ जाती है. ऑस्टियोपोरोसिस के कारणों के बारे में बताते हुए उन्होंने कहा कि ऐसी कई दवाएँ हैं जो ऑस्टियोपा. ेरोसिस का कारण बन सकती है. जैसे कॉर्टिकोस्टेरॉयड, एंटी-डीप्रेसेन्ट, एंटी-हाइपरटेंसिव, एंटी-कॉन्वलसेंट आदि. इसलिए इन दवाओं का सेवन डॉक्टर की निगरानी में ही करना चाहिए. इसके अलावा स्ट्रोक, हाइपरथॉयराइडिज्म, पार्न्सन्स रोग के लिए ली जाने वाली दवाओं से भी ऑस्टियोपोरोसिस की संभावना बढ़ जाती है. उन्होंने कहा कि साथ ही जिस व्यक्ति में पहले कभी हड्डी टूटी हो, भविष्य में उसमें ऑस्टियोपोरोसिस के कारण फ्रैक्चर की संभावना अधिक होती है. डिप्रेशन भी कभी-कभी ऑस्टियोपोरोसिस का कारण बन सकता है. क्योंकि डिप्रेशन से एक हॉर्मोन कॉर्टिसोल बनता है, जो हड्डियों से मिनरल्स को सोख कर उन्हें कमजोर बनाता है. **व्यायाम है बेहतर बचाव:-** इस रोग में जितना हो सके व्यायाम करें. व्यायाम जैसे सैर करना, हल्की फुल्की एक्सरसाइज करना, योगा आदि से न केवल माँसपेशियाँ मजबूत होती हैं बल्कि शरीर में कैल्शियम का संतुलन भी बना रहता है. लेकिन अगर आपकी हड्डियाँ कमजोर हैं तो जॉगिंग, ट्रेडमिल और टेनिस जैसे व्यायाम आपके लिए सुरक्षित नहीं हैं। **चुनें सही फुटवियर:-** सही फुटवियर चुनें जैसे कम हील वाले, रबड़ सोल से युक्त, सही फिटिंग वाले फुटवियर पहनें. अगर आपको आर्थराइटिस जैसी समस्या है तो चलते समय आप छड़ी या डिवाइस का सहारा ले सकते हैं. 80 वर्षीय धूम्रपान करने वालों की हड्डियों में मिनरल डेंसिटी 10 फीसदी कम होती है, जिससे उनमें स्पाइनल फ्रैक्चर की संभावना दोगुनी हो जाती है, इसी तरह हिप फ्रैक्चर की संभावना भी 50 फीसदी तक बढ़ जाती है. साथ ही धूम्रपान करने वाले में टूटी हड्डी ठीक होने में ज्यादा समय लगता है. **कैल्शियम और विटामिन डी का करें सेवन:-** कैल्शियम और विटामिन डी हड्डियों के लिए बहुत जरूरी है. मरीज को रोजाना 1200 मिलीग्राम कैल्शियम का सेवन करना चाहिए. एक व्यक्ति को 700 मिलीग्राम कैल्शियम अपने आहार से मिल जाता है. इसलिए 500 मिलीग्राम कैल्शियम सप्लीमेंट के रूप में लिया जा सकता है. डेयरी उत्पादों जैसे दूध, चीज, योगर्ट, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, ब्रॉकली, सॉफ्ट बोन फिश जैसे टिन्ड सालमन और ट्यूना में कैल्शियम भरपूर मात्रा में होता है. विटामिन डी भी बहुत जरूरी है, यह कैल्शियम के अवशोषण में मदद करता है. फोर्टीफाईड आहार, नमकीन पानी में रहने वाली मछली और लिवर में विटामिन डी भरपूर मात्रा में होता है. हालांकि विटामिन डी के लिए हमें आहार पर ज्यादा ध्यान देने की जरूरत नहीं, यह धूप के सेवन से भी शरीर में खुद ही बन जाता हैं. **महिलाओं को है ज्यादा खतरा:-** ऑस्टियोपा. ेरोसिस पुरुषों और महिलाओं दोनों में हो सकता है. लेकिन महिलाओं में मीनोपॉज के बाद इसकी संभावना अधिक होती है. ऑस्टियोपोरोसिस अक्सर 55 साल के बाद महिलाओं को होता है. हालांकि पुरुषों में 65 साल की उम्र के बाद इसकी संभावना बढ़ जाती है. इसलिए इस उम्र के बाद हड्डियों का डेक्सा स्कैन कराना चाहिए. इसमें टी-स्कोर के द्वारा मरीज की हड्डियों की डेनसिटी की जाँच की जाती है.

ब्यूटिफुल स्किन चाहिए, इन 10 चीजों से मिलेगी मदद

दिल्ली:- अगर आपको बाहर से अच्छा दिखाना है तो अंदरूनी हिस्सों को दुरूस्त करना जरूरी है. यह बात स्किन के मामले में भी सटीक बैठती है. अगर आप चाहते हैं कि आपकी स्किन पर ग्लो बना रहे और वह हमेशा दमकती रहे तो उसके लिए खान-पान पर ध्यान देना होगा. **पालक:-** अगर आप 90 के दशक के कार्टून देखकर बड़े हुए हैं तो 'पोपोए द सेलर मेन' याद होगा, जिसमें पालक खाते ही गजब की ताकत आ जाती थी. असल जिंदगी में भी यह सच है. पालक में आपको विटामिन, मिनिरल्स भरपूर मात्रा में मिलते हैं. इसे सब्जी के अलावा कच्चा सलाद के रूप में भी खाया जा सकता है. **शकरकंद:-** इसमें बीटा कैरोटीन होता है, जो सूरज की किरणों से होने वाले नुकसान से आपको सुरक्षित रखता है. **टमाटर:-** यह विटामिन सी के अच्छे सोर्स हैं. यह सन डेमेज से बचाने के साथ-साथ स्किन को झुर्रियों से भी मुक्त रखता है. **डार्क चॉकलेट:-** कोका में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो आपकी स्किन को सनर्बन से बचाते है. साथ ही यह झुर्रियों, डीहाइड्रेशन नहीं होने देता और खून का प्रवाह भी इससे अच्छा रहता है. **ग्रीन टी :-** ग्रीन टी पीने से ब्लड प्यूरिफाई होता है. यह मेटाबॉलिज्म को ठीक करती है और रक्त में मौजूद अशुध्दियां बाहर निकालती है. इससे स्किन एजिंग की समस्या नहीं होती और स्किन हाइड्रेशन, खिंचाव ठीक रहता है. **रेड वाइन:-** इसका फेशियल करने से स्किन यह बढ़ती उम्र के लक्षणों को रोकने में सहायक होता है.

इतना ही नहीं इससे मुहांसों की समस्या दूर होती है और यह डेड स्किन को भी साफ करती है. **ब्रॉकली:-** ब्रॉकली कई विटामिन्स से भरपूर है. इसमें जिंक, विटामिन सी शामिल है. यह स्किन को सनर्बन के साथ-साथ कैंसर से भी बचाता है. **फटी फिश:-** सामन, मैकेरल और हेरिंग जैसी फैटी फिश स्किन के लिए अच्छी होती है. इनमें ओमेगा 3 फैटी एसिड है तो स्किन की हेल्थ को ठीक रखने के लिए जरूरी है. ऐसी मछलियों में विटामिन ई भी होता है जो एंटीऑक्सीडेंट का काम करता है.

केसरिया हिन्दुस्तान निर्माण संघ की उत्तराखण्ड कार्यकारिणी गठित

प्राप्त जानकारी के अनुसार दिनाँक 30 सितम्बर, 2018 को होटल पार्थ गाजियाबाद में केसरिया हिन्दुस्तान निर्माण संघ की राष्ट्रीय कार्यकारिणी की बैठक सम्पन्न हुई, जिसमें उत्तराखण्ड की ओर से अमित अग्रवाल मो॰ 09760772321, दीपक देशपान्डेय एवं देश बन्धु गुप्ता जी ने भाग लिया. इस शुभ अवसर पर निर्माण संघ की संस्थापक एवं संचालक साध्वी वृन्दा मयूरी जी और द्वारका पीठ से परमपूज्य जगद्‌गुरू सूर्याचार्य जी एवं राष्ट्रीय अध्यक्ष श्री योगेश शर्मा जी ने अमित अग्रवाल को प्रदेश अध्यक्ष, उपेन्द्र सिंह चौहान को प्रदेश महासचिव, दीपक पाण्डेय जी को प्रदेश उपाध्यक्ष एवं देशबन्धु गुप्ता जी को प्रदेश सूचना अधिकारी नियुक्त किया. श्री अमित अग्रवाल जी ने नवगठित कार्यकारिणी के साथ संगठन को नये आयाम देने की शपथ ली.

दवा दुकानों की संख्या व दूरी पर नियंत्रण आवश्यक

हमारे देश की बड़ी समस्या में एक है जनसंख्या की अधिकता. अधिकता हर क्षेत्र में समस्या का कारण होती है. नक्सलाईट तथा अपराध की जड़ में जनता की बेरोजगारी भी एक प्रमुख कारण है. वर्तमान परिस्थिति में छत्तीसगढ़ शासन द्वारा प्रदेश की दवा दुकानों की संख्या तथा दूरी पर नियंत्रण आवश्यक है. नहीं तो अत्यधिक दवा दुकान तथा पूँजीवादी व्यवस्था के चलते समस्त स्थापित कैमिस्ट भाईयों को बेरोजगार व बर्बाद होने से कोई नहीं बचा पायेगा. गलाकाट व्यवसायिक स्पर्धा के चलते दवा दुकानदार 10 से 15 प्रतिशत डिस्काउंट कर दवा विक्रय करने को मजबूर हो रहे हैं. इन परिस्थितियों में कैमिस्ट भाई अपना तथा अपने परिवार का पालनपोषण कैसे कर पायेगा. रोजगार पर संकट के चलते शहर से गाँव तक की दवा दुकानों में कम्प्यूटरीकृत व्यवस्था कैसे संभव हो सकेगी. डिजीटल इंडिया एक सपना साबित होगा. माननीय मुख्यमंत्री श्री रमन सिंह तथा स्वास्थ्य मंत्रालय छत्तीसगढ़ शासन से नम्र निवेदन है कि उपरोक्त विषय पर गम्भीरता से विचार कर शीघ्र ही सार्थक कदम उठायें.

–पूर्व सचिव, जिला दवा संगठन, नरेन्द्र गुप्ता (राजनाद गाँव).

महासमुन्द जिला कैमिस्ट एंड ड्रगिस्ट कार्यकारिणी

Patrons:- Gopal Chandra Chaudhary, Uma Medical Store, Bagbahara, Mob:- 09753944161, Sunil Kumar Agarwal, Mulchand Sunil Kumar Medical Stores, Saraipali, Mob:- 09300097474, **Vice President:-** Yogeshwar Chandrakar, Laxmi Medical Stores, Mahasamund, Mob:- 09179825254, Shailendra Agarwal, Agarwal Medical Stores, Pithora, Mob:- 9826141344, Bhushan Kumar Nayak, Ambika Medical Stores, Chuuipali, Mob:- 09669347586, **Joint Secretary:-** Kirtibhushan Sahu, Jayshree Medical Stores, Bhagatdewari, Mob:- 09644132876, Kishan Agarwal, R.D. Agrawal Medical Stores, Tendukona, Mob:- 08085515251, **Organising Secretary:-** Laxmi Narayan Soni, Laxmi Medical Stores, Bagbahara, Mob:- 09826321725, **Joint Treasure:-** Gopendra Verma, Shreya Medical Stores, Tumgaon, Mob:- 09826550260, **Public Relation Officer:-** Manish Shukla, Aastha Medical Stores, Mahasamund, Mob:- 08962593580. -अरशी अनवर, मो॰ 09425215595.

ऑनलाईन दवा बिक्री प्रकरण, फिर हुआ विरोध, धरना प्रदर्शन एवं बन्द

ऑनलाईन दवा बिक्री और इसके दुष्परिणाम के मद्‌देनजर (A.I.O.C.D.) ऑल इण्डिया ऑर्गेनाइजेशन कैमिस्ट ड्रगिस्ट एसोसिएशन ने 28 सितम्बर 2018 को एक बार फिर भारत बन्द का ही सहारा लिया. विषय यह नहीं है कि बन्द सफल हुआ या असफल? विषय यह है कि बन्द से सरकार पर क्या और कितना असर हुआ? इस बन्द से क्या सरकार कोई निर्णय लेगी? अगर नहीं लेगी तो दवा व्यवसाय शीर्ष नेतृत्व की इस विषय पर आगामी योजना क्या है? ज्ञात रहे की ऑनलाईन दवा व्यवसाय पर अब तक 3 बार भारत बन्द का आवाह्न शीर्ष नेतृत्व ने किया और तमाम आरा. ेप और प्रत्यारोप के बीच सामान्य कैमिस्ट ने हमेशा शीर्ष नेतृत्व का साथ दिया. मैडीकल दर्पण मीडिया हाऊस ने हमेशा ऑनलाईन दवा बिक्री का विरोध किया है और करता रहेगा लेकिन यक्ष प्रश्न यह है कि लगातार 3 बार इस विरोध में एक सामान्य कैमिस्ट ने हिस्सा लेकर अपनी 3 दिन की रोजी-रोटी का जो बलिदान शीर्ष नेतृत्व को दिया है, उसके प्रति अप्पा एण्ड कम्पनी कितनी गम्भीर है?

–अभय सिंघल, मो॰ 9319980483.

ऐसा घटिया काम भी करते हैं दवा निर्माता

दिल्ली:- **Junifer Pharmaceuticals** के **श्री कुलप्रीत सिंह जी** मो॰ 07895777444, 08860561616, 08860071063, 08126777444 ने जानकारी दी है कि उत्तराखण्ड की एक कम्पनी ने उनके साथ धोखाधड़ी व अमानत में खयानत की है. सिंह साहब उत्तराखण्ड स्थित एक कम्पनी से **Third Party** निर्माण अनुबन्ध कर अपनी दवाईयाँ बनवाते थे, लेकिन कम्पनी ने लालच के वशीभूत कम समय में जल्दी अमीर बनने की इच्छा के कारण उन्हें धोखा देते हुए, उनके ब्रान्ड को अपना बताकर उस बाजार को पाट दिया है, जिस बाजार में उनका वह ब्रान्ड ज्यादा बिकता है. **भगवान बचाये, ऐसे दवा निर्माता से!** ये शायद भूल गये हैं कि पाप, झूठ बोलकर व धोखा देकर कमाया हुआ, पैसा अपने पास नहीं रूकता. एक बार यदि विश्वास टूट जाये तो जीवन भर अविश्वास बन जाता है, और एक मछली सारे तालाब को गन्दा कर देती है. इस दवा निर्माता की घिनौनी करतूत से सभी निर्माताओं का विश्वास उठ गया है.