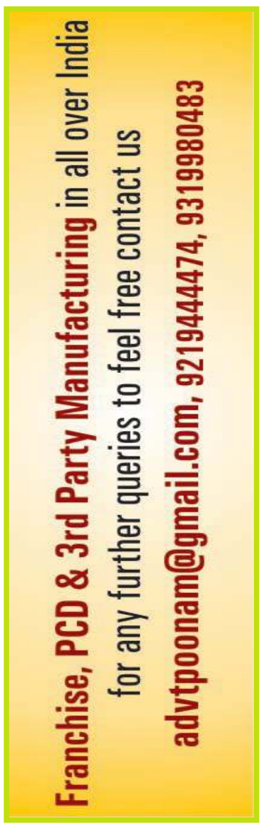
केवल मैडीकल व्यवसायियों के लिए

मैडीकल दर्पण

Editor- Brijesh Garg www.medicaldarpan.com Monthly News Paper

B.N. Medical Complex, Bulandshahr (U.P.) Postal Reg. No.- BSR 56/2020-2022 RNI UPBIL/2010/44113

Year 14 | Issue 03 | D.O.P. 01 December 2020 | Pages 16 | ₹ 10/- Per Copy | ✆ 09410434811, medicaldarpan.ctp@gmail.com



"समयानुसार बुरे दिन तो निकल जाते हैं पर वे अनेक अनुभवों गुणों और सहनशक्ति का उपहार दे जाते हैं"

Franchisee/PCD
Franchisee/PCD
Franchisee/PCD
Third Party
Third Party
Third Party
Monopoly Business Rights
AYURVEDIC & NUTRACEUTICALS
Tablets | Capsules | Syrup | Sachet | Oil (Herbal & Cosmetic) | Powder (Whey & Herbal Protein Powder)
External Preparation (Cream, Lotion, Face Wash, Shampoo & Soap)
BlueStar Laboratories | BLUE STAR NUTROSANITA PVT. LTD. | MAYLEBENS INDIA PVT. LTD.
Office: 206, Blue Star Plaza, Sarja Mkt, Opp. M2K, Sector 7, Rohini, Delhi-85
Work: Plot No.-6, Sector-56, Phase-4, HSIIDC, Kundli-131028 (Haryana)
Ph.:011-27040437, 9810165707, Email: bsnspl@gmail.com

आयुष मंत्रालय भारत सरकार द्वारा निर्देशित फॉर्मूले पर आधारित
Kelvin's अमृततुल्य HERBAL TEA
पेश है, सबसे अच्छा स्वास्थ्यवर्धक पेय..!
AMRUTTULYA HERBAL TEA
रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाये
स्फूर्ति बढ़ाये
मोटापा कम करने में सहायता करे
ब्लडप्रेशर एवं शुगर नियंत्रित करने में सहायता करे
हाजमा अच्छा करने में सहायता करे
रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है! Natural Immunity Booster
KBP Kelvin Bio Pharma
We care for Best Health!
For Trade Enquiry-
Khadgaon Road, Wadi, Nagpur - 440 023.
Ph. : 7276072377, 7774002134, 7774007053
E-mail : kelvinbiopharma123@rediffmail.com
info@kelvinbiopharma.com
website : www.kelvinbiopharma.com

'Makers Of Healthy India'
Cardimed (A Division of Puremed Biotech)
Website: www.puremedbiotech.in
Airtel-40/80 | Airtel-AM | Airtel-H-AM
Airtel-H | Airtel-CL | Airtel-M50
Angirite 2.6 | Amloprime-AT | Cardiclop-75
Wanted Bussiness Associates All Over India,Nepal & Bhutan
Contact For Third Party Mfg.(Small Batch Size Also Wel Come)
More Than 150 Products
Cardiclin-10 | Diberyl-1/2 | Diberyl-M1/2
Deebose 0.2/0.3MD | Deebose-GM2 | Diberyl-M1/2 Forte
Diberyl-PM1/2 | Metoprime-AM | Metoprime-XL
Olmiactive-20 | Olmiactive-H20 | Purevas-C-10
Pureformin-SR | Purevas 10/20/40mg | Purevas-F
Rosevert-10/20mg | Rosevert-F10 | Thyropic
Contact Number:+91-93186-28899,+91-97367-01313

कुछ किये बिना ही जय-जयकार नहीं होती,
कोशिश करने वालों की कभी हार नहीं होती.

A Potion for Healthier Life
Elixirio Pharmaceuticals (P) Ltd
World Class Packing
Competitive and Reasonable Rates
Complete Range of over 125 Products
Assured Quality Products Manufactured at GMP Plants
Proven track record of Uninterrupted services
Products: Tablets, Capsules, Eye / Ear drops, Injectables, Liquids (Suspension / syrups / Drops), Protein Powders, Dry Syrups, Soaps, Ointments and Gels, Mouthwash
We offer: Attractive Promo Inputs, Corporate Gifts, Yearly Bonanza, Seasonal Bonanza, Visual Aid, Order book, Reminder Cards, Catch covers, Product Literatures
A professionally managed company gaining a strong foothold in the pharmacetuticals industry
BUSINESS OPPORTUNITY
Marketing and Distribution Rights for financially sonund background having pharma selling experience. Parties are welcome in unrepresented areas on monopoly rights only.
CALL TODAY +91 9897 688 009
A-60,Basement, Transport Nagar, Dehradun 248002 Uttarakhand
Mob 98976 88009 email: elixiriopharma@gmail.com

C.A.T.D. पदाधिकारियों का अभिनन्दन

ठाणे (मुम्बई) से प्राप्त समाचार के अनुसार दिनांक 3 दिसम्बर 2020 को पडघा कैमिस्ट वेलफेयर एसोसियेशन, तालुका भिवन्डी जिला ठाणे ने ग्राम पचांयत हाल पडघा में C.A.T.D. (कैमिस्ट एसोसियेशन ऑफ ठाणे डिस्ट्रिक) के **अध्यक्षः श्री दिलीप देशमुख** मो॰ 9702400111 एवं **सचिवः श्री विजय सुराणा जी** मो॰ 9867242412 का हार्दिक अभिनन्दन किया. इस अवसर पर पडघा एसोसियेशन के अध्यक्ष अमोल पाडेकर, सचिव रविन्द्र शेरकर, दुर्गेश गुप्ते, ओसामा शेख और सुनील खिसमतराव ने फूलों का गुलदस्ता भेंट कर उपस्थित पधाधिकारियों का स्वागत एवं सम्मान किया. C.A.T.D. के अध्यक्ष और सचिव महोदय ने अपने विचार प्रस्तुत किये जिसे पडघा एसोसियेशन के सदस्यों ने ध्यानपूर्वक सुना और सभी सुझावों पर अमल हेतु अपनी सहमति व्यक्त की. – **अभय सिघंल**, मो॰ 9319980483.

दवा उपभोक्ता कृपया ध्यान दें

डिस्काउंट के चक्कर में स्वास्थ्य के साथ खिलवाड़ न करें
दवा का विश्वास : आपका कैमिस्ट आपके साथ

सावधान– मार्जिन के चक्कर में दवा की गुणवत्ता सदैव संदेहास्पद रहेगी • दवा पर सरकार द्वारा निर्धारित मार्जिन दिया जाता है. • दवा विक्रेता अपने खर्चे काटकर बहुत थोड़ा ही मार्जिन बचा पाता है. • दवा विक्रेता दवा की गुणवत्ता एवं रखरखाव का पूरा-पूरा ख्याल रखता है. • दवा विक्रेता योग्य एवं सक्षम व्यक्ति द्वारा ही दवा का वितरण करता है. • दवा परामर्श महत्वपूर्ण हिस्सा है जो आपका दवा विक्रेता ही पूर्ण करता है. • ज्यादा प्रलोभन देकर आपके स्वास्थ्य के साथ खिलवाड़ हो रहा है. • सरकार द्वारा निश्चित मार्जिन से अधिक मार्जिन देना व्यापार में एकाधिकार बनाने का कार्य है. • आपका अपना नजदीकी दवा विक्रेता सदैव आपकी सेवा में तत्पर मिलता है. • आप कभी भी बाकी बची दवा वापस भी कर देते हैं.

सोचिए! आपके मर्ज का डॉक्टर की दवा पर सही इलाज हो, या फिर डिस्काउंट के लालच में हो, आपके स्वास्थ्य के साथ खिलवाड़. फैसला आपका. – जे॰एस॰शिंदे (अध्यक्ष), राजीव सिंघल (महासचिव) मो॰ 09425056394, **All India Organisation Of Chemists & Druggists Mumbai**

- Moksh Kumar Mob:- 09888083469.

शान्ति का चुम्बन बन जाइये ताकि आप अपनी ओर आकर्षित होने वाली अशान्त आत्माओं को शान्ति प्रदान कर सकें

मार्ग के बढ़ते कदम

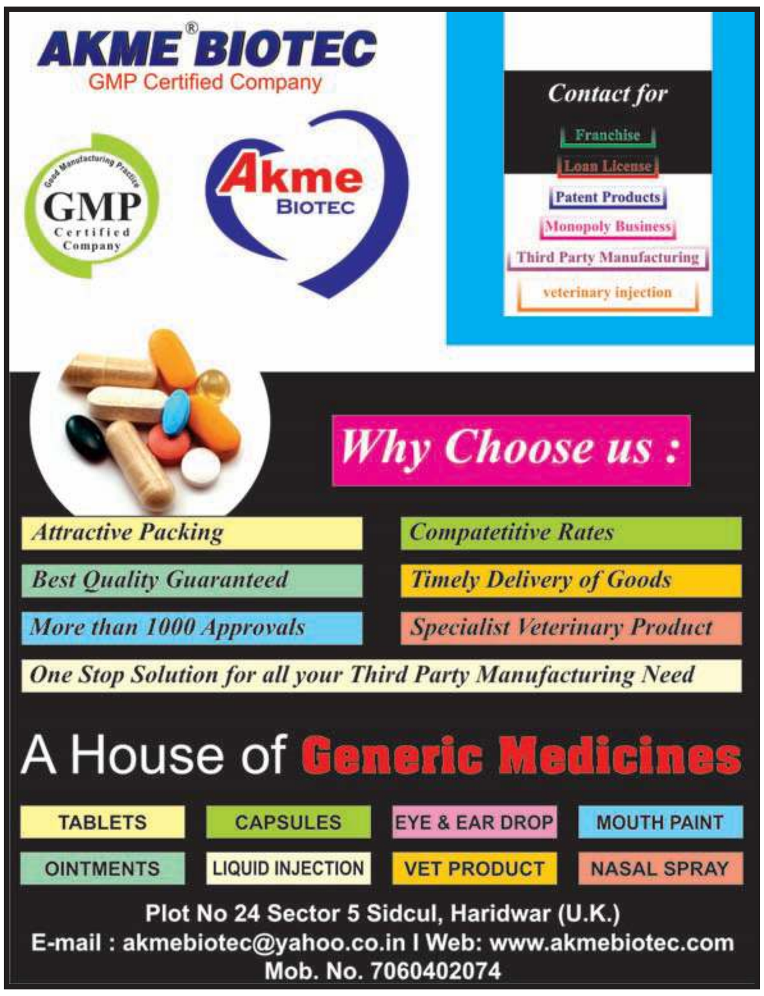
Marg Erp ने B2B लॉजिस्टिक ShipOnClick की नींव रखी है जो शहर के डिस्ट्रीब्यूटर व रेटेलर्स के बीच डिलीवरी को सुगम व किफायती बना देगा. Paytm के साथ MargPay की सफल शुरुआत के बाद ये अगला बड़ा कदम होगा. 250 डिस्ट्रीब्यूटर 2,000 रिटेलर को डिलीवरी करने के लिये लगभग 750 डिलीवरी बॉय रखता है जो न केवल पैसे की बर्बादी है अपितु फसल कटाई के समय व्यापार की लड़कों पर डिपेंडेंसी के कारण व्यापारिक नुकसान भी है. ShipOnClick 250 से 7500 Marg Erp डिस्ट्रीब्यूटर वाले सभी शहरों के डिलीवरी सिस्टम की चकबंदी करेगा और 35 रू॰ कि डिलीवरी को 8 रू॰ में रिटेलर तक पहुँचायेगा, वो भी पेमेंट व ब्रेकेज/एक्सपायरी के अप्रूवल रिटर्न सिस्टम के साथ. शुरुआत में यह दिन में 3 बार डिलीवरी से शुरु करके हर घंटे डिलीवरी तक ले जाने का प्रावधान है. Marg की eRetail App से ऑर्डर्स लाये जायेंगे जो आज भी 10 लाख आर्डर महीने में अपने डिस्ट्रीब्यूटर तक पहुँचा रहा है, Marg Erp उसको बिल में परिवर्तित करेगा. जिस पर आज भी 20 बिलियन बिल साल में बनाये जाते हैं, जिसे ShipOnClick के इंटीग्रेटेड सिस्टम से कनेक्ट करके सुगमता से रिटेलर तक पहुँचाया जायेगा. ShipOnClick पूरी तरह से डंतह म्तच में इंटिग्रेटेड होगा जिस से डिस्ट्रीब्यूटर को कुछ नया न सीखना पड़े और डिस्ट्रीब्यूटर Marg Erp से ही अपनी डिलीवरी का स्टेटस जान सकें व उसे ट्रैक कर सके. शुरुआत 1 शहर से की जायेगी और सिस्टम्स के पूर्णतः सफल होने पर इसे पूरे भारत में लॉच किया जायेगा. आप सब का सहयोग इसकी सफलता के लिये अत्यन्त आवश्यक होगा, जैसा कि आप सभी जानते हैं Marg के Eco सिस्टम में किसी कॉरपोरेट घराने के लिये कोई जगह नहीं है, इस लिये MargPay व ShipOnClick की सभी सुविधायें केवल आम डिस्ट्रीब्यूटर को ही उपलब्ध होंगी.

– Marg Fintech Pvt. Ltd, Delhi Ph.: 011-30969696.

एक ईमानदार व्यक्ति की आँखें, झूठ को दूर से ही भांप लेती हैं, तथा यह आसानी से धोखा नहीं खा सकते.

A Fastest Growing Pharma Company with a wide range of Products....
Many More Products | Finest Quality | With all Promotional Inputs! | Latest Attractive Packing!
DERMAFARM (A Derma Care Division)
GOLDEN BUSINESS OPPORTUNITY
(Super Stockist, Stockist, Distributors, Experienced Professional)
3rd Party Manufacturing in WHO Plant
A very wide range of latest molecules:
Itraconazole 100mg / 200mg Capsules
Luliconazole 1% Cream
Sertaconazole 2% Cream
Hydroquinone, Tretinoin, Mometasone Cream
Hydroxyzine 10mg / 25 mg Tablets
Fusidic Acid 2% Cream
Minoxidil 2% / 5% / 10% Lotion
Permethrin 5% Lotion / Cream
Clotrimazole Dusting Powder
Ketoconazole Shampoo
TABLETS | CAPSULES | OINTMENTS | LIQUIDS | AYURVEDIC | SHAMPOO | SOAPS | SUN SCREEN LOTION
Our Successfully Running Divisions: Farma Hub | Capriana | ZankinsOrganics
Ph: +91-8171011413, 9837187230
Email.: info@farmahub.in|farmahub@gmail.com

+ PHARMA | VETERINARY +
• TABLETS/CAPSULES/BOLUS (Beta/Non-Beta)
• LIQUID/DRY ORALS
• ORAL POWDERS
• OINTMENTS/CREAMS/SOLUTIONS/ LOTIONS/DUSTING POWDERS
• MOUTHWASH/SHAMPOO/PROTEIN POWDER
• INJECTABLES
ECTOPARASITICIDALS (FLUMETHRIN, DELTAMETHRIN, CYPERMETHRIN, AMITRAZ Etc.)
AYURVEDIC PREPARATIONS
Trade Enquiries Please Contact : FOR FRANCHISEE/PCD 099960-19744. 078762-20222. 094160-32336. 09896063336
FOR THIRD PARTY : 099960-19744. 89300-63336. 78762-20222.
GRAMPUS LABORATORIES
Mfg. Unit: Johron, Near Industrial Area, Kala Amb.(H.P)
Email-id: sales.grampus@gmail.com Web Site: www.grampuslaboratories.com



ड्रग इंस्पेक्टरों के भृष्टाचार से फार्मेसी बिजनेस हुआ लाचार

जगह जगह डिस्काउंट के बोर्ड और टकटकी लगाए दवा दुकानदारों की फौज इकट्ठी करने में बहुत कुछ हाथ शासकीय मिशनरी का है. मुख्य प्रश्न है दवा का व्यापार क्या है? केवल वस्तु का विनिमय है या सेवा का आधार. ड्रग एवम कॉस्मेटिक एक्ट केवल तभी लाइसेंस प्रदान करता है जब एक फार्मेसी में निधार्रित नियमों का पालन किया गया हो. किन्तु क्या ऐसा होता है? यदि ड्रग इंस्पेक्टर अपने अधिकारों द्वारा निश्चित नियमों का कठोरता से पालन कराए तो इस व्यापार को बेहतर बनाया जा सकता है. किन्तु देखने में यह आया है कि यह व्यापार पान/चिरौंजी की दुकान से अधिक कुछ नहीं है. न तो दुकानों पर फार्मासिस्ट होते हैं और न नियमों का पालन. अनेक छोटे-छोटी दुकान खुलने का कारण एवम् उद्देश्य केवल वहाँ का लोकल काउंटर व्यापार है. दवा की दुकान के नाम पर खुलकर व्यापार करने की स्वतंत्रता का अधिकार मिल जाता है. सर्दी, जुकाम, बुखार और सामान्य समस्याओं का इलाज काउंटर सेल के माध्यम से कर एक सामान्य दुकानदार रोजाना 500 से 1000 रु॰ कमा लेता है. अब यदि वह अपने यहाँ डिस्काउंट का बोर्ड लगा ले तो उसे क्या फर्क पड़ेगा? होलसेलर से उधार में लाकर नगद में बेचकर अपना काम चलाना एक आदत सी हो गई है. जेनेरिक और ब्रांडेड के नाम से हेराफेरी के इतने रास्ते हैं कि पर्चे के एक प्रोडक्ट में हेराफेरी कर सारे डिस्काउंट का हिसाब किताब चुकता किया जा सकता है. आयुर्वेद, होम्योपैथी, आर एम पी, इलेक्ट्रो होम्योपैथी प्रेक्टिस कर रहे डॉक्टर ने एलोपैथी की दुकान खोलकर अपनी प्रेक्टिस और कमाई का बड़ा जरिया खोज लिया है. 2000 रु॰ मासिक में आज फार्मासिस्ट बिक जाता है और दवा की दुकान चालू. अब चाहे बच्चे को दवा बेचने बिठा दें. यही दवा दुकानों की सच्चाई है, डी फार्मा और बी फार्मा की डिग्रीयों के भी बुरे हाल हैं. डिग्री दिलाने वालों का पूरा कॉकस बाजार में फैला हुआ है. पैसा फेंको तमाशा देखो. घर बैठे डिग्री पहुँच जाती है. और ड्रग इंस्पेक्टर 30 से 50 हजार की रिश्वत लेकर दवा दुकान का लाइसेंस प्रदान कर देता है. हर नई दुकान के साथ ड्रग इंस्पेक्टर को चालू होती है 5000 वार्षिक की न्यूनतम फिक्स आय. याने यदि एक जिले में औसत 500 से 1000 दुकानें हैं तो औषधि निरीक्षक की अतिरिक्त फिक्स आय 50 लाख रु॰ वार्षिक हो गई. यही हाल आजकल जेनेरिक ड्रग और होलसेल दवा विक्रेता के हैं. इन्होंने दवा के बाजार को कचरा बाजार बनाकर रख दिया है. अपने हित के लिए ये किसी भी सीमा तक गिरकर व्यापार कर सकते हैं. वर्तमान में दवा बाजार के अवमूल्यन का पूरा कारण होलसेलर ही है जिन्होंने अपने हित के लिए कभी रिटेलर को सपोर्ट नहीं किया उसे हमेशा विभाजित अवस्था में रखा. दवा दुकानदारों के हाल इतने बुरे हैं कि वे एंड्रॉयड मोबाइल ऑपरेट करना नहीं जानते. 100 में से 50 दुकान संचालक के हाल इतने बुरे हैं कि वे डिजिटल प्लेटफार्म की ए बी सी डी नहीं जानते. फिर वे इस कोविड के समय में कैसे अपने डेटा ड्रग ऑफिस तक पहुँचा रहे हैं इस पर चिंतन करना चाहिए. आज जरूरत है कि हम ड्रग एवम कॉस्मेटिक एक्ट का सख्ती से पालन करवायें. जब तक दवा दुकानदार शिक्षा की, टेक्नोलॉजी की कीमत नही समझेगा, तब तक दवा व्यापार का अवमूल्यन होता ही रहेगा. आज इस व्यापार में अनेक ऐसे लोगों का प्रवेश हो चुका है जिनका कोई इथिक्स ही नहीं है. हर कोई लड़का किसी दवा की दुकान में काम कर लेता है और सारे गुर सीख दवा की दुकान खोल बेठ जाता है. अनेक दवा दुकानदारों का चेहरा देख लगेगा ही नहीं की वह फार्मासिस्ट है. बगैर रजिस्टर्ड डॉक्टर के रजिस्ट्रेशन के दवाएं हर डिस्पेंसर को उपलब्ध हो जाती हैं. (1) फार्मेसी के इथिक्स होते तो निश्चित ही एक पढ़ा लिखा फार्मासिस्ट सही भूमिका में नजर आता. (2) वह किराए पर कागज नही स्वयं सेवाएं दे रहा नजर आता. (3) वह फार्मेसी की ड्रेस में नजर आता. (4) उसकी दुकान एक निश्चित जगह 10 मीटर से अधिक पर होती. (5) कम्प्यूटराइज्ड बिलिंग सिस्टम होता जहां एक एक दवाओं का हिसाब मिलता और सरकार को कोविड में डेली आंकड़े ढूंढने की जरूरत नहीं पड़ती. (6) फार्मासिस्ट डिस्काउंट का व्यापार करने के बजाय अपनी सेवाओं के लिए फीस लेता.

– अशोक कुमार
मो॰ 9399008071.

A.I.O.C.D. के वर्ष 2021-2023 के चुनाव नामांकन की प्रक्रिया शुरू

मुम्बई से लोकशाही परिवार के **श्री नीलेशवाणी मो॰ 8691091055** से प्राप्त जानकारी के अनुसार A.I.O.C.D. (ऑल इन्डिया आर्गनाईजेशन ऑफ कैमिस्ट एण्ड ड्रगिस्ट) के वर्ष 2021-2023 की कार्यकारिणी हेतु चुनाव नामांकन प्रक्रिया शुरू हो गयी है. अध्यक्ष पद के लिये पुनः **श्री जगन्नाथ शिन्दे,** महासचिव हेतु पुनः **श्री राजीव सिघंल** और कोषाध्यक्ष पद हेतु **श्री के॰के॰ सैलवन** ने चुनाव अधिकारी श्री वैजनाथ जागुष्ठे के समक्ष अपना नामांकन पत्र प्रस्तुत किया. इस अवसर पर महाराष्ट्र राज्य सगंठन के सचिव श्री अनिल नावंदर, प्रसाद दानवे, मुकेन्द दूबे, अरूण बरकसे, मदन पाटिल, शेखर गाडे और मध्य प्रदेश से मनोज अगनानी एवं तमिलनाडू से के॰ मनोहरन, ईलानगोवन ने नामांकन करने वाले प्रत्याशियों का उत्साह वर्धन किया. – **अभय सिघंल, मो॰ 9319980483.**

घुटनों के दर्द की दवा

घुटनों के दर्द की समस्या आजकल आम होती जा रही है कई बार ऐसा भी होता है कि किसी कारणवश चोट लग जाने से या बढ़ती हुई उम्र के कारण या फिर व्रद्धावस्था में हड्डियों के कमजोर हो जाने से अक्सर घुटनों में दर्द होने लगता है. इस पोस्ट में हम आपको घुटनों के दर्द से राहत दिलाने के लिए कुछ घरेलू नुस्खे बता रहे हैं जिनका उपयोग करने पर लगभग 7 दिन में ही आपको घुटनों के दर्द से राहत मिल जाएगी. यदि आपके घुटनों में लगातार या थोड़ा-थोड़ा दर्द या तेज दर्द बना रहता है तो यहाँ दिए गए घरेलू नुस्खे आजमाएँ और आपको 7 से लेकर 15 दिन के अन्दर-अन्दर इन घरेलू नुस्खों से पूरा-पूरा आराम मिल जाएगा और कभी आपके घुटने दर्द नहीं करेंगे. घुटनों के लिए दर्द निवारक दवा बनाने के लिए आप नीचे दिए गए कुछ नुस्खे आजमाएँ. किसी चोट का दर्द हो या घुटने का दर्द आप इस दर्द निवारक हल्दी के पेस्ट को बनाकर अपनी चोट के स्थान पर या घुटनों के दर्द के स्थान पर लगाइए इससे बहुत जल्दी आराम मिलता है. दर्द निवारक हल्दी का पेस्ट कैसे बनाएँ इसके लिए आप सबसे पहले एक छोटा चम्मच हल्दी पाउडर लें और एक चम्मच पिसी हुई चीनी और इसमें आप बूरा या शहद मिला लें, और एक चुटकी चूना मिला दें और थोड़ा सा पानी डाल कर इसका पेस्ट जैसा बना लें. इस लेप को बनाने के बाद आप उस स्थान पर जो घुटना दर्द करता हो लेप को लगा ले और ऊपर से बैंडेज या कोई पुराना सूती कपड़ा बांध दें और इसको रातभर लगा रहने दें और सुबह सादा पानी से इसको धो ले इस तरह से लगभग 1 सप्ताह से लेकर 2 सप्ताह तक ऐसा करने से आपके घुटने की सूजन माँसपेशियों में खिंचाव अंदरूनी चोट से होने वाले दर्द में बहुत जल्दी आराम मिलता है.

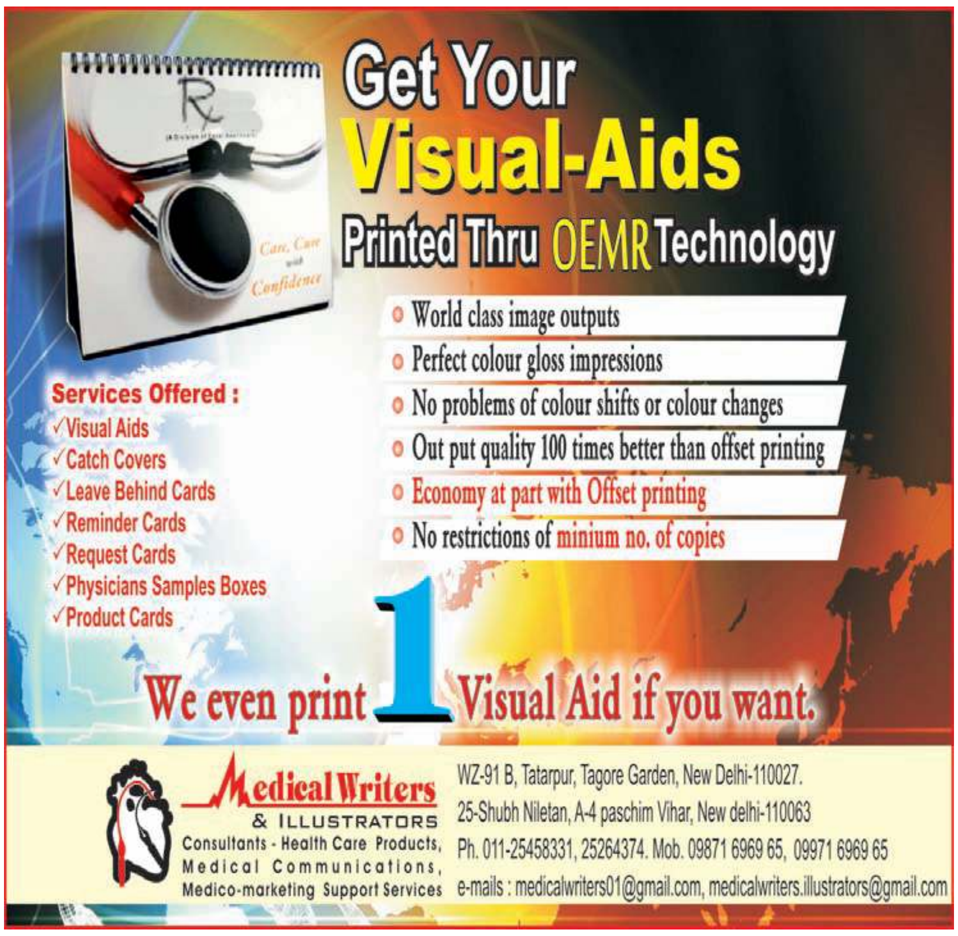
रीढ़ की हड्डी की देखभाल

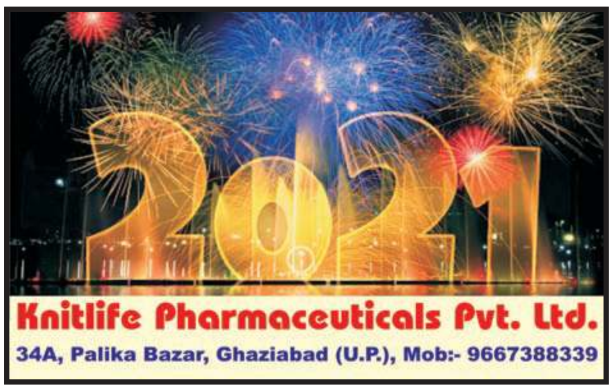
शरीर का एक मुख्य भाग होने के कारण रीढ़ की हड्डी की मजबूती पर विशेष ध्यान रखना चाहिए. • रीढ़ की हड्डी में यदि तकलीफ है तो उसे हल्के मे नहीं लेना चाहिए तुरन्त डॉक्टर के पास जाना चाहिए. • व्यक्ति को अधिक वजन नहीं उठाना चाहिए और अपने वजन को बढ़ने से रोकना चाहिए. • भोजन में आयरनयुक्त खाना ही खाना चाहिए तथा हड्डियों को मजबूत रखने के लिए दूध पीना चाहिए. • धूम्रपान और शराब के दोनों ही रीढ़ की हड्डी के लिए अच्छे नहीं होते हैं, अत: इनका उपयोग न करें और अगर करें तो मात्रा पर नियंत्रण रखें.

जीभ में एक भी हड्डी नहीं होती. परन्तु कमाल की बात यह है कि ये आपकी सारी हड्डीयां तुड़वाने की ताकत रखती है.

मोच

शरीर के हर जोड़ पर कई मांसपेशियाँ काम करती हैं. किसी एक या अधिक मांसपेशी के फटने से ही मोच आती है. मांस फटना इसी का दूसरा नाम है. इसमें काफी तकलीफ होती है. दर्द रहता है. कुछ ही देर बाद उस हिस्से में सूजन होने लगती है. यह सूजन कुछ रोज तक बढ़ती है. ठीक इलाज न मिलने से उम्रभर के लिए दिक्कत हो सकती है. **क्या करें :** जिस अंग में मोच आई हो, उसे किसी मजबूत चीज का सहारा दें. उसे हिलाएं-डुलाएं नहीं. न ही उस पर वजन डालें. ● मोच आये अंग पर तुरन्त और 24 घण्टों तक बार-बार ठण्डे पानी की पट्टियाँ रखें. ● फिर 24 घण्टे के बाद गर्म पानी का सेंक करें. पानी में थोड़ा-सा नमक भी मिला लें. इससे सूजन उतरने में मदद मिलेगी. ● मोच आये अंग को शरीर की उपेक्षा ऊँचा रखें. पैर में चोट हो तो उसे नीचे तकिया रख लें. बाँह में चोट होने पर उसे ऊपर उठाकर किसी चीज से बाँध दें. ऐसा करने से चोट में सूजन बढ़ेगी नहीं. **क्या न करें :** जिस समय चोट लगे, उस समय ज्यादा बहादूरी न दिखाएं. कुछ लोग इसी चक्कर में चोट को बढ़ा लेते हैं. ● जब तक चोट पूरी तरह ठीक नहीं हो जाती, उस पर बिल्कुल वजन न डालें. ● मोच आये अंग की मालिश न करवाएं. इससे मामला बिगड़ सकता है. **Mob.- 08445081419.**





कैंसर के लिये अच्छी दवा है काली चाय

चाय तो सभी लोग पसंद के साथ पीते हैं. चाय भी अलग-अलग प्रकार की होती हैं. और हर चाय के अपने-अपने फायदे होते हैं. इन्हीं चायों में से एक है काली चाय, काली चाय आपको कई बीमारियों से दूर रखने में मददगार साबित हो सकती है. • काली चाय दिल के लिए फायदेमंद साबित होती हैं. इसमें मौजूद फ्लेवेनॉयड्स एलडीएल होता है जो हृदय की धमनियों को स्वस्थ रखने में मदद करता है. • अगर काली चाय को आप रोजाना अपनी डाइट में शामिल करते हैं तो ऐसे में आप कैंसर जैसी खतरनाक बीमारी से बच सकते हैं. काली चाय शरीर में कैंसर कोशिकाओं को खत्म करती है. • यह आपके शरीर में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करती है, जिससे आपका वजन धीरे-धीरे कम होने लगता है. इसके अलावा इसमें फैट बहुत कम मात्रा में होता है, जो मोटापा नहीं बढ़ाता और वजन कम करने में भी आपकी मदद करता है. • काली चाय का सेवन करने से यह आपकी त्वचा को संक्रमण से बचाती है और चेहरे की झुर्रियां को भी दूर करती हैं. • दिन में लगभग 4 कप काली चाय का सेवन तनाव को कम करने में सहायक है. यह दिमाग को तेज करती है और याददाश्त को भी बढ़ाती है. • रोजाना काली चाय पीने का एक बेहत. रीन फायदा यह भी है कि इसे पीने से आप अधिक ऊर्जा महसूस करेंगे.

WEEKLY HOLIDAYS OF DRUG MARKET

State	City	Day
Haryana	Ballabhgarh	Never
Haryana	Bhiwani	Sunday
Haryana	Charkhi Dadri	Never
Haryana	Faridabad	Sunday
Haryana	Gurgaon	Last Sunday
Haryana	Hathin	Never
Haryana	Hissar	Sunday
Haryana	Hodal	Sunday
Haryana	Jhajjar	Sunday
Haryana	Jind	Sunday
Haryana	Karnal	Sunday
Haryana	Kurukshetra	Sunday
Haryana	Mahendargarh	Sunday
Haryana	Meham (Rohtak)	Sunday
Haryana	Palwal	Sunday
Haryana	Panipat	Sunday
Haryana	Pinjore	Monday
Haryana	Pirthla	Never
Haryana	Rewari	Sunday
Haryana	Rohtak	Sunday
Haryana	Samalkha	Sunday
Haryana	Sampla	Third Sunday
Haryana	Sonipat	Sunday
Himachal Pradesh	Nahan	Monday
Himachal Pradesh	Ponta Sahib	Sunday
Himachal Pradesh	Solan	Sunday
Jammu & Kashmir	Banihal	Sunday
Jammu & Kashmir	Baramulla	Sunday
Jammu & Kashmir	Jammu	Never
Jammu & Kashmir	Jaunpur	Never
Jammu & Kashmir	Ramban	Never
Jharkhand	Bokaro	Wednesday
Jharkhand	Girhidih	Never
Jharkhand	Hazaribagh	Sunday / Wholesale
Jharkhand	Jamshedpur	Tuesday
Jharkhand	Jamtara	Never
Jharkhand	Jhumri Telaiya	Tuesday
Jharkhand	Ramgarh	Thursday
Jharkhand	Ranchi	2nd Sunday
Jharkhand	Sakchi	Sunday / Tuesday

क्रमशः

List of Medical Store

Place	Medical Store Name	Contact
ALIGARH	RAJEEV MEDICAL STORE	0571-2508282
ALIGARH	RATHI PHARMACEUTICALS	09837361612
ALIGARH	ROSE MEDICAL STORE	09258393338
ALIGARH	S.M. MEDICINE CENTER	09639093326
ALIGARH	SAHIL MEDICAL STORE	09219566826
ALIGARH	SANA PHARMA DISTRIBUTOR	09837254139
ALIGARH	SAREEN MEDICAL AGENCIES	09837028495
ALIGARH	SINDDH MEDICAL STORE	0571-524322
ALIGARH	UMAIR MEDICAL STORE	09359245837
ALIPUR	FRIENDS MEDICOSE	09711475317
ALLAHABAD	GHANSHYAM MEDICAL STORE	09454255759
AMBALA	YOGESH MEDICAL HALL	0171-2632739
AMRAVATI	AMAN DAWAKHANA	09823118455
AMRAVATI	GAJANAN MEDICAL STORE	09420064571
AMRAVATI	GAYATRI MEDI & SURG	09850520019
AMRAVATI	MAYANK MEDICAL STORE	09890606700
AMRITSAR	ANMOL PHARMA	09814998159
AMRITSAR	BABA DEEP SINGH PHARMACEUTICAL	08427567867
AMRITSAR	DHAN DHAN MEDICAL STORE	0183-657742
AMRITSAR	NEW ISHAR MEDICAL STORE	09217584208
AMRITSAR	SHIV SHANKAR MEDICAL STORE	09914843457
AMRITSAR	VIJAY MEDICAL STORE	09814862007
AMROHA	NEW GUPTA MEDICAL STORE	09837412373
ANAND	ANURAG AGENCY	09427385899
ANAND	CAMBAY MEDICAL STORE	02698-220244
ANAND	D.K. AGENCY	02692-268641
ANAND	KRISH MEDICINES	09327429592
ANGUL	BISHNUPRIYA MEDICAL STORE	09437288016
ANOOPSHAHR	BANSAL MEDICAL STORE	05734-275354
AURANGABAD	SWASTIK MEDICAL STORE	0240-2334874
AURANGABAD	HARSH MEDICAL STORE	09225314841
BADAUT, BAGHPAT	SANDEEP MEDICAL STORE	09927627627
BADLI	RAMA MEDICOS	09315044777
BAHMEATA	CHANDSI DAWAKHANA	09953672124
BALLABGARH	GARVIT MEDICAL STORE	09953760542
BANDA	LALA MEDICAL STORE	05192-225084
BANDEPUR, SONIPAT	OM SAI MEDICOS	09728883009
BANSWARA	ATUL DRUG DISTRIBUTOR	09414101088
BARA	BHAGWATI MEDICAL STORE	09928718350
BARULI	RADHA SWAMI MEDICAL STORE	09412873499
BASMAT, HINGOLI	LIFE MEDICAL STORE	09175878700
BATHINDA	D.D. MEDICAL AGENCY	07696768676

क्रमशः

क्षणिकायें

योजना
जीवन में, प्लानिंग जरूरी है.
वरना मंजिल, आधी-अधूरी है.

जो
स्वस्थ रहे, प्रसन्न रहे.
औसत धन रहे, निश्चित मस्त रहे.

अत्यधिक
वजन का बढ़ना, वजन का घटना.
दोनों अभिशाप हैं, स्वास्थ्य के संताप हैं.

प्रातः प्रणाम
प्रभु के समक्ष, सिर को झुकाओ.
माता-पिता को, भूल न जाओ.

श्री देवी
छोटा पर सफल, जीवन को जिया.
कई पीढ़ियों को, प्रभावित है किया.

अब
इज्जत से, बड़ा रूपया.
यही सच है, मेरे भैय्या.

उद्गार
तू कितनी सुन्दर है, तू कितनी अच्छी है.
तू मेरी जान है, तू मेरी माँ है.

पॉजिटिव
जीवन में, उजाले चाहिए.
मन का, अँधेरा भगाईए.

सत्कार्य
सपनों के दुनिया से, बाहर आ जाओ.
कर्मों के सहारे, अच कर दिखाओं.

आरक्षण
योग्य व्यक्ति की,
योग्यता का भक्षण 'आरक्षण'.

अभिव्यक्ति
आँखों की, अभिव्यक्ति.
बिना बोले, मन की शक्ति.

नगाह
सुख के खोज में, प्रयास नहीं चाहिए.
सब तरफ सबके, सुख ही सुख पाईए.

परिधि
मन में शांति, तो तन में शांति.
तन में शांति, तो मन में शांति.

स्वास्थ्य
शरीर का सम्मान, करना ही चाहिए.
तभी तो सुखी जीवन, अवश्य ही पाईए.

विद्या
ज्ञान कभी भी, व्यर्थ नहीं जाता.
किसी न किसी, मंजिल पर पहुँजाता.

व्यथा
तन का दर्द, चला ही जाता.
मन का दर्द, युगों तक सताता.

नया साल
समय नहीं बदला, सोच नहीं बदला.
अंदाज नहीं बदला, केवल साल बदला.

डर
जिससे जितना डरोगे,
वह उतना ही डराएगा.
जिससे नहीं डरोगे, वह दूर भाग जाएगा.

आशा
कभी न कभी, कहीं न कहीं.
सफलता आएगी, प्रगति को लाएगी.

तोंद
बिना सोचे, खाते जाना.
पेट बढ़ाना, रोग बनाना.

उम्मीद
रखो, तो दुखी.
ना रखो, तो सुखी.

साथ-साथ
संयुक्त परिवार में, कुछ भड़क पाएंगे.
मुसीबत आने पर, एक हो जाएंगे.

निरंतन
स्थिर हो जाना, जीवन का विराम है.
चलते जाना है, मंजिल को पाना है.

वितति
प्रारम्भ और अंत, जीवन का हिस्सा.
दोनों के बीच, यही पूरा किस्सा.

स्तर
जब इंसान, कुत्तों समान.
लड़ जाते, कुत्ते मुस्कराते.

स्मृतियाँ
पुरानी यादें, खो ही जाती.
समय के साथ, इतिहास बनाती.

संतुलन
प्रशंसा पाइए, गालियाँ अपनाइए.
दोनों हालातों में संतुलन रखते जाइए.

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

फेफड़ों को मजबूत करने के लिए अपनायें ये 5 प्राकृतिक तरीके

दिल्ली और इसके आस पास के इलाके में पिछले कुछ दिनों से हवा में प्रदूषण एक खतरनाक स्तर पर पहुंच गया है. खासकर प्रदूषण के बाद से राजधानी में आसमान धुएं और धुंध से भर गया है. शहर में प्रदूषण का स्तर पिछले तीन सालों में सबसे ज्यादा है और ऐसा लग रहा है कि इस समस्या से राहत पाने का कोई तरीका नहीं है. ज्यादातर लोग आंखो में जलन, गले में खराश और घुटन महसूस कर रहे हैं. सिर्फ यही नहीं बल्कि इस हवा में सांस लेना हमारे फेफड़ों को नुकसान पहुंचा रहा है. इस प्रदूषित हवा में सांस लेना दिन में सिगरेट का एक डब्बा पीने के बराबर है. **भाप:-** अपने फेफड़ों को साफ करने के लिए सबसे अच्छा उपाय है भाप लेना. भाप को सांस के जरिए अंदर खींचने से सांस की नली खुल जाती है और साथ ही ये बलगम को बाहर निकालने में फेफड़ों की मदद करता है.सर्दियों में जैसे-जैसे हवा का बहाव कम होता है वैसे ही प्रदूषण भी बढ़ने लगता है. धुआं और कोहरा जमीन के पास स्थिर हो जाते हैं जिससे स्मॉग बनता है और प्रदूषण का स्तर भी बढ़ने लगता है. इसलिए भाप लेना आपके फेफड़ों के लिए काफी अच्छा साबित होता है. **ग्रीन टी:-** ग्रीन-टी के सेहत से जुड़े कितने फायदे हैं ये आप सब जानते ही होंगे. ग्रीन-टी फेफड़ों की सफाई के लिए भी काफी फायदेमंद होती है. ग्रीन-टी एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होती है और फेफड़ों में इंफ्लामेशन को कम करने का काम भी करती है. साथ ही ग्रीन-टी में मौजूद कई तरह की चीजे आपके फेफड़ों को धुएं से होने वाले नुकसान से बचते हैं.

जानिये आँखों के लिए शहद के 8 जबरदस्त नुस्खे

अगर आपको आँखों में कोई समस्या है, जैसे- खुजली, दर्द, सूखापन या किसी प्रकार का संक्रमण है तो शहद इसमें मददगार साबित हो सकता है और आपकी समस्या को दूर कर सकता है. पिछले कुछ समय से मोबाइल और लैपटॉप के लगातार इस्तेमाल करने से लोगों की लाइफस्टाइल बहुत ही हैल्दी हो गई है. कई लोगों की आँखों में सबसे ज्यादा समस्या होती है, इसके लिए वो कई तरीके के आईड्रॉप भी इस्तेमाल करते हैं या फिर जैल का इस्तेमाल करते हैं. लेकिन ये कितना सुरक्षित है. ● **आँखों के सूखेपन को दूर भगाने में मददगार:-** शहद को गुनगुने पानी में मिलायें और उसे सोने से पहले अपनी आँखों को अच्छे से धो लें. इससे आँखों की ड्राइनेस, लालामी और खुजली आदि की समस्या दूर हो जाती है. ● **आँखों में फूलापन होना:-** अगर आपकी आँखों के नीचे फूलापन हो गया हो, जैसा कि लम्बे समय तक नींद पूरी न हो पाने के कारण होता है, तो आप शहद की कुछ बूँदों को वहाँ पर डालकर मसाज कर लें और 15 मिनट बाद धो लें. ● **कन्जक्टिवाइटिस का उपचार:-** अगर आपकी आँखें आ गई हों तो आप शहद को आँखों पर लगा सकते हैं, इससे आँखों की करकराहट दूर हो जायेगी. ● **आँखों के संक्रमण को दूर भगाने में:-** आँखों के संक्रमण को दूर करने में भी यह बहुत लाभदायक होता है. इसके लिए आप शहद को गुनगुने पानी में मिला लें और कॉटन बॉल से उसे आँखों के ऊपर लगायें. इससे आँखों का संक्रमण जल्द ही सही हो जायेगा. ● **आँखों की मांसपेशियों को स्वस्थ बनायें:-** शहद, आँखों की मांसपेशियों को स्वस्थ बनाता है. साथ ही दृष्टि को कमजोर होने से बचाता है. ● **ग्लूकोमा होने से बचाये:-** अगर आँखों में शहद की बूँद को ड्रॉप की तरह डाला जाये, तो ग्लूकोमा होने से बचा जा सकता है. लेकिन शहद में किसी प्रकार की मिलावट नहीं होनी चाहिए. ● **दृष्टि कमजोर होने से बचाये:-**शहद में कई सारे एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं जो कि आँखों की नर्व को स्वस्थ बनाये रखने में मददगार साबित हो सकते हैं. इससे निगाह में कमी नहीं आयेगी और आँखों पर लम्बे समय तक चश्मा लगाने की आवश्यकता भी नहीं पड़ेगी. ● **आँखों में खुजली होने पर राहत:-** शहद को आँख पर लगाने से खुजली में आराम मिलता है. साथ ही आँखों के नीचे वाले रिंकल्स भी सही हो जाते हैं.

एंजाइना रोग के संकेत हैं छाती में दर्द और भारीपन 10 मिनट में ऐसे पाएं आराम

एंजाइना सीने में बार-बार होने वाला वह दर्द है, जो हृदय रोग का संकेत हो सकता है. एंजाइना का सीने का दर्द एरोस्थि के नीचे से उठता है. यह मुख्य कोरोनरी धमनियों में रुकावट के कारण दिल में रक्त के प्रवाह में कमी आने पर होता है. एंजाइना के मुख्य लक्षण हैं सीने में दर्द, भारीपन, जकड़न, एरोस्थि के नीचे दबाव महसूस होना, 2 से 15 मिनट तक दर्द होना, तनाव, व्यायाम और भारी वजन उठाने में दर्द का बढ़ना. एंजाइना की गंभीरता उसके प्रकार पर निर्भर करती है. सबसे सामान्य एंजाइना स्थिर एंजाइना है, जो कुछ मिनट तक रहता है. यह सीढ़ियाँ चढ़ने या तनाव के दौरान होता है. आराम करने या दवा लेने से यह ठीक हो जाता है. यह जल्द दिल का दौरा पड़ने का संकेत नहीं है. अस्थिर एंजाइना अधिक खतरनाक है. यह आराम करते समय भी हो सकता है. इसमें सीने में दर्द आधे घंटे तक रहता है और यह दवा से भी ठीक नहीं होता है. जब कोरोनरी धमनी में पूर्ण रुकावट हो तो यह दिल के दौरा का संकेत हो सकता है. वेरियेंट एंजाइना कोरोनरी धमनियों में अचानक ऐठन के कारण होता है, जो हृदय में रक्त प्रवाह को बाधित करता है. इसमें आराम करते समय सीने में तेज दर्द होता है. समय रहते इस ऐठन को नियंत्रित न किया जाए, तो यह दिल का दौरा पैदा कर सकता है. सीने में दर्द को गैस या अपच का दर्द समझकर दर्दनिवारक दवा या गैस्टिक की दवा लेकर नजरअंदाज करना घातक साबित हो सकता है. सुबह के समय, आराम करते हुए, टहलते हुए या व्यायाम करते हुए सीने में होने वाले दर्द को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए. सीने में दर्द, जकड़न, जलन या दबाव होने के सामान्य कारण तनाव या अपच हो सकते हैं लेकिन इसके दिल का दौरा पड़ने या एंजाइना जैसे गंभीर कारण भी हो सकते हैं. दिल की बीमारी में एंजाइना या छाती में दर्द सबसे आम लक्षण है. एंजाइना को छाती में भारीपन, दबाव, दर्द, जलन, ऐठन या दर्द के अहसास के रूप में पहचाना जा सकता है. कई बार इसे अपच या हार्टबर्न समझने की गलती भी हो जाती है. एंजाइना कंधे, बांहों, गर्दन, गला, जबड़े या पीठ में भी महसूस की जा सकती है. छोटी-छोटी साँस आना, धड़कन का तेज होना, कमजोरी या फिर चक्कर आना, उल्टी आने का एहसास होना और पसीना आना भी एंजाइना का लक्षण हो सकता है. यह लक्षण सर्द मौसम में अक्सर देखने को मिलता है. इसलिए इसमें लापरवाही बरतने के बजाय चिकित्सक से तुरंत इलाज कराएं. **30 मिनट में मिले इलाज:-** हार्ट अटैक के दौरान आमतौर पर लक्षण आधे घंटे तक या इससे ज्यादा समय तक रहते हैं. ऐसी स्थिति में आराम करने या दवा खाने से आराम नहीं मिलता. लक्षणों की शुरुआत मामूली दर्द से होकर गंभीर दर्द तक पहुँच सकती है. कई बार हार्ट अटैक का कोई लक्षण सामने नहीं आता, जिसे साइलेंट मायोकार्डियल इंफेक्शन यानी एमआइ कहते हैं. इसलिए जरूरी है कि आम नियमित एक्सरसाइज और योगा करें. दिल की सेहत बनाए रखने के लिए खानपान का खास खयाल रखें. सब्जियाँ, फल, साबुत अनाज और बहुत थोड़ी मात्रा में तेल, ये ऐसी चीजें हैं जिन्हें रोजाना के खानपान का हिस्सा बनाने से दिल की सेहत अच्छी बनी रह सकती है.

गर्भावस्था में विटामिन ए की कमी बच्चे में अल्जाइमर का जोखिम बढ़ाती है

टोरंटो:- गर्भावस्था के दौरान माँ द्वारा पर्याप्त विटामिन ए नहीं लेने से बच्चे को भविष्य में अल्जाइमर होने का खतरा बढ़ सकता है. वैज्ञानिकों ने जताया है कि यह संज्ञात्मक विकार बच्चे में गर्भावस्था के दौरान या जन्म के ठीक बाद शुरू हो सकता है. यह शोध उस चुहिया पर किया गया जिसमें आनुवांशिक परिवर्तन किए गए थे. इसमें चुहिया के हाल ही में जन्मे बच्चों को विटामिन ए के कम स्तर वाले पूरक दिए गए और पाया कि यह मस्तिष्क विकार की प्रक्रिया को धीमा करने में प्रभावी है. कनाडा में यूनिवर्सिटी ऑफ ब्रिटिश कोलंबिया में प्रोफेसर वेहांग सांग ने कहा, ''हमारा शोध बताता है कि विटामिन ए की गंभीर कमी, यहाँ तक कि गर्भावस्था के दौरान, भी मस्तिष्क के विकास पर खराब प्रभाव डालती है और इसके दीर्घकालीन प्रभाव आगे जाकर अल्जाइमर रोग का जोखिम पैदा कर सकते हैं.

दूध के साथ खाते हैं दवाई, तो हो जाइये सावधान

भोपाल:- आजकल के खराब लाइफस्टाइल पर जरा-जरा सी बात पर बीमारियाँ घेर लेती हैं. चाहे मामूली सर्दी-जुकाम हो या कफ से परेशान, तो कोई डायबिटीज और ब्लड प्रेशर से, यानी हर कोई किसी न किसी रूप में दवाइयों का सेवन कर रहा है. यहाँ तक कि कुछ लोग तो जल्दी ठीक होने के लिए दूध जूस या चाय-कॉफी पीते-पीते भी दवाइयों का सेवन कर लेते हैं. लेकिन क्या आप जानते हैं कि कई ऐसी दवाईयाँ है जिनके साथ इन चीजों के सेवन से सेहत पर बुरा असर होने लगता है. जी हाँ अगर दवाओं का सेवन खाने की गलत चीजों के साथ किया जाये तो न केवल दवाएँ बेअसर हो जाती है बल्कि यह सेहत के लिए खतरनाक भी हो सकती हैं. आइए जानें कौन सी खाने-पीने की चीजों को किन-किन प्रकार की दवाइयों के साथ मिक्स नही करना चाहिये? केले के साथ ब्लड प्रेशर की दवा लेने से नुकसान हो सकता है. केले में पौटेशियम की मात्रा अधिक होने से धड़कन और घबराहट बढ़ जाती है. इसलिए ब्लड प्रेशर की दवा के साथ केले का सेवन नही करना चाहिए. अगर आप डायबिटीज की दवा, पेनकिलर या एंटी-हिस्टॉमिन दवाओं का सेवन कर रहे हैं तो इसके साथ शराब का सेवन करने से बचें. वैसे तो इन दवाइयों पर शराब सेवन ना करने की चेतावनी साफ लिखी होती है, शराब पीने से लीवर पर दबाव पड़ता है जिससे वह दवाइयों को तोड़ने में असमर्थ हो जाता है. इसके कारण नींद भी आ सकती है और अगर लीवर को कड़ी मेहनत करनी पड़ती है, तो लीवर को नुकसान भी हो सकता है. अगर आप एंटीकोअगुलाट्स यानी ब्लड को पतला करने वाली दवा का सेवन करते है तो हरी पत्तेदार सब्जियों के सेवन से बचें. क्योंकि हरी-पत्तेदार सब्जियों में विटामिन 'के॰' होता है जिससे ब्लड जमने लगता है. वारफरिन नामक दवा विटामिन 'के॰' से बचाने का काम करती है, लेकिन अगर आप दवा खाने के तुरन्त बाद हरी सब्जियाँ खाते हैं तो दवा अपना काम करना बंद कर देती है. कफ सीरप के साथ विटामिन सी युक्त आहार से बचना चाहिए. क्योंकि दवा के साथ संतरे का जूस लेने से मतिभ्रम या चक्कर आ सकते है. फल का असर आपके शरीर में 24 घंटो तक बना रहता है, इसलिये कफ सीरप के सेवन के द्वारा नींबू या संतरे के सेवन से दूर रहे. अगर आप एंटीबायोटिक दवाएँ खाते हैं तो दूध ना पियें. दवा के साथ दूध पीने से यह दवाईयाँ शरीर में ठीक प्रकार से घुल नहीं पाती और इनके साइडफेक्ट भी देखने को मिलते हैं. इसलिए दवाईयों को खाना खाने के एक घंटे पहले या खाना खाने के दो घंटे के बाद पानी के साथ लेना चाहिए. इसके अलावा अस्थमा की दवा के साथ कॉफी के सेवन से बचना चाहिए क्योंकि दवा को कॉफी के साथ लेने से घबराहट, उत्तेजना और धड़कन बढ़ जाती है.

घर पर रहें, सुरक्षित रहें.
"समयानुसार बुरे दिन तो निकल जाते हैं
पर वे अपनी पहचान छोड़ जाते हैं."

Start your Ayurvedic Company or Franchisee/PCD
with variety of own/monopoly based Product Brands
Get a variety of
Syrups Capsules Tablets Ointments
Oils Powders Liniments Granule
manufactured in your own brand name by GMP Certified House.
- Very little Investment
- No Drug License required
HERBAL MEDICINE GMP CERTIFIED NO SIDE-EFFECT
YAMUNA PHARMACY
Health Management through Ayurveda
यमुना
Ph.: 9215550725, 7082181197, 7988311551
Visit: www.yamunapharmacy.com | Email: yamunapharmacy@gmail.com

GMP & ISO 9001 : 2008 CERTIFIED COMPANY
It's Time to fly
With State of the Art Manufacturing unit and with Experience People from Industries.
In Serene, Pollution Free, Sylvan Surrounding of Dehradun, in the Foothills of Mussoorie.
WHO - cGMP Compliant
TABLET / CAPSULE / LIQUID ORAL / DRY SYRUP / OINTMENT / SOAPS IN
PHARMACEUTICALS / NEUTRACEUTICALS / COSMOCEUTICALS / AYURVEDIC
All Sections under One Roof :-
• Latest Production Technology.
• Highly Qualified Experienced Technical Staff.
• Fully Equipped Quality Assurance Department.
• Tailor Made Product Batches to suit individual needs.
• Large Production Capacity in Tablets, Capsules, Syrups, Sachets, Ointments & Soaps.
Enquiries welcome for :
• Third Party Production.
• Marketed by Arrangements.
• Loan Licence.
• Distribution Right.
• Export order.
Marketing Associates / Franchisee Required for Pan India
Daffolac Lactulose Solution USP
Floravit
L-MATO Lycopene Red, Vit.A.E.C & Minerals Capsules
MB-12 Plus Mecobalamin, Alpha Lipoic Acid & Vitamin Capsules
MB-12 Mecobalamin Tablets
Expect-G
Expect-T
Expect-D
PROALP Propranolol Hydrochloride & Etizolam Tablets
IBS Clidinium Bromide & Etizolam Tablets
CZN Plus
ZAA ALBENDAZOLE TABLETS I.P.
ZOFLIN Ofloxacin Tablets I.P.
ZOFLIN-OZ Ofloxacin & Ornidazole Tablets
AN-OD The Complete Anti-oxidant
FV-Tone Blood Builder & Restorative
Mortrin-ZMR
E-Scab Permethrin Lotion
DAFFO-LIV Liver Tonic with benefits of Enzyme Syrup
PEDIAMIN
Pencid Pantoprazole Tablets I.P.
Pencid-D Pantoprazole & Domperidone Tablets
Pencid-DSR Pantoprazole & Domperidone Capsule
DAFFOHILS LABORATORIES PVT. LTD.
F-109-110, UPSIDC Industrial Area, Central Hope Town, Selaqui, Dehradun, U.K.-248 011
Mobile No. +91-9412054069, 8077211184,
Email : daffohils@gmail.com, Website : www.daffohils.com

EXMED Healthcare PCD
12-13-14, Railly Opp. Children Trafic Park, Sector - 12-A, Panchkula - 134113 (Hyr.)
Mob:- 9041416600
Email: exmedhealthcare@gmail.com
4 Divisions
Namely Ayurmantra/ Herbal Products, Exmed Healthcare Voxiva Pharmaceuticals And Medisity Healthcare Having Pan India Presence.
We offer Franchise in unrepresented areas. Already serving 182 parties and 16 hospitals.
3rd Party 9872345674
We deal in
General Products Derma Diabetic Neurological segments

दादा जी का सफर

दादा जी अस्सी साल के हो गए थे. पहली बार हवाई जहाज से यात्रा कर रहे थे. दुबई जा रहे थे. वहाँ उनके नाती ने आमंत्रित किया था. वहाँ पहुँचते ही नाती ने पूछा,'' दादा जी यात्रा कैसी रही? दादा जी दु:खी स्वर में बोले, ''अच्छी नहीं रही. एक तो सीट से बाँध दिया. फिर रूकती नहीं है, बाहर नहीं जा सकते. बगल का आदमी बतिया नहीं रहा था. वापस ट्रेन से भेजना.

खर्चा

मित्र की पत्नी के देहान्त पर जब मैं सपत्नीक उसके घर पहुँचा तो उसे बहुत दुखी पाया. कह रहा था, ''उसके जाने का बहुत दुख है पर और भी दुख उस एक लाख का है, जो इसके इलाज पर खर्च हुए थे. सब बेकार गया.

ज्ञानी लोग

बड़े गम्भीर विषय पर गुरूजी का भाषण चल रहा था. चूंकि स्लाइड प्रोजेक्टर का प्रावधान था, अत: हॉल में अँधेरा था. पाँच-दस मिनट के बाद हॉल में लोगों की आपसी बातचीत स्पष्ट सुनाई देने लगी थी. कुछ लोग मोबाइल पर व्यस्त हो गए थे. गुरूजी ने भाषण को बीच में रोक दिया. वे बोले, ''लगता है कि आप सब इस विषय में बेहद ज्ञानी हैं. मुझे कुछ भी बोलने की आवश्यकता नहीं हैं.

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

MEDISHRI HEALTHCARE
WANTED PHARMA
FRANCHISEE CUM PCD
INNOVATIVE & LATEST PRODUCTS
BILASCAN-20 Bilastine 20mg Tablets.
FLORAMET-R Saccharomyces Boulardii 2.5 Billion CFU, Lactic Acid Bacillus 100ms & Racecadrotil 10mg/1gm Sachet
ALKAFIRST-B6 Potassium Citrate 1100mg, Magnesium Citrate 375mg & Vitamin B6 20mg/5ml Syp.
CEFSCAN-OZ LB Cefixime 200mg, Ornidazole 500mg & Lactic Acib Bacillus 600ms Tablets.
BILASCAN-M Bilastine 20mg & Montelukast 10mg Tablets.
ARGISCAN-PLUS L-Arginine 3gm & Proanthocyanidin 75gm/6.5g Sachets
MONTLIFE-3D Montelukast 10mg, Fexofenadine 120mg & Acebrophylline 200mg SR Tablets.
GEMTEL-40/H/H 80/AM Telmisartan range
VITSCAN-C Vitamin C range
D3MET NANO Vitamin D3 60000 I.U./5ml Nano Shot
ENZYQUICK TAB. Alpha Amylase 100mg, Papain 60mg & Activated Charcoal 75mg Tablets.
MUCOSCAN-PLUS Acebrophylline 100mg & Acetylcysteine 600mg Tablets.
LETOBENZ-2.5 Letrozole 2.5mg Tablets.
ETORMET-90/120/P/TH Etoricoxib range
SETSPAS FAST Diclofenac Potassium 50mg & Dicyclomine 20 mg Tablets.
GLIMSCAN-2/M2/M3/M4/MV2 Glimepiride range
DROSBENZ Drospirenone 3mg & Ethinylestradiol 0.03mg Tablets.
FLUNAXIT Flupentixol 0.5mg & Melitracen 10mg Tablets.
MONTLIFE-M Ebastine 10mg & Montelukast Sodium 10mg Tablets.
CEFSCAN-AZ LB Cefixime 200mg, Azithromycin 250mg, Lactic Acid Bacillus Tablets.
NOZFREE-O Oxymetazoline Hcl 0.05 % W/v Nasal Drop
RITEHIST-LC+ Levodropropizine 30mg & CPM 2mg/5ml (Sugar Free) Syp.
HELPACE-PG Aceclofenac 200mg & Pregabalin 75mg Tablets.
TRAMASCAN-100 PR Tramadol Hydrochloride 100mg Prolonged Release Tablets.
Also contact for Third Party Manufacturing
more than 400 products
All Promotional Material Available
For Business Enquiries
MEDISHRI HEALTHCARE PVT. LTD.
(An ISO 9001 : 2015 Certified Company)
Regd. Office : 149, Ground Floor, Block G, Pocket-2, Sector-16, Rohini, New Delhi-110 085
E-mail : medishrihealthcare@gmail.com, visit us:www.medishri.com
Call or SMS :
+91 70153 47369
+91 99966 92534

चार प्रकार के होते हैं लैंस, जानें आपकी आँखों के लिए कौन सा है सही

कम्प्यूटर और मोबाइल स्क्रीन के साथ निरंतर संपर्क में रहने के कारण चश्मे और कॉन्टैक्ट लेंस का इस्तेमाल करने वालों की तादाद तेजी से बढ़ती जा रही है. फिर भी उन्हें इनके चुनाव और इस्तेमाल का सही तरीका मालूम नहीं होता. आजकल हर आयु वर्ग के लोग दृष्टि संबंधी समस्याओं से परेशान रहते हैं. इसलिए चश्मे और कॉन्टेक्ट लेंस पर लोगों की निर्भरता बढ़ती जा रही है. इसके अलावा चश्मे से छुटकारा पाने के लिए लोग लेजर ट्रीटमेंट के बारे में भी जानने को इच्छुक होते हैं. यहाँ दिल्ली स्थित सर गंगाराम हॉस्पिटल की नेत्र रोग विशेषज्ञ डॉ॰ अकीदा लाल बता रही हैं कि हमें अपनी आँखों के साथ चश्मे और कॉन्टैक्ट लेंस की देखभाल कैसे करनी चाहिए. **नजर से जुड़ी समस्याएँ:– मायोपिया:** स्वस्थ आँखों में किसी वस्तु की इमेज रेटिना पर बनती है. मायोपिया में यह छवि रेटिना से पहले बन जाती है तो धुंधला दिखाई देने लगता है. इसके लिए कॉन्केव या माइनस नंबर का लेंस दिया जाता है. **हाइपरमेट्रोपिया:** जब किसी वस्तु की इमेज रेटिना के ऊपर न बनकर उसके पीछे बनती है तो उसे हाइपरमेट्रोपिया कहते हैं. इससे पास की चीज देखने में परेशानी होती है. इस समस्या को दूर करने के लिए प्लस पावर वाले कॉन्वेक्स लेंस की जरूरत होती है. **एस्टिग्मेटिज्म:** यह वैसी स्थिति है, जिसमें आँखों का कॉर्निया पूरी तरह गोल नहीं होता. इससे रेटिना पर पडने वाली लाइट किसी एक जगह टिकने के बजाय आसपास फैल जाती है. इससे दूर या पास, दोनों जगह पर धुंधला दिखाई देता है। साथ ही सिरदर्द भी हो सकता है। ऐसी समस्या होने पर सिलिंड्रिकल लेंस का इस्तेमाल किया जाता है. **प्रेस्बायोपिया:** आमतौर पर 40 साल की उम्र के बाद लोगों को नजदीक की चीजें देखने में परेशानी होती है. ऐसी समस्या को दूर करने के लिए चश्मे में कॉन्वेक्स या प्लस नंबर का लेंस यूज किया जाता है. **कैसा हो चश्मा:–** फ्रेम हल्का हो, नाक और कान पर अधिक दबाव न डालता हो. उसकी फिटिंग भी अच्छी होनी चाहिए. ● चश्मे को पहनते और उतारते वक्त दोनों हाथों का इस्तेमाल करना चाहिए. ● चश्मे के लिए रेजिन लेंस हलके होते हैं पर आसानी से टूटते नहीं हैं और इन पर खरोंच भी नहीं पड़ती. ● प्लास्टिक लेंस भी हल्के होते हैं और आसानी से टूटते नहीं हैं लेकिन इन पर खरोंच जल्दी पड़ जाती है. ● ट्रिप्लेक्स लेंस भी वजन में हल्के होते हैं और जल्दी टूटते नहीं हैं. ● लेंस पर कई तरह की कोटिंग भी मिलती है, जैसे कि एंटी-ग्लेयर, एंटी-स्क्रैच, फोटोक्रोमिक आदि. एंटी-ग्लेयर कोटिंग आँखों को चमक और फोटोक्रोमिक अल्ट्रावॉयलेट किरणों से बचाती है. डॉक्टर जब चश्मा लगाने की सलाह दें तो लेंस के बारे में पूरी जानकारी लें. ● बच्चों और खिलाडियों के लिए पॉलीकार्बोनेट ग्लास उपयुक्त होते हैं क्योंकि मजबूत होने के साथ ये आँखों को सूरज की अल्ट्रावॉयलेट किरणों से भी बचाते हैं. ● फील्ड वर्क करने वालों के लिए फोटोक्रोमिक ग्लास भी उपयोगी है क्योंकि सूरज की रोशनी में इसका रंग बदल जाता है और सनग्लास की जरूरत नहीं पड़ती. ● आमतौर पर खेलने या ड्राइविंग के दौरान पोलराइज्ड सनग्लासेज इस्तेमाल किए जाते हैं और धूप के तेज रिफ्लेक्शन से आँखों को बचाते हैं. **कॉन्टैक्ट लेंस का चुनाव:–** जिनकी दूर की नजर कमजोर होती है और जिन्हें चश्मा पहनना नापसंद है, उनके लिए कॉन्टैक्ट लेंस सही विकल्प साबित होता है. अगर आँखों में ड्राईनेस की समस्या है तो सॉफ्ट कॉन्टैक्ट लेंस का चुनाव करना चाहिए. ये प्लास्टिक के बने होते हैं. आरामदायक होने के साथ कॉर्निया तक ऑक्सीजन पहुँचाने में भी मददगार होते हैं. इसकी कमी से कॉर्निया में सूजन आ सकती है. ऐसे लेंस को महीने भर बाद बदल देना चाहिए. **आरजीपी लेंस:–** इसका पूरा नाम रिजिड गैस परमिएबल लेंस है. ये थोड़े सख्त होते हैं. इनमें विजन अधिक साफ होता है. इनकी देखभाल भी आसान होती है. जिनकी दृष्टि ज्यादा कमजोर हो या जो लोग अधिक व्यस्त रहते हैं, उनके लिए ऐसे लेंस उपयुक्त होते हैं. ● जिन्हें नजर के धुंधलेपन के साथ सिरदर्द जैसी समस्याएँ हों, उनके लिए टोरिक लेंस उपयुक्त रहता है. ● जिनकी कॉर्निया सही शेप में नहीं होती या चश्मे का पावर अधिक हो तो उनके लिए सेमी टॉक्स लेंस बेहतर विकल्प हैं. **कब बदलें इसे:–** डॉक्टरों के अनुसार लेंस को एक से 6 महीने के बीच चेकअप और डॉक्टर की सलाह के बाद बदलते रहना चाहिए. अगर लेंस लगाने के बाद आँखों में कोई तकलीफ तो बिना देर किए डॉक्टर से सलाह लें. इसके साथ ही कुछ लेंस ऐसे भी होते हैं, जिन्हें एक साल तक आसानी से इस्तेमाल किया जा सकता है. **इसके साइड इफेक्ट:– एलर्जी:** सही तरीके से कॉन्टैक्ट लेंस नहीं लगाने पर आँखें लाल हो सकती हैं. साथ ही, खुजली की भी समस्या हो सकती है. ऐसे लक्षण दिखने पर लेंस न लगाएँ और डॉक्टर की सलाह लें. **कॉर्निया पर खरोंच:** लेंस पहनते और उतारते समय ध्यान रखें कि कॉर्निया पर कोई खरोंच न लगे. ऐसा होने पर कॉर्नियल अल्सर होने और आँख की पुतली पर सफेदी पड़ने का डर रहता है. **क्या है हन्ना लेजर ट्रीटमेंट:–** अगर आप चश्मे या लेंस से छुटकारा पाना चाहते हैं तो उसके लिए लेसिक लेजर ट्रीटमेंट बहुत उपयोगी साबित होता है. इस सर्जरी में बहुत कम समय लगता है और मरीज उसी दिन घर जा सकता है. लेसिक लेजर की मदद से कॉर्निया की सतह को बदल दिया जाता है. इससे चश्मे या कॉन्टैक्ट लेंस के बिना भी साफ दिखने लगता है. **लेजर के प्रकार:– सिंपल लेसिक लेजर:** इसमें कट लगाकर कॉर्निया को री-शेप किया जाता है. पूरी प्रक्रिया में करीब 20-25 मिनट लगते हैं. हालांकि इस तरह की सर्जरी का चलन अब कम होता जा रहा है. **ई-लेसिक लेजर:** इसका प्रोसेस लगभग सिंपल लेसिक लेजर जैसा ही है. अंतर सिर्फ मशीन का होता है. इस प्रोसेस से मरीज की आँखें जल्दी ही दुरुस्त हो जाती हैं. **कस्टमाइज्ड लेसिक लेजर:** इसे सी-लेसिक लेजर भी कहा जाता है. इसमें आँखों के साइज के हिसाब से ट्रीटमेंट किया जाता है. यह तरीका सबसे सुरक्षित है. **सर्जरी के बाद:–** ऑपरेशन के बाद दो-तीन दिन तक आराम करें. आँखों पर ज्यादा जोर देने वाली एक्टिविटीज मसलन टीवी देखना, कम्प्यूटर पर काम करना या पढ़ना जैसे काम 15-20 दिनों तक न करें. इसके बाद चश्मे या लेंस से हमेशा के लिए छुटकारा मिल जाएगा. ● स्विमिंग और मेकअप आदि से कुछ सप्ताह तक दूर रहें. ● अगर इन छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखेंगे तो आँखें हमेशा स्वस्थ रहेंगी.

"Excellence in Pharma Services" Award Winning From Asian-African Chamber of Commerce & Industries By. High Commissioner High Commission of the Korea At Hotel The Grand New Delhi on Dt. 23-Mar-2019

"Towards a Healthier Tomorrow"

We invited for Export, Third Party and Franchise / PCD

WITH THE TRUST OF UTTRAKHAND

BETA LACTAM
* Tablet
* Capsule
* Syrup
* Suspension
* Dry Syrup
* Ointments
* Injection

FOOD & HERBAL
* Tablet
* Capsule
* Syrup
* Suspension

NON BETA LACTAM
* Tablet
* Capsule
* Syrup
* Suspension
* Dry Syrup
* Ointments
* Injection

Business Opportunity with Monopolly rights for FRANCHISEE/PCD in Unrepresented Areas

Latest Molecule Also Available : For Franchisee / Pcd Marketing
Cefixime + Lactic Acid Bacillus
Cefixime + Ofloxacin + Lactic Acid Bacillus
Amoxycillin + Clavulnic Potassium + LB
Enzyme Tablet with Charcoal
Pentoprazol + Levosulpride SR Capsule
Linezolide with Sulbactum Tablet

PROMOTIONAL SUPPORT
-: Visual Aid -: Visiting Card
-: Product Card -: Sticker
-: Reminder Card -: Gifts
-: Catch Cover -: MR Bag
-: New Product Brief Detail

IAF ACCREDITED
An ISO 9001:2015 Certified Company

Liza Life Sciences
Liza Life Sciences (An ISO Certified Company)
Kh. No 223 Plot - 16 Mohanpura Mohammedpur
Dist. - Haridwar Roorkee-247667 (Uttarakhand)
Off.- C-7 Shradhha Park Soc. Ajwa Road, Vadodara (Gujarat)
Email - lizalife.sc@gmail.com Web Site - www.lizalife.in

For Third Party & Export
Mr. M.L. Saiyed
+91-9897862999
For Franchise / PCD
Mr. Sanjay Kumar
+91-9045645800

ANA Biotech

Frenklomed Health Care (A Division of ANA BIOTECH)

A Step towards SUCCESS...

Third Party Manufacturing & PCD/Franchise
(All Over India With Monopoly Rights)

- One Stop Solution for all third party mfg. with all batch size
- We update with latest molecules at best rates.
- Commitment for providing best quality product and packing
- 200+ Products serving in PCD/Franchise.

Deals in : Tablets, Capsules, Injectable, Syrup, Dry Syrup, Ointment, Protein Powder, Herbal, Cosmetic & Other Range.

Promotional Input : Product Card, MR Bags, Visiting Cards, Catch Covers, Prescription Pad, Gift Articles, Seminar/Meetings, Tour Arrangement

For More Enquiry Contact. Mrs. Kanta Bamola (Marketing Manager) Mob. : +91 9897599577.

ANA Biotech
SPO: Shyampur, Prem Nagar, Dehradun-248007 (UK)
Mob.: +91 9219697042/8077881105 Email : anabiotech.india@gmail.com

क्या मनुष्य इस संसार का सबसे बुद्धिमान प्राणी है?

इस संसार में जितने भी प्राणी पाये जाते हैं उनमें मनुष्य को सर्वाधिक बुद्धिमान प्राणी माना जाता है क्योंकि सारे प्राणीयों में बोलने की शक्ति केवल मनुष्य के पास होती है और सबसे महत्वपूर्ण कि मनुष्य को भगवान ने बुद्धि प्रदान की है जिसके आधार पर कोई कार्य उचित है या अनुचित इसका अनुभव बुद्धि के द्वारा कर लेता है. वर्तमान समय को देखकर ऐसा लगता है कि अब मनुष्य की बुद्धि मारी गयी है बुद्धिमान होने का गौरव प्राप्त होने के बाद भी वह बुद्धि का दुरूपयोग कर रहा है. मनुष्य दिन रात मेहनत करके पैसा कमा रहा है. पैसा कमाने के पीछे वह खाना पीना तथा नींद भी समय से नहीं कर पाता है. उसे न घर परिवार का ध्यान रहता है न समाज का. एकलव्य की भाँति उसका एक ही लक्ष्य होता है अधिकतम पैसा कमाना. अपनी साढ प्रतिशत जिंदगी वह पैसा कमाने के पीछे लगा देता है. इस उम्र के पहुँचने तक उसे ढेर सारी बीमारियाँ घेर लेती हैं. वह अपने द्वारा कमाये गये धन से आनन्द तो नहीं ले पाता है बल्कि उसका कमाया हुआ धन उसकी बीमारियों का खर्च पूरा करता है. सभी को यह ज्ञात है कि जो भी हमारी धन सम्पत्ति हमारे पास है हमारी मृत्यु के बाद यहीं रह जायेगी क्योंकि कफन में जेब नहीं होती है और न होती है कब्र में अलमारी. इसके बाद भी मनुष्य दिन रात मेहनत करके या छल कपट करके पैसा जोड़ने में लगा रहता है. हम इस दुनियाँ में कुछ समय के लिये आये हैं और हम ऐसी तैयारी कर रहे हैं. जैसे हमें शताब्दियों तक इस दुनियाँ में रहना है. शरीर में जब तक आत्मा का निवास है तब तक जान है. आत्मा के जाने के बाद शरीर बेजान हो जाता है. आत्मा के लिए हमारा शरीर एक किराये के मकान की तरह है जब चाहे आत्मा हमारा शरीर छोड़ सकती है. मनुष्य को हर चीज का आभास है परन्तु इसके बावजूद भी वह आँख बंद करके धन के पीछे बेहताश भागा जा रहा है. जागिए अभी भी वक्त है क्योंकि कहते हैं जब जागो तब सवेरा. जिंदगी में हमने जो भी धन सम्पत्ति अर्जित की है. वह सब यहीं रह जायेगी. किसी कवि ने कहा है. **जाना है खाली हाथ, फिर भी बटोरने में लगे हैं तू जायेगा खाली हाथ, बाँटकर खायेंगे, जो तेरे सगे हैं.** मनुष्य के क्रिया कलापों को देखकर लगता है कि मनुष्य इस संसार का सबसे मूर्ख प्राणी है. वह बुद्धियुक्त परन्तु बुद्धिविहीन प्राणी है. उसके पास बुद्धि है मगर वह उसका सदुपयोग नहीं कर पा रहा है. यह दुनियाँ एक मायाजाल है वह इसमें फसता जा रहा है जिस प्रकार मकड़ी अपने बनाए जाल में खुद ही उलझ जाती है उस प्रकार मनुष्य भी धन के चक्कर में क्या उचित है और क्या अनुचित समझ नहीं पाता है. पैसा इसांन के लिए जरूरी है पर सब कुछ नहीं है. इसलिए पैसा जरूर कमाए इसके साथ आपके जो कर्तव्य घर, समाज एवं राष्ट्र के प्रति है उनका भी निर्वटन करें. अपनी बुद्धि का प्रयोग करें क्योंकि सिर्फ आपको ही ये भगवान ने प्रदान की है. बुद्धि का सदुपयोग करें ताकि आप बुद्धिमान कहलायें.

– डॉ॰ प्रताप मोहन भारतीय, हिमाचल, मो॰ 09736701313.

बच्चों के गले में दर्द का कारण हो सकते हैं बैक्टीरिया

अक्सर 5-15 साल के बच्चों को गले में बैक्टीरियल इंफेक्शन की दिक्कत होती है. फेफड़े, लिवर व हृदय की क्रॉनिक बीमारी से पीड़ित बच्चों को भी यह ज्यादा प्रभावित करता है. इसे सोर थ्रॉट या स्ट्रेप थ्रॉट कहते हैं. **लक्षण :-** बुखार, गले में दर्द व सूजन प्रमुख हैं. इसके अलावा मरीज को भूख कम लगने, कुछ भी खाने की चीज को निगलने में परेशानी होने के साथ दिक्कतें बढ़ने पर साँस लेने में भी तकलीफ होने लगती हैं. कई बार इस बैक्टीरिया के विरुद्ध काम करने वाले शरीर के एंडीबॉडीज स्वस्थ कोशिकाओं को भी नष्ट करने लगते हैं हृदय के कार्य पर भी असर होता है. इस अवस्था को एक्यूट रुमेटिक फीवर कहते है. **कारण:-**साफ-सफाई के अभाव के अलावा बैक्टीरिया की वजह से यह होता है. खाँसने या छींकने के जरिए यह फैलता है. **जाँच:-** ब्लड जाँच में यदि डब्ल्यूबीसी की संख्या ज्यादा पाई जाए जिसमें भी विशेषकर न्यूरोफिल्स सेल्स ज्यादा हो जाँए तो बैक्टीरियल इंफेक्शन की पुष्टि कर रोग की पहचान की जाती है. **इलाज:-** एंटिबायोटिक दवा देते हैं. मरीज को लिक्विड डाइट जैसे जूस, नारियल पानी पीते रहने की सलाह देते हैं.

विटामिन डी की कमी पड़ सकती है भारी

विटामिन डी शरीर के कई महत्वपूर्ण अंगों को ठीक तरह से संचालित करने में मदद करता है. इसकी कमी से कई गम्भीर रोग जैसे डायबिटीज, कोलोन, ब्रेस्ट व प्रोस्टेट कैंसर भी हो सकता है. शरीर को रोजाना कम से कम 75 प्रतिशत विटामिन डी पूरा करने के लिये सूरज की सीधी रोशनी की जरूरत होती है. धूप कम लेने, अस्वस्थ खानपान की वजह से विटामिन डी की कमी हो जाती है. विटामिन डी की कमी को मापने के लिये 25 हाइड्रॉक्सी विटामिन डी ब्लड टेस्ट किया जाता है. यह टेस्ट 40 की उम्र के बाद साल में एक बार कराना चाहिये. लेकिन अगर आपको ऑस्टियोपोरोसिस का खतरा हो तो 21 साल के बाद ही कराते रहें. जब सूरज की अल्ट्रावायलेट किरणें त्वचा के सम्पर्क में आती हैं, तो ये शरीर में एब्जोर्ब होकर विटामिन डी का निर्माण करती है. अगर सप्ताह में दो बार 10-15 मिनट तक शरीर की खुली त्वचा पर सूर्य की अल्ट्रा वायलेट किरणें पड़ती है तो शरीर की विटामिन डी की 80-90 प्रतिशत तक आवश्यकता पूरी हो जाती है. विटामिन डी के सप्लीमेन्ट भी लिये जा सकते है. लेकिन इन्हें लेने से पहले विशेषज्ञ की सलाह जरूर लें.

OCEAN LIFE SCIENCES
Quality is our Passion
An ISO 9001:2015 Certified Company
Email : oceanlifesciences1412@gmail.com

Invites :
Parties, ASM's, Medical Representatives for the Franchise in the unrepresented areas

OCE CLAV - Dry Syrup
Amoxycillin Trihydrate 200 mg + Clavulanic Acid 28.5 mg
OCE CLAV-625 LB Tablets
Amoxycillin 500mg. & Potassium Clavulanate 125 mg. & Lactic Acid Bacillus 60 Millinon Sporites
A perfect combination for better performance

Nasalride SL Nasal Drops
Sodium Chloride IP 0.65%
When the nasal passage is blocked

OCECEF-100/200 LB Tablets
Cefixime & Lactic Acid Bacillus Dispersible Tablets
OCECEF-O LB Tablets
Cefixime 200 Mg+Ofloxacin 200 mg & Lactic Acid Bacillus 60 Million Spores
THE BEST AMONG AVAILABLE COMBINATION

PCD Eye & Ear Drops
Polymyxin - B - Sulphate 5000 I.U. +
Chloramphenicol 10 mg. +
Dexamethasone Sod. Phosphate 1 mg.
In tough Inflammatory Bacterial Conditions

OZIRES
Azithromycin 250/500mg Tablets & 100/200 Sus.
An antibiotic with high TRP

A best barrier in Fungal Infections
Fungkill-200 Tab
Ketoconazole 200 mg

OCE-SCRB
Permethrin lotion 5%
Composition : Permethrin 5% w/v, Perfume q.s., Heavy Liquid paraffine IP, Celye alcohol IP q.s.

Provide Protection from Raining Acid in Stomach
Ocereb-DSR Cap.
Rabiprazole 20 mg. + Domperidone 30 mg

OCEMOL - A / AS Tablets
Aceclofenac - Paracetamol and Serratiopeptidase

A Superior Therapy for Inflammation
O-Moxy Eye & Ear Drops
Moxifloacin 0.5%

OCECOFF-T Syrup
Each 5ml Contains : Ambroxol HCL 15mg + Terbutaline Sulphate 1.25 mg + Guaiphensin 50 mg + Menthol 2.5 mg

A hygeinic wash with
O-Wash Intimate wash
Unique pH balance formula of Lactic acid

Oceliv Strong Syrup
Herbal Multivitamins + multi minerals

To meet Increased Nutritional Demands in All Phases of Her life
Ocevit Protein Powder with DHA

Ocevit Capsule Syrup Drop
Lycopin + multivitamins + multi minerals

keep Platelet Count in safe limits
Ocean PL Susp. Tablets

Rate List Of Blessway Care Pvt. Ltd.

PRODUCT NAME	MRP	PRICE
ACEBLESS-P	400	59
ACEBLESS-SP	900	120
ACEBLESS-TH	1800	400
ACEBLESS-MR	800	110
DICLOBLESS-P TAB	900	100
AZITHROBLESS-250	570	195
AZITHROBLESS-500	565	195
BLESDOMOX 625	1130	350
BLESOCAL-500	585/1000	68
BLESOCEF-100LB	860	190
BLESOCEF-200LB	1520	315
BLESXIME-200DT	800	305
BLESXIME 500	4740	600
BLESOCEF-OF	1900	405
BLESOCEF-CV	1800	750
BLESOFLOX	570	118
BLESONIME	365	47
BLESOPOD-100DT	945	237
BLESOPOD-200DT	1795	440
BLESOPOD-CV	3200	900
DEFABLESS-6	855	110
Methybless-4	444	85
FERRORBLESS-XT	600	72
LEVOBLEM-500	725	220
MONTEBLESS TAB	1000	115
PANTOZIME-40	540	90
PANTOZIME-D	695	95
VERTIBLESS-16	720	69
VERTIBLESS-8	415	63
TL-BLESS 40	600	62
TL-BLESS H	700	65
TL-BLESS AM	700	65
ATOR BLESS	900	78
FUNGTEAR	1500	250
BLESOFLOX-OZ	730	185
BLESCOX 90	750	170
L-BLESS 5	200	35
AM-BLESS AT	750	50
D-BLESS	880	100
FLUCOBLESS 150	12.45PER TAB.	80
METBLESS-G2	250	80
GLIBLESS-2	300	45
VG-BLESS M	400	88
PIOBLESS	200	48
VG-BLESS	500	66
AZITHROBLESS-500	760	220
RABEBLESS-20	700	60
MQ-10 TAB	3500	650
WAYGRA	1000	105
ENZOBLESS D	2000	270
ENZOBLESS	1250	210
AD MPT SR TAB	2300	350
BLESSTREE GOLD	850	105
NUROLYC	1200	170
BLESITRA-100	1075	145
BLESITRA-200	1795	230
PANTOZIME-DSR	900	125
PANTOZIME-DSR	900/1400	138
RABEBLESS-DSR	800/1200	98
BLESOME CAP	400	65
BLESOME D CAP	450	65
BLESOME D CAP	1200	200
RABELESS-LS	1600	180
PANTOZIME-40 INJ	46	11
ARTEBLESS-60 INJ	203	18
ARTEBLESS AB INJ	90	12
CEFTRIBLESS 1 GM	56.65	18
CEFTRIBLESS 1.5 SB	110	26
CEFTRIBLESS 750 SB	75	18
M-BLESS INJ (DISPO)	70	12
M-BLESS INJ	32	5
DICLOBLESS INJ	16	4
FUNGTEAR-CREAM	70	15
DICLOBLESS GEL	80	14
LUWAY	360	44
PARABLES SUSP	38.3	12
ACEBLESS P SUSP	54	10
CP-COLD SYP	64	14
BLESID SUSP	78	16
PARABLESS-IB SUSP	30	14
ALEBNZOLE KID	16	7
VITBLESS-L SYP	99	18
BLESCIP	135	23
BLESCIP DROP	55	13
BLESZYME	100	22
BLESZYME DROP	45	12
BLESOLIV SYP	130	23
NUROLYC SYP	140	23
COUGHBLESS-D	65	13
COUGHBLESS-D	75	15
COUGHBLESS-A	70	14
HEPOTREE	95	22
FERROBLES-XT-SYP	110	24
FERROBLES-XT-DROP	60	14
BLESOCAL D3 SUSP	99	25
MONTEBLESS SYP	77	17
AZITHOBLESS KID	48.55	19
BLECTOSE	210	95
BL TONE	170	40
ELI-STONE	170	34
BLESDOMOX DROP	65	24
BLESOCEF DS	43	14
BLESOPOD DS	72	16
BLESDOMOX DS	57	19
BLESOPOD DS	110	27
BLESOCAL-K2	1700/2200	190
BLESOCAL-Z	1100	130
BLESOVIT 5G	1800	280
WAYFOL D CAP	2300	300
KUSHAL WOMEN	2200	260
BL-PROT	315	45
BGLUCO	60	16

Mob:- 9729064323.

MANUFACTURER INDEX

ADHYA PHARMACEUTICALS 197, Raipur, Bhagwanpur, Roorkee, Haridwar (U.K.), Mob.: 09927034515, E-mail : adhyapharmaceuticals@gmail.com • **ADISON LABORATORIES** 6/A, Mahashakti Indus. Estate L.B. Shastri Marg, Near Anil Starch Naroda Road, Ahmedabad-380025, Gujarat, Ph.: 079-22200736 • **ADIZA HEALTHCARE** Shop No. 36/5, 2nd Floor, Pwt Manimajra, Chandigarh, U.T., Mob.: 09876820438, E-mail : adizahealthcare@gmail.com • **ADLEY FORMULATIONS** Sco -915, 2nd Floor Nac Manimajra, Chandigarh-160101, (U.T.), Ph.: 0172 - 5014242 • **ADP BIOTECH** Plot No,77, Basement Cavin No,9, Ind. Area Phase 1, Chandigarh-160002, U.T., Mob.: 09316318025 • **ADROIT PHARMA** 3/517, Bhavna Deep, Opp.Lotus Apartment, Samad Road, Aligarh-202001, (U.P.), Mob.: 09719116113 • **ADSAN FOODS & FLOUR P.LTD.** 39, Rajeev Enclave Pocket 11, Sec. 5, Rohini, Delhi-110085, Mob.: 09818472600 • **ADSILA ORGANICS P. LTD.,** Liwaspur Road, Vill-Bahalgarh, Sonipat-131021, Haryana, Mob.: 09996024816, E-mail : adsila10@gmail.com • **ADVERT BIOTECH** S.C.F. 504, 2nd Floor Motor Market, Manimajra, Chandigarh-160101, U.T., Mob.: 09316899203, E-mail : amitadvertbiotech@gmail.com, Web.: www.advertbiotech.com • **ADWAY BIOTECH,** 576, Industrial Area, Phase Ix, Mohali-160062, Ph.: 0172-2210596, E-mail : adwaybiotech@yahoo.com • **AECLAT LIFE SCIENCES PVT. LTD.** A-81, Corporate House, S.G. Road, Bodakdev, Ahmedabad-380054, Gujarat, Mob.: 9687624449, E-mail : aeclatlf@gmail.com • **AEROCHEM NEUTRON PVT. LTD.** 416, Advail Complax, Near Sandesh Press, Vastrapur, Ahmedabad-380015, Gujarat, Ph.: 079-40056008, E-mail : info@aerochem.in • **AFFY PHARMA PVT. LTD.** 510-513, Devika Tower, Chander Nagar, Shahibabadm Ghaziabad, Sahibabad, Ghaziabad, (U.P.), Ph.:0120-4102865, E-mail : affy_pharma@vsnl.net • **AFIVE PHARMACEUTICALS** Sco. 228, Sec. 40 D Top Floor, Chandigarh-160040, U.T., Mob.: 09876310700, E-mail : positifchd@gmail.com, • **AGE BIOTECH** K-34, Khirki Ext., Malviya Nagar, New Delhi-110017, Mob.: 9012520007, E-mail : agebiotech@gmail.com • **AGLOWMED LIMITED** 702-A, Poonam Chambers Dr. Ab Road, Worli, Mumbai-400018, Maharashtra, Ph.: 022-40500500, aglowmed@aglowmed.com • **AGRAWAL PHARMACEUTICALS** R-38, Ramesh Park, Laxmi Nagar, Delhi-110092, Ph.: 011-22430356, E-mail : office@agarwalpharmaceuticals.com • **AGROGEN REMEDIES** Sarverkhera Muradabad Road, Kashipur-233713, Uttrakhand, Mob.:9358650929 • **AGRON REMEDIES (P) LTD.** Sarvakhera Moradabad Road, Opp, Anaj Mandi, Kashipur 244713,(U.P.), Phone : 05947-275279, E-mail : agronksp@mickyonline.com • **AISLIN FORMULATIONS PVT. LTD.** 1296, HSIIDC, Industrial Estate Rai, Sonipat - 131001, Haryana, Mob.: 9896007537, 8053859279 • **AKME BIOTECH** Plot No. -24, Sec.-5 Sidcul, Haridwar, Mob:- 7060402074, E-mail.: akmebiotech@yahoo.co.in • **ALAINA PHARMA** Sco - 166, 1St Foor, Sector - 38-C, Chandigarh-160101, U.T., Phone.: 0172-4444490, E-mail.: mkt@alaina.co.in, www.alainapharma.com • **ALAR LABORATORIES** 265, G.V. M. Sav Ltd, Odhav, Ahmedabad, Gujarat, Mob.: 09898037063,E-mail.: rishikesh_alar@yahoo.com, www.alarlab.com • **ALBIA BIOCARE** 3/3, Subhash Nagar, Manimajra, Chandigarh-160101, U.T., Mob.: 08558049049, E-mail.: info@albia.in, Web.: www.albia.in • **ALCARE LABOTATORIES PVT. LTD.** 43/1, Najafgarh Road, Nangloi, Delhi-110041, Ph.: 011-25943126, E-mail.: alcare22@yahoo.com • **ALCHEMIST LIMITED** 512, Jyoti Shikhar Tower, District Centre Janakpuri, New Delhi-110058, Ph.: 011-25615191

क्रमशः

Phone Numbers of Manufacturers

Centaur Pharmaceuticals Pvt. Ltd. **Centaur House, Near Grand Hyatt, Shanti Nagar Vakola, Santacruz-E, Mumbai - 400055** Phone No.: 022-66499100, 09758915635, 09838615111, 09758915635, 09758915635, 022-66499100, 08057941777, 09868090323, 09758915635, 09827514901, 09827514901, 09458915635, 09958394550, 09058906271, 09970384596. **Cipla Ltd.** **Cipla House, Peninsula Business Park Ganpatrao Kadam Marg, Lower Parel, Mumbai-400013** Phone No.: 022-24826000, 022-24826701, 022-248263000, 9891141670, 09910765725, 09829240002, 09214942231, 08868060741, 09927091519, 09761789486, 09834741325, 09718698763, 09928992666, 09911237306, 09758529644, 09871367740, 09610403103, 09839326459, 09506671288, 09927926634, 09335083913, 09731012027, 09412175187, 09897079557, 09179322102, 09990182585, 09837470162, 09027381989, 09837783077, 09335391184, 09938088628, 09528784467, 09760122456. **Onket (Cosme)** **501 Sigma, Technology Street Hiranandani Gardens, Powai, Mumai 400076** Phone No.: 09358020289, 09639394437, 09312587434, 09323935002, 09319595107, 092590048044, 09259437653, 09917869977, 09927247836, 09897693768, 09312693445, 09315805100. **Dabur India Ltd.** **22, Site IV, Sahibabad - 201010 Ghaziabad (U.P.) India** Phone No.: 0120-4777901-25, 4778501-25, 3982000 09212709747, 09760459059, 09810015155, 011-23231930, 010-23221172, 0132-2131415, 9760459059, 0253-6623222, 0253-2383146. **Dr. Reddy's Laboratories** **6-3-1192/2/1, white House Block - III, 5th Floor Kundanbagh, Begumpet Hyderabad 500016, A.P.** Phone No.: 040-49048400, 09027305579, 09310375510, 09307668480, 09369555556, 09368010386, 08860436117, 09350325501, 0935955262, 09457542511. **Elder Pharaceuticals Ltd.** **101-102-103, Tewari House, 11B/8 Pusa Road, New Delhi - 110005** Phone No.: 09368009373, 09917277997, 09818571083, 09350501832, 09871753593, 09358655662, 09897738069, 09411836572, 09719769499, 09826489103, 09425771109, 09312165005, 09711435255, 09868383770, 09837617545, 09369843286, 096544497440, 09335737104, 09999297348, 09997252240, 09310028147, 09981544987, 09319915110, 09719000951. **Emcure Pharmaceuticals** **Emcure House, T-184 M.I.D.C, Bhosari, Pune - 411026** Phone No.: 08430479934, 022-39821000, 09415782798, 08109429262, 07350890194, 08090326262, 09927444660, 07599308911, 09301555960. **FDC Ltd.** **A-41, Phase-1 Okhla Industrial Area, Delhi 110020** Phone No.: 08795668549, 09058286040, 09536363320, 09758918166, 09536897006, 09627733997, 09536897006, 09369680598, 09917431134, 09808624216, 093031161682, 07417750914, 09760915307, 09368636342, 09045085050, 09411939874, 09536897006, 09536897006, 09045783894, 09045783894, 07417750914, 09215353536, 08741809950, 09756682558. **Franco India Pharmaceuticals Pvt. Ltd.** **20, Dr. E. Moses Road, Mumbai - 400011** Phone No.: 09897711477, 09335819122, 09923771628, 09893723058, 09536666658, 09990099618, 09450110074, 09026225730, 09833289775. **Fulford (India) Limited** **8th Floor, C.59, G Block, Bandra Kurla Complex, Bandra (East) Mumbai - 400098, Maharashtra** Phone No.: 022-67898888, 01141759325-7, 09412675175, 09837250477, 08108662661, 022-67898889, 67898889.**Geno Pharmaceuticals Limited** **Tivim Industrial Estate Karaswada, Bardez, Goa-403526** Phone No.: 0832 225 7216, 09410483277, 09258525372, 09837430515, 09319101323, 08322257215, 09319101323, 09412888266, 07669473060, 09410483277, 09335157134, 09410483277. **Glaxosmithkline** **401 & 402, Aa Wing IV Floor Floral Deck Plaza, Opp. Rolta Bhavan, Central MIDC Road, Andheri (East), Mumbai - 400093** Phone No.: 07830542630, 09999637341, 09218432694, 09936126497, 09808974341, 09711110134, 08058633033, 09837074778, 09717582107, 09999361924, 09837929817, 07499862474, 09336670497, 09212223034, 09953339536, 07499862474, 09616552655, 09712507112, 09839951496, 09839774573, 08808668845, 09850526133, 09695402524, 09412448678, 09389999621, 09997943350, 09990960203, 09838500673, 09319062779, 09759002325, 09811365203, 07830542630, 09999361924, 09911708688, 09897746243, 09838501773, 07499862474, 09873604249, 09838202395.

क्रमशः

Happy Birthday

Name	Firm	City	D.O.B.	Mob
Rakesh Bopche	Rakesh Medical	Balaghat	02.12.73	7898028739
Mahesh	Yadnyraj Medical Store	Dhule	03.12.79	8329492664
Vijay Atlani	Sunder Medical & Gen. Store	Dhule	09.12.86	7083518484
Rajesh Kumar	Patwari Pharma	Bhubaneshwar	10.12.74	9337531250
Chandrakant	Chhatripati Medical's & Gen. Store	Dhule	11.12.61	9822450055
Rajesh Somani	Somani Enterprises	Gangtok	11.12.69	9832013133
Santosh Kumar	-	Pantna	14.12.62	9431878148
Pramod Chouragade	Chouragade Medical Store	Gondia	19.12.70	9423641675
Ravi Bhatiya	Techno Pharma	Kanpur	22.12.51	-

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

माह के त्यौहार

03.12.2020	गणेश चतुर्थी व्रत
07.12.2020	भैरव अष्टमी
11.12.2020	उत्तपत्ति एकादशी व्रत
12.12.2020	शनि प्रदोष व्रत
13.12.2020	मास शिवरात्री व्रत
16.12.2020	चन्द्रदर्शन
18.12.2020	गणेश चतुर्थी
25.12.2020	क्रिसमस डे मोक्षदा एकादशी
26.12.2020	गीता जयंती
27.12.2020	प्रदोष व्रत
29.12.2020	दत्तात्रेय जयंती

Required Franchisee

Company Name	Contact
ALNA BIOTECH	09216022110
ALPHA AROMATIC OVT. LTD.	09936290290
ALPHA DRUGS & PHARMACEUTICALS	011-25791172
ALPHA HEALTH CARE	07926890022
ALPHA PHARMACEUTICALS	09891443397
ALPIC BIOTECH LTD.	09227401077
ALPIC REMEDIES LTD.	09824273357
ALSUN PHARMACEUTICAL	09829066850
ALTAR HEAL THCARE PVT. LTD.	09316338826
ALTAR LIFE SCIENCES	09257343201
ALVID BIOTECH	09215615111
ALVID INDO	09815558607
ALVIZIA HEALTHCARE	08288010541
AMBIC AYURCHEM LTD.	09997999414
AMBIT BIO-MEDIX	09825965521
AMBIT HEALTH CARE (P) LTD.	0612-2228544
AMBROSIA DRUGS P. LTD	09927721300
AMERICAN BIOCARE	09479638088
AMRIN LIFE SCIENCES	09726699137
ANANT PHARMACEUTICALS	0184-2267219
ANCALIMA LIFESCIENCES LIMITED	0130-2484108
ANGIOLIFE HEALTHCARE PVT. LTD.	0172-4000910
ANGLICA HEALTHCARE	09316113244
ANIKEM LABORATORIES	09998505608
ANIMATE PHARMA	011-25997450
ANKOM LABORATORIES	09215228120
ANTIGEN HEALTHCARE P. LTD.	011-27931865
ANTIQUE PHARMA	09872554244
ANVI PHARMACEUTICALS	09814221020
ANVIK BIOTECH	09812024816
ANZE BIOTECH	09427028456
APCO PHARMA LTD.	09452158013
APOTEX LIFE SCIENCES	0172-4647450
APPLE BIOTECH	0161-256161
APRA LIFECARE INC.	09911700151
APS BIOTECH	09219429089
APT INDIA PHARMACEUTICALS	09927014541
APTCURE LAB	0171-2631460
APUS LIFE P. LTD.	09592087879
AQUACELL DERMA CARE DIVISON	07829511777
ARBRO PHARMACEUTICALS LIMITED	011-45854585
ARCHICARE	09428105610
ARIANE BIOTECH	08010387587
ARIES HEALTHCARE	09359277666
ARIKA HEALTHCARE	09958255266
ARION HEALTH CARE	09216070805
ARLAK BIOTECH	09803023099
ARMOUR REMEDIES (I) LTD.	0161-2300020
AROZINICS HEALTHCARE	09936050661
ARROW LIFE	09415249939
ARUNABH PHARMA	09810188080
ARVINCARE	0172-2583222
ARYA LIFE SCIENCES PVT. LTD.	09359254412
ARYAN BIOLOGICAL CORPORATION	09318888333
ARYAN FOOD & PHARMA	09412510196
ASCENT REMEDIES PVT. LTD.	079-25894207
ASSURE LIFE SCIENCES P. LTD.	09899649949
ASTALON PHARMA PVT. LTD.	09356398867
ASTEMAX BIOTECH	09896607794
ASTER MEDIPHARM P. LTD.	09983900022
ASTERISK LABORATORIES (I) PVT. LTD.	07696344449
ASTORION PHARMACEUTICALS PVT. LTD.	040-64646710
ASTRUM GENETICA	09879539612
ATHENS LABS LTD.	011-25070519
ATHLON MEDIVENTURES (P) LTD.	0731-4250401

क्रमशः

Bulk Drug Suppliers

Aarbee International 307, A Bhaveshwar Arcade LBS marg, Ghatkopar (W) Mumbai - 400086, Ph.: 022-25006043 sunil@aarbeeinternational.com **Aar Vee & Company** H-74, Shivalik Nagar, Haridwar, U.K., Mob.: 09897157390, 09897067333, aarveeco@hotmail.com **Aay Cee Enterprises** D.K. Cold Storage Compound Kashipuri, Sunhera Road, Roorkee (U.K.) **Abhinandan Rasayan Pvt. Ltd.** 301, Laxmi Sadan, Opp. IDBI Bank Tandon Road, Ramnagar, Dombivali (E) Thane - 421201, Maharashtra, Ph.: 0251-2421743, 09833199996, abhinandanrasayan_sales@rediffmail.com, www.abhinandanrasayan.com **Abhishek Organic Pvt. Ltd.** G/32, Apollo Industrial estate off. Mahakali Caves Road Behind Sanghi Oxygen, Andheri (E), Mumbai - 400093, Maharashtra, Ph.: 022-66960832/26871866, abhishekorganic@rediffmail.com **Add Biotec** 110-B, Andheri Ind. Estate off. Veera desai Road, Andheri (W), Mumbai - 400053, Maharashtra, Ph.: 022-26731400, 09821025527, bhavesh@addbiotec.com, **Affy Pharma Pvt. Ltd.** 210, 213, Devika Towers, Chander Nagar, Sahibhabad, Ghaziabad (U.P.), Ph.: 0120-4297000, www.affygroup.com, **Ajmera Trading & Impex Pvt. Ltd.** 63/67, 4th floor, Carmello's bldg., Pathakwadi, Mumbai - 400002, Mh., Ph.: 022-40628888, ati@ajmeras.com **Akash Purochem Pvt. Ltd.,** 1/3, Kandhari Colony, 2nd Road, Chembur, Mumbai - 400071, Mh., Ph.: 022-64564851-65/25215048, vinipul@vsnl.com **Akshaya Laboratories Pvt. Ltd.** 104, balaji Hills Apts., Bhagya Nagar Colony, Opp. KPHB Colony, Kukatpally, Hyderabad - 500072, A.P. Ph.: 040-64642675, 09010441973, balu@akshanyalabs.in www.akshayalabs.in **Aligns International** 303, Madhuban, 2nd Floor, 23 Cochin Street Fort, Mumbai - 400001, Mh., Ph.: 022-22634771, 22634745, alignsinti@gmail.com, www.aligns.in **Amit Fine Chem** Gala No. 121, Raja Indl. Estate P.K. Road, Mulund (W) Mumbai - 400080, Maharashtra, Ph.: 022-61540303/04/05, salesfinechem@amitgroup.in **Amit Pharma Chem** Palam-Gurgaon Road, Near Hanuman Mandir, Dundahera, Gurgaon - 122001, Haryana, Ph.: 0124-4001506, 09313333407 **Amit Trading Company** Shop No. 1-1704, IIIrd Floor, Bhagirath Palace, Delhi - 110006, Ph.: 011-23861879, 23874092 **Anusha Associates** 17, Iqbal bldg., Ist Floor, 29-35, Gokhale Rad South, Nr. Dadar Police Station, Jakadevi Chowk, Dadar (W), Mumbai - 400028, Maharashtra, Ph.: 022-24312218/19, 09821039810, sales@anusha.co.in **Apex Pharma** Shop No. 307, Jagson Pal Building, 1520, Bhagirath Place, Delhi - 110006, Ph.: 011-23874238, 09212143311 **APT International** 56/58, Garibdas Street Dadaji Dhakji Bldg. 2/F, Vadgadi, Mumbai - 400003, Maharashtra, Ph.: 022-23441522/23421909, aptinternations@mtnl.net.inwww.aptinternational.net **Aril Pharmaceu ticals** B/302, Jyoti Plaza, Behind Om-Sai Motors, S.V. Road, Kandivali (W), Mumbai - 400067, Maharashtra, Ph.: 022-28019252, 28089252

क्रमशः

Packing Material Suppliers

Aakar Design 'O' Print A-45, Naraina Insdustrial Area Phase-II, Delhi - 110028, Ph.: 011-4148523-25 **A. Kaypackaging Pvt. Ltd.** T-5, Street No. 10, Anand Parbat Industrial Area, New Delhi - 110005, Ph.: 011-28762695 **Ajanta Packaging Company** 8939/1, Multani Dhanda Paharganj New Delhi - 110055, Ph.: 011 - 43507975, 23514419, E-mail : sales@ajantabottle.com, Website : www.ajantabottle.com **Design 'O' Xperts** C-197, 2nd Floor, Jhilmil Colony Vivek Vihar, Delhi - 110095, Mob.: 09811622647, E-mail : designoxperts@yahoo.in **Fenoplast Limited** D.K. Cold Storge Compound Sunhera Road, Kashipuri Pragna Roorkee - 247667, Uttrakhand **G.K. Pharma** 15A/38, 3rd Floor, W.E.A. Karol Bagh, New Delhi - 110005, Ph.: 011-25719371, 25751444 **Glowpet Products Pvt. Ltd.** 1st Floor, Imperial Cinema Building 14/125 Mall Road, Kanpur - 208001 Works : D-21, Dev Bhoomi Industrial Estate, Bandakheri, Roorkee, Ph.: 01332-2311231, 327111, E-mail : glowpet@gmail.com **J.P. Print 'N' Pack** B-39/8, Site - IV, Industrial Area Sahibabad - 201010, Ghaziabad, Ph.: 0120-4110442, 9810534070, E-mail : info@jpprint.co.in, Website : www.jpprint.co.in **Kiran Graphics India** B-9/128, Sector - 3, Rohini, Delhi - 110085, Ph.: 011-27521087, 09212143342 **Mahesh Caps** 817, Tilak Bazar Delhi - 110006, Ph.: 011-23930047 **Manage Chemical & Distributors** 7 - Sai Lok Colony (Near Engineer Enclave) G.M.S. Road, Dehradun, Ph.: 0135-21000887, 9412004935, E-mail : anagechmicals@gmail.com **Modern Packers** B-4, Sadat Pur Colony Karawal Nagar, Delhi - 110094, Ph.: 011-22856014, 32956014 **Normed Packaging** 18/1, Mathura Road, Ajrondi, Faridabad (Hr.), Ph.: 0129-3236556, E-mail : normedpackaging@yahoo.com **Pearl Packaging** PZF-1/192, Mahavir Enclave Street No. 2, New Delhi - 110045, Mob.: 09990989732, E-mail : rajfoilprinting@yahoo.co.in **R.K. Industries** 36, Sector-5, I.I.E., SIDCUL Ranipur, Haridwar - 249403 (U.K.) Ph.: 0124-4001506, 09313333407 **Recatiprint 'O' Pack** Plot No. : 37, Sector-II, IIE SIDCUL, Ranipur, Haridwar - 249403 (U.K.) **Sarogi Print & Pack** E-190, Industrial Area, Mob.: 09810507238, E-mail : subrat-saraogi@yahoo.com **Shivalik Enterprises** Ram Dham Colony, Street Wine Shop, Shivalik Nagar, Haridwar, Ph.: 01334-324949, 9319006717, E-mail : shivalikenterprises@rediffmail.com **Shriji Polymers (India) Ltd.** 15-D, Industrial Area, Maksi Road Ujjain - 456010, Madhya Pradesh, Ph.: 0734 - 2526236, 251044, E-mail : ingo@packingpeople.com **Shriniwas Containers And Closures Pvt. Ltd.** No. 8-9, Industrail Area, Maksi Road Ujjain - 456010 (M.P.), Ph.: 0734-2524071-7, E-mail : info@packingpeople.com **Siflon Polymers** Plot No. 76 & 77, Phase-1 Mlythrinagar, Masinaguda, Hyderabad - 500050 (A.P.), E-mail : siflonpolymers@gmail.com, Website : siflon.com **Srivari Industries** Plot No. 49, Industrial Estate, Triupati - 517506, Ph.: 0877-2275510, 2275843, E-mail : saptgiri@vsnl.com **Swastik Print** 1/5, Kirtinagar Industrial Area, New Delhi - 15, Mob.: 09015687307 **Super Print 'O' Pack** Opp. Radha Swami Satsang Bhawan, 4.5km, Roorkee Road Muzaffarnagar - 251001 (U.P.), Ph.: 0131-2440217, 9997976664.

"जो व्यक्ति नम्रता के आधार पर सबसे तालमेल बनाए रख सकता है, वह महान है"

शारीरिक वेगों को रोक कर रोग न बढ़ाएँ

शरीर में जब हानिकारक पदार्थ एकत्रित हो जाते हैं, तो शरीर अपनी रक्षा के लिए बाहर निकालने का प्रयास करता है. इस कार्य के लिए शरीर संबंधित अंगों या तंत्रो को क्रियाशील कर देता है. अंगो या तंत्र की यह क्रियाशीलता बड़ी तीव्र होती है. जैसे शौच, मूत्र, छींक, जम्हाई, डकार, प्यास, अपानवायु का निकलना आँसू आदि. इन क्रियाओं को रोकना कठिन है, किन्तु यदि इन्हें बलपूर्वक रोक लिया जाए, तो शरीर में अनेक विकार पैदा हो जाते हैं. नतीजन भयंकर रोग पैदा हो जाते हैं. ये वेग अनेक हैं. इनमें से कुछ प्रमुख वेग और उन्हें रोकने से होने वाली हानियाँ पर संक्षिप्त में लिखित है. ● अपानवायु ● मल त्याग ● मूत्र त्याग ● डकार आना ● छीकें आना ● प्यास लगना ● भूख लगना ● नींद आना ● खाँसी उठना ● जम्हाई आना ● उल्टी आना ● आँसू रोकना ● शुक्र (वीर्य) अवरोध करना. उपयुक्त वेगों को रोकने से तरह-तरह के रोग लग जाते है. यहाँ हम क्रमानुसार इनकी चर्चा करेंगे. **अपानवायु रोकने पर:-** पेट में वायु गोला, दर्द, अफारा, शरीर में भारीपन बैचेनी, पेट में दर्द, सिर दर्द, उबकाई आना, दिल का धड़कना, बढ़ना आदि लक्षण पैदा होते हैं. **उपाय:-** मल को निकालने के लिए दस्तावर दवाए जैसे अरंडी का तेल, बायबिडंग, पपीता, अंजीर आदि देना चाहिए. **मल त्याग रोक लेने पर:-** पेट में गुड़गुड़ाहट, गुदा में उतरने के समान अजीर्ण तथा रूक-रूक कर पेशाब आने रोकने के साथ अघोवायु खारिज नहीं हो की ओर चढ़ने लगती है, इससे सिर दर्द, है. **उपाय:-** पेट साफ करने की दवा दी तेल, अजवाइन और काले नमक का **को रोकने पर:-** शरीर में दर्द पथरी, वायु का गोला बनना, बेचैनी तथा सुबह के समय नास्ते से पहले रोगी को रात को खाने के दो घंटे बाद भी घी डकार हृदय संस्थान से होकर आती हैं, बाधा पड़ती है. इसके अलावा अरूचि, हिचकी के रोग उत्पन्न हो जाते हैं. चबायें या फिर सौंफ चूर्ण एक चम्मच **रोकने पर:-** छींक मस्तिष्क से आती है. तो दिमाग में हल्कापन महसूस होता है. शरीर का टूटना, मुख का टेढ़ा हो जाना, शिथिलता आदि व्याधियाँ पैदा हो जाती तेज गन्ध वाली वस्तु तम्बाकू, मिर्च आदि की ओर देखने से भी छींके आने लगती कण्ठ सूख जाते हैं. अंगों में बेचैनी होती

में दर्द, हाथ पैरों में अकड़न, पेट पीड़ा, वायु गोले का दर्द, मंदाग्नि के रोग हो जाते हैं, क्योंकि मल पाती है. तब यह अधोवायु ऊपर बैचेनी आदि उत्पन्न होने लगती जानी चाहिए, जैसे अरंडी का चूर्ण, त्रिफला आदि. **मूत्र त्याग** मूत्रेन्द्रिय की जड़ में पीड़ा, पेट में घबराहट हो जाती है. **उपाय:-** चार चम्मच घी पिलाना चाहिये. देना चाहिये. **डकार रोकने पर:-** अत: इसे रोकने पर हृदय गति में शरीर कम्पन, अफारा, खाँसी तथा **उपाय:-** नीम की दो कोपल की मात्रा में लेना चाहिये. **छींक** जब यह विकार निकल जाता है, इसको रोकने से शरीर में दर्द, मानसिक विकार, सभी इन्द्रियों में है. **उपाय:-** छींक लाने के लिए सूंघना चाहिए आँख मूंदकर सूर्य है. **प्यास रोकने पर:-** मुख व है. बहरापन, भ्रम या आँखों तथा

हृदय में जलन आदि होने लगती है. **उपाय:-** अंगूर, नींबू या संतरे का रस पिलायें, खजूर या जौ के सत्तू को पानी में घोलकर दें. बर्फ चूसें. गर्मी के दिनों में आम का पना बनाकर पिलाए. **भूख रोकने पर:-** शरीर के अंगों का टूटना, अरूचि, शरीर का कमजोर होना चक्कर आना, पेट में दर्द, थकावट, इन्द्रियों में शिथिलता आदि की स्थिति उत्पन्न हो जाती है. **उपाय:-** भूख से टूटे व्यक्ति को नींबू का रस पानी में डालकर दे. उसके बाद हल्के, गर्म, चिकने और सुपाच्य पदार्थ खाने को देना चाहिये. **नींद रो. कने पर:-** चक्कर आना, बार-बार आँखें झपकना, सिर में भारीपन, शरीर में दर्द, जम्हाई आदि लक्षण सामने प्रकट होने लगते हैं. **उपाय:-** इस अवस्था में शरीर पर तेल की मालिश करके एकान्त में सो जाना चाहिये. **खाँसी का वेग रोकने पर:-** खाँसी शरीर का एक स्वाभाविक वेग है. इसको रोकने से साँस का रोग, दिल की धड़कन बढ़ जाना आदि रोग उत्पन्न हो जाते हैं. **उपाय:-** मुँह में मुलेठी या लौंग दबाकर चूसना चाहिये. लौंग चूसने से खाँसी रूकती ही नहीं बल्कि खत्म भी होती है. **आहे भरने या श्वास रोकने पर:-** गहरी साँस, उच्छ्वास, आदि मनुष्य को हार्दिक अनुभूतियों में आघात पहुँचने पर उत्पन्न होते हैं. इसको रोकने से हृदय रोग, दिमाग के रोग, वायु गोला, प्रमेह तथा श्वास सम्बन्धी रोग उत्पन्न हो जाते हैं. **उपाय:-** एकान्त स्थान में बैठकर गहरी-गहरी साँसे भरकर छोड़ना चाहिये. **जम्हाई रोकने पर:-** यह शरीर का एक स्वाभाविक वेग है. यह थकान या नींद आने से पहले आती है. इसको रोकने से इंन्द्रियों में शिथिलता, दिमाग में पीड़ा, गर्दन या मुख का टेढ़ा हो जाना आदि रोग होते हैं. **उपाय:-** शरीर में तेल की मालिश करनी चाहिये. मुँह धोने तथा पानी पीने से भी लाभ होता है. **उल्टी रोकने पर:-** वमन या उल्टी से शरीर में उत्पन्न पित कफ आदि विकार निकल जाते हैं. इसको रोकने से पित्त उछलना, कोढ़, नेत्ररोग, दाद, खाज पीलिया, खाँसी दमा आदि रोग उत्पन्न हो जाते हैं. **उपाय:-** लौंग या सौंफ के पानी से कुल्ली करें, अदरक या नींबू का रस चाटे तथा खसखस के पानी से कुल्ली करें. **आँसू रोकने पर:-** आँसू किसी मानसिक आघात, अथवा सुख-दुख की प्रतिक्रिया स्वरूप आते है. आँसुओं के बह जाने पर मस्तिष्क में धुमड़ से आंखों का आवेश शांत हो जाता है. यदि इन्हें रोक लिया जाये, तो सिर दर्द, घबराहट, कम्पन, क्रोध आदि उपद्रव पैदा हो जाते हैं. **उपाय:-** आँसुओं को पूरी तरह बह लेने देना चाहिये. **शुक्र का वेग रोकने पर:-** शुक्र का वेग रोकने पर लिगेन्द्रिय शुक्रवाहिनियाँ तथा अंडकोशों में पीड़ा होती है. अनेक बार स्वप्न दोष तथा प्रमेह जैसे रोग लग जाते है. इससे धातु क्षय होने के कारण शरीर बलहीन, बेचैनी उद्विग्नता, क्रोध, शरीर में टूटना, उदासीनता आदि सामान्य विकार तथा हिस्टीरिया के दौरे जैसे गम्भीर मनोविकार भी इसी कारण पैदा हो सकते हैं. **उपाय:-** यथा सम्भव कामोतेजक दृश्य आदि से बचे और मन पर संयंम रखे. वेग की प्रखरता में संभोग की इच्छा को वैद्य तरीके से पूरा कर लेना चाहिये.

औषधि एवं औषधि विक्रेता

वर्तमान आर्थिक एवं भौतिक युग में मनुष्यों में एक अजीब-सी होड़ मची हुई है. एक दूसरे से आगे निकलने का यानि कम समय में आर्थिक सम्पन्नता हासिल करने का, जबकि दूसरी ओर जनसंख्या में बेसुमार वृद्धि के कारण साधन की कमी हो रही है, बेरोजगारी बढ़ रही है, लोग व्यस्ततम एवं तनावपूर्ण जीवन जी रहे हैं, खान-पान, जीवन-शैली के कारण बीमारी में भी काफी वद्धि हो रही है, इसलिए दवा एक अतिआवश्यक वस्तु की श्रेणी में हो गयी है, यानि उत्तम औषधि से ही उत्तम स्वास्थ्य हो सकता है. यौं तो मनुष्यों में नैतिक मूल्यों का ह्रास दिन-प्रतिदिन हो रहा है, सेवा भावना धीरे-धीरे समाप्त हो रही है, खाने-पीने की वस्तुओं में भी प्राय: शिकायत मिलती रहती है, जिसका सीधा असर स्वास्थ्य से जुड़ा हुआ है, लेकिन मिलावट अगर उस वस्तु में की गयी हो, जिसे कोई व्यक्ति इस विश्वास से खरीदता है कि उसके सेवन से उनके परिजन मौत के मुँह से लौट आयेंगे अथवा स्वस्थ्य हो जायेंगे, लेकिन यदि दवा ही सही नहीं हो तब उसका परिणाम विपरीत होता है, इस तरह की घटना किसी के भी साथ हो सकती है, चाहे वह उपभोक्ता के परिजन हों अथवा दवा व्यापार के संचालित करने वाले के स्वजन ही क्यों न हो. आज हम लोग थोड़े से लोभ के चलते इस तरह के गलत काम करने वाले के चक्रव्यूह में फंस जाते हैं अथवा अज्ञानतावश या थोड़ी-सी लोभ के चलते बिना बिल की खरीदारी करके जाने-अनजाने में उस गलत क्रियाकलाप का भागीदार बन जाते हैं. अब समय आ गया है इस पर गम्भीरता से निर्णय करते हुए इस अनैतिक कार्य को रोकने का, क्योंकि इस व्यापार में लगे हुए सभी लोगों की यह एक नैतिक जिम्मेदारी भी है और यह तभी सम्भव हो सकेगा जब हम सभी लोग बिल पर दवा खरीदें और बिल पर ही बेचें. उपभोक्ता को भी चाहिए कि वह कितनी भी जल्दीबाजी में क्यों न हो, दवा बिल पर ही खरीदें, इसके साथ ही सरकार के विभागीय पदाधिकारी को भी ईमानदारी से अपने कर्त्तव्य का निर्वहन करना चाहिए, जिनको सरकार ने निगरानी रखने की जिम्मेदारी दी है. औषधि विक्रेता का थोड़ा-सा योगदान हमारे देश को स्वस्थ बनाने में सहायक होगा, क्योंकि "Nation's Health is Nation's Wealth" अत: हमारा दायित्व औरों से अलग है, हमें उनकी ओर देखना चाहिए. जिनका स्वास्थ्य हमारी सेवाओं पर निर्भर है, इसलिए सरकार ने औषधि विक्रेता के लिए शिक्षित होना अनिवार्य रखा है, इस प्रकार सामाजिक पाप से भी हमें अपने आपको अलग रखना होगा. हमारा संगठन सदैव इस पर अपने सदस्यों को जागरूक करने हेतु जागरूकता अभियान भी चलाया है, इसके साथ ही हमने कई बार अखबार एवं पत्र के द्वारा प्रशासन से भी मांग की है कि इस तरह के घिनौने हरकत करने वाले को चिन्हित करते हुए कड़ी से कड़ी सजा दी जाए एवं इसकी निष्पक्ष एजेंसी से जांच करायी जाये, ताकि इसमें संलिप्त व्यक्तियों को ही दण्डित किया जाये ना कि छोटी-मोटी भूल करने वाले हमारे निर्दोष सदस्यों को. इसके निवारण का एक ही उपाय है दवा बिल पर खरीदे एवं बिल पर ही बेचें. औषधि विक्रेता पर एक बहुत बड़ा उत्तरदायित्व है वह राष्ट्रीय स्वास्थ्य के स्तर के सुधार में एक बड़ी कड़ी है. – **परसन कुमार सिंह, मो॰ 09431021707.**

परिचय - डॉ॰ नरेन्द्र नाथ लाहा

जन्म:- 14 मई, 1946 (आगरा, उ॰प्र॰). **पिता:-** स्व॰ श्री पी॰एन॰ लाहा. **माता:-** स्व॰ श्रीमती दीप्ती लाहा. **शिक्षा:-** एम॰बी॰बी॰एस॰ (दो स्वर्ण पदक), एम॰डी॰ (मैडीसिन), पी॰एच॰डी॰ (मैडीसिन), एम॰ए॰एम॰एस॰. **विशेषताएँ:-** कन्सल्टेन्ट फिजीशियन, ग्वालियर-लगभग 40 वर्षों से. चिकित्सा शास्त्र पर पुस्तकें प्रकाशित. चिकित्सा शास्त्र पर 100 से अधिक लेख शोध पत्र देश-विदेश की पत्रिकाओं में प्रकाशित. लघुकथा संकलन (7), लघु उपन्यास (1), क्षणिका संकलन (4), जीवनी (2), सम्पादन (2), रूपान्तरण (2), लघुकथाओं का उड़िया में अनुवाद (1), बाल कविता संग्रह (1), सम्पादक के नाम पत्र, भाषण, संकलन (1). चिकित्सा शास्त्र के अनेक सम्मेलनों में शोध पत्र स्वीकृत एवं पढ़े गये व विदेशी सम्मेलनों में भी. साहित्य की करीब-करीब सारी विधाओं में लेखन व प्रकाशन. लघुकथा एवं क्षणिका प्रिय विषय. देश की प्रतिष्ठित पत्रिकाओं में प्रकाशन. अंग्रेजी एवं हिन्दी पर समान अधिकार. दोनों भाषाओं में लेखन. आई॰एम॰ए॰ (म॰प्र॰) के उपाध्यक्ष (1982-1983), आई॰एम॰ए॰ (ग्वालियर) के अध्यक्ष (1992-1993) (1993-1994). ए॰पी॰आई॰ ग्वालियर शाखा के अध्यक्ष (2004). साहित्य के क्षेत्र में अनेकों राष्ट्रीय सम्मान. इनका नाम इण्डिया बुक ऑफ रिकॉडर्स में सात बार आया है:- सर्वाधिक कविताएँ, सर्वाधिक पत्र सम्पादक के नाम एवं टॉप 100 रिकॉर्ड होल्डर्स में चयन. इनका नाम लिमका बुक ऑफ रिकॉडर्स में शामिल है-सर्वाधिक कविताएँ. कई मैडीकल कैंप. इनकी लघु-कथाओं पर शोध. ग्वालियर शहर के लोकप्रिय गायक. ग्वालियर की शिक्षण संस्थाओं में नियमित भाषण. ग्वालियर के लोकप्रिय गायक. नियमित रूप से संगीत कार्यक्रमों में गायन ग्वालियर समर नाईट मेला वर्ष 2018 में स्वर्ण पदक प्राप्त.

सम्पर्क:- 27 ललितपुर कॉलोनी, डॉ॰ पी॰एन॰ लाहा मार्ग, ग्वालियर मो॰ 09753698240.

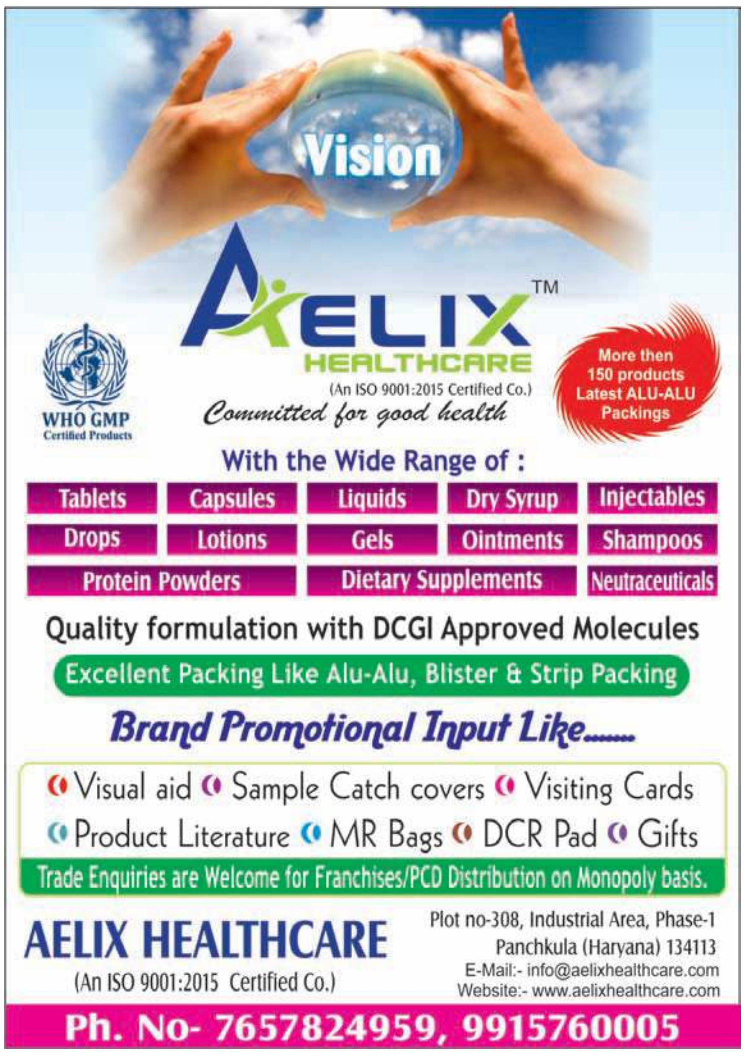
लिक्विड डाइट लेने से किडनी स्टोन का खतरा कम

प्राप्त जानकारी के अनुसार आई॰एम॰ए॰ के अनुसार तरल पदार्थों का अधिक सेवन करने से पथरी के बार-बार होने का जोखिम आधा रह जाता है और इसका कोई दुष्प्रभाव भी नहीं होता. आई॰एम॰ए॰ के अनुसार 13 प्रतिशत पुरूषों और 7 प्रतिशत महिलाओं में गुर्दे की पथरी की समस्या पाई जाती है. गुर्दे की पथरी वाले रोगों में क्रोनिक किडनी रोग होने का काफी अधिक जोखिम रहता है. आई॰एम॰ए॰ के अध्यक्ष के॰ के॰ अग्रवाल ने कहा ,''शरीर में पानी की कमी गुर्दे की पथरी का मुख्य कारण है, यूरिक एसिड पतला करने के लिये पर्याप्त मात्रा में पानी चाहिये होता है और ऐसा न होने पर मूत्र अधिक अम्लीय हो जाता है और यही पथरी बनने का मुख्य कारण होता है. **गुर्दे की पथरी से बचने के कुछ उपाय निम्न हैं :-** एक जगह बैठे रहने और मोटापे के अलावा उच्च रक्तचाप और कैल्शियम का शरीर में कम अवशोषण होने से भी शरीर में पथरी हो सकती है. आहार में सोडियम कम करें, मूत्र में लवण बढ़ने से कैल्शियम की मूत्र से रक्त में पुन: अवशोषण की प्रक्रिया धीमी हो जाती है और गुर्दे की पथरी हो सकती है. ऑक्सलेट वाले खाद्य पदार्थों को सीमित करें. आमतौर पर चॉकलेट, बीट्स, नट्स, पालक, स्ट्राबेरी, चाय और गेहूँ की चोकर में ऑक्सलेट पाया जाता है. पशु प्रोटीन कम खाएँ, पशु प्रोटीन में अम्लीय पदार्थ अधिक होते हैं और यूरिक एसिड में वृद्धि होती है. उच्च यूरिक एसिड से पथरी बन सकती है.

उपदेश देना सरल है उपाय बताना कठिन.

100 बीमारियों की एक दवा है आंवला

आंवले का सेवन वजन घटाने के लिए भी होता है. आंवला हमारे शरीर के फैट को बर्न करता है, जिससे वजन घटाने में मदद मिलती है. अगर आपको भूलने की आदत है तो आंवला खरीदकर खाएँ. याददाश्त बढ़ाने में आंवले का सेवन लाभदायक है. रोजाना आंवले का मुरब्बा खाने से दिमाग तेज होता है. आंवले का पेस्ट चेहरे पर लगाने से त्वचा संबंधी कई समस्याओं से छुट्टी मिल जाती है. आंवला खाने से या चेहरे पर इसका पेस्ट लगाने से झुर्रिया नहीं आती, त्वचा साफ और निखरी रहती है. चेहरे के दाग-धब्बों छुटकारा पाने के लिए आंवले का इस्तेमाल करें. रोजाना एक आंवला खाने से आपकी त्वचा जवां बनी रहेगी. रूखे और बेजान बालों से छुटकारा पाने के लिए आंवला बेहतरीन उपाय है. आंवला बालों के लिए प्राकृतिक टॉनिक है, जो बालों का विकास करने के साथ-साथ उन्हें झड़ने से भी रो. कता है. शुगर के मरीजों के लिए आंवले का जूस पीना लाभदायक होता है. आंवले का जूस पीने से शुगर लेवल कंट्रोल में रहता है. आंवले का जूस लगातार पीने से मधुमेह की बीमारी का अंत संभव है. पेट से जुड़ी समस्या जैसे कब्ज और एसिडिटी से छुटकारा पाने के लिए आंवले का सेवन करें. आंवले का रस आँखों के लिए फायदेमंद है. आंवले आँखों से जुड़ी समस्याओं (मोतियाबिंद, कलर ब्लांइडनेस, कम दिखना) से निजात दिलाने में सक्षम है. अगर खुजली की समस्या से परेशान हैं तो आंवले के पाउडर को किसी भी तेल में मिलाकर खुजली वाली जगह पर मसाज करें. आंवले में बैक्टीरिया और फंग्स से लड़ने की क्षमता होती है. आंवला अल्सर, पेट में संक्रमण जैसी बीमारियों को खत्म करता है. आंवले का जूस रोजाना पीने से कोलेस्ट्रोल लेवल कम करने में मदद मिलती है. आंवले में मौजूद एमिनो एसिड और एंटी ऑक्सीडेंट्स दिल के लिए फायदमंद हैं. महिलाओं में अक्सर वाइट डिस्चार्ज की समस्या देखी जाती है. ऐसे में आंवला पाउडर में शहद मिलाकर लगातार खाने से वाइट डिस्चार्ज की परेशानी से निजात पाया जा सकता 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.

कौन क्या कहता है?

घड़ी : समय मत गंवाओ
धरती : सहनशील बनो
समुद्र : विशाल दिल रखो
वृक्ष : परोपकारी बनो
चींटी : संगठन में रहो
मुर्गा : जल्दी उठो
बगुला : कार्य में चित्त लगावो
सूर्य : नियमित बनो
मधुमक्खी : मेहनती बनो
कोयल : मीठा बोलो
कुत्ता : वफादार बनो
कौवा : चतुर बनो
गुलाब : दुःख में भी खुश रहो
दीपक : दूसरों को रोशन करो

बिना बने ही दवाइयां बिक रही हैं

प्राधिकरण के औचक निरीक्षण पर कोई उद्योग नहीं, प्राधिकरण के अधिकारियों की IGRS पर जब शिकायत की गयी तो प्राधिकरण के अधिकारी मौके पर गए, तो पाया कि वहाँ पर कोई उद्योग नही चल रहा है, ब्लकि यहाँ तो रेसिडेंशियल रेजिडेंस है और मार्किट में उस उद्योग का मैनुफैक्चरिंग ऐड्रेस का माल भारी तादाद में बिक रहा है, क्या किशनपुरा मार्किट और नखासा बाजार के व्यापारी उस माल को खुद बना रहे हैं? या फिर प्राधिकरण के अधिकारी कार्यवाही करने से बच रहे हैं, सब गड़बड़ झाला हो रहा है. अब देखने वाली बात यह है, कि घरों में आयुर्वेदिक दवाई बनाने का लाइसेंस दिया किसने या फिर बिना लाइसेंस के ही सहारनपुर की दवा मंडी में माल बिक रहा है.

– विवेक चौहान, मो० 9897749994.

नीरू गर्ग स्वामी की ओर से ब्रजेश कुमार गर्ग द्वारा प्रकाशित, ब्रजेश कुमार गर्ग द्वारा मुद्रित तथा इम्प्रेशंस प्रिंटिंग एण्ड पैकिंग लिमिटिड नोएडा, गौतम बुद्ध नगर में मुद्रित एवं के० पी० रोड, बुलन्दशहर से प्रकाशित, सम्पादक – ब्रजेश कुमार गर्ग

NEOLIFE से सावधान

कुछ दिनों से हमें एक शिकायत लगातार मिल रही थी कि कुछ सर्जिकल कंपनियां अपने फायदे के लिए जिले के कैमिस्टों को गुमराह कर लाखों रुपये का ऑर्डर लेकर चम्पत हो रही हैं उसके बाद उनसे संपर्क करने की कोशिश की जाती है, पर वो कंपनी वाले ना तो फोन उठाते हैं और ना हो मेल का जवाब देते हैं अब आप भी जान लीजिए कंपनी का नाम NEOLIFE इस कंपनी से सावधान हो जाइए.

– देवराज गुरनानी, गीता मेडिकल स्टोर्स, शंकरनगर, रायपुर, मो॰ 9826145999, 9301105454.

अमृत और मृत्यु – दोनों ही इस शरीर में स्थित हैं. मनुष्य मोह से मृत्यु को व सत्य से अमृत को प्राप्त होता है

DURGA HOSPITAL (ISO 9001-2008 CERTIFIED)

डॉ॰ प्रवीण गोयल

निम्न सुविधाओं :– जैसे ओ॰पी॰डी॰ विभाग कॉर्डियोलोजी, मैडीसिन, सर्जरी, हड्डी जोड़, स्त्री रोग, शिशु व बाल रोग, आपातकालीन सुविधा, 24 घण्टे भर्ती M.T.P. डिलीवरी, सभी प्रकार के ऑपरेशन, प्लास्टिक सर्जरी एवम् दूरबीन विधि द्वारा ऑपरेशन, नर्सरी, पैथोलॉजी, एक्स-रे, अल्ट्रासाऊन्ड व ई॰सी॰जी॰ के साथ-साथ कैश लैस सुविधा उपलब्ध कराने वाला पश्चिमी उत्तर प्रदेश के सर्वोत्तम् हॉस्पिटल में से एक है. इसके संस्थापक डॉ॰ प्रवीण गोयल जी का एक ही उद्देश्य है, मानव सेवा सर्वोधर्मः. Railway Road (Noida Road) Dadri, PIN - 203207 (Uttar Pradesh.) E-mail : durga-hospitaldadri@gmail.com, www.durgahospitaldadri.com, 09312092622, 09311038034.

ब्यूटी लुक्स हर्बल फेस वाश

Beauty looks herbals face wash M/S Puremed Biotech Genrater House Opposite city look Hotel, Sai Road Baddi - 173205 (H.P.) Ph.01795-244446 Email-PUREMEDBIOTECH@gmail.com

एक हर्बल फेस वाश प्रस्तुत किया है, ब्यूटी लुक्स हर्बल फेस वाश, ब्यूटी लुक्स फेस वाश नीम, तुलसी, एलोवीरा और टी ट्री तेल युक्त है। यह चेहरे को साफ कर चेहरे को सुंदर और आकर्षक बनाता है, यह सोप फ्री है तथा 100 प्रतिशत हर्बल है इसका चेहरे पर कोई दुष्प्रभाव नही पड़ता है, ब्यूटी लुक्स फेस वाश बाजार में 100ml के आकर्षक पैक में उपलब्ध है जिसका अधिकतम मूल्य 125 रू है व्यापार की इच्छुक पार्टियां कम्पनी के व्यापार प्रमुख **श्री प्रशांत मोहन से मो॰ 9882011313, 9736701313** पर सम्पर्क कर सकते हैं.

स्वपन ज्योतिष और शकुन शास्त्र

डॉ॰ सुरेन्द्र कुमार शर्मा

स्वपन सभी देखते हैं. हममें से कुछ लोग भले ही स्वपनों को निद्रावस्था में कल्पना की उड़ान मानकर टाल देते हों, किन्तु स्वपनों का एक अलग ही मनोवैज्ञानिक आधार है और ये विज्ञान ज्योतिष का ही एक अंग माना गया है. वास्तव में जागृत अवस्था में हम जो कुछ भी सोचते हैं, तो कल्पनायें करते हैं और जिन दृश्यों को देखते हैं, हमारे व समस्त विचार, समस्त कल्पनायें और समस्त दृश्य हमारे अवचेतन मन से जुड़ जाते हैं और इस प्रकार निद्रावस्था में वहीं कल्पनायें तथा विचार हमें स्वपनों के रूप में दिखाई देते हैं. स्वपनों को कल्पना की उड़ान मानना ठीक नहीं. सच्चाई ये है कि यदि हम अपने स्वपनों का गहराई से अध्ययन करें और उनका सही ढंग से विश्लेषण कर सकें तो उनके द्वारा हम भविष्य की अनेकों सम्भावनाओं एवं घटनाओं की जानकारी प्राप्त कर सकते हैं. प्रस्तुत पुस्तक स्वपन ज्योतिष और शकुन शास्त्र में स्वपन विज्ञान से सम्बन्धित कई महत्त्वपूर्ण विषयों पर प्रकाश डाला गया है. आशा है पाठक लाभान्वित होंगे.

– डॉ॰ सुरेन्द्र कुमार शर्मा, मो॰ 09711034710, 07599096331.

नीरू गर्ग स्वामी की ओर से ब्रजेश कुमार गर्ग द्वारा प्रकाशित, ब्रजेश कुमार गर्ग द्वारा मुद्रित तथा इम्प्रेशंस प्रिंटिंग एण्ड पैकिंग लिमिटिड नोएडा, गौतम बुद्ध नगर में मुद्रित एवं के॰ पी॰ रोड, बुलन्दशहर से प्रकाशित, सम्पादक – ब्रजेश कुमार गर्ग