केवल मैडीकल व्यवसायियों के लिए

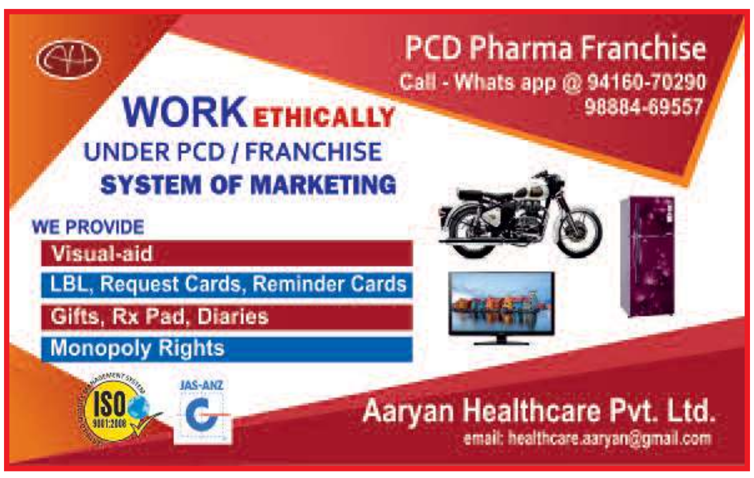
PHARMA दर्पण

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

B.N. Medical Complex, Bulandshahr (U.P.) Postal Reg. No.- BSR 52/2020-2022 RNI UPBIL 04044

Year 10 | Issue 03 | D.O.P. 20 December 2020 | Pages 08 | ₹ 10/- Per Copy | ✆ 09410434811, medicaldarpan.ctp@gmail.com

WANTED
Sales Executive for Pharmaceuticals Formulation Company
Send your CV to
goishremedies31@gmail.com
09805255088
09218660003
07837887308
GO-ISH REMEDIES LTD
Near Saify School Gullarwala, Sai Road Baddi- 173205 (H.P.)



AIOCD चुनाव

शिन्दे जी, राजीव सिंघल एवं के॰ के॰ सेलवन अपने पदों पर पुन: निर्विरोध निवार्चित

जगन्नाथ शिन्दे
अध्यक्ष

राजीव सिंघल
महासचिव

के॰ के॰ सेलवन
कोषाध्यक्ष

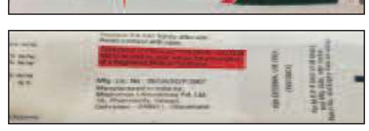
महाराष्ट्र के कैमिस्टों में खुशी की लहर देशभर से दवा व्यापारियों की बधाईयों का तांता

एक बार फिर AIOCD वर्ष 2021-2023 कार्यकाल के लिये अप्पा एण्ड कम्पनी का जलवा बरकरार रहा. देशभर के कैमिस्टों ने जगन्नाथ शिन्दे के नेतृत्व में ही आस्था जतायी और बगैर चुनाव के **अध्यक्ष: श्री जगन्नाथ शिन्दे, महासचिव: श्री राजीव सिंघल एवं कोषाध्यक्ष: श्री के॰ के॰ सेलवन** पुन: अपने-अपने पदों पर आसीन रहे. जानकारी मिली है कि 27 दिसम्बर को ऑनलाईन के द्वारा AIOCD कार्यकारिणी का विस्तार किया जायेगा. मैडीकल दर्पण मीडिया हाऊस परिवार के सभी सदस्यों की ओर से निर्वाचित कैमिस्ट नेतृत्व को हार्दिक बधाई. **- अभय सिंघल, मो॰ 9319980483.**

Cap की Full Range उपलब्ध

K.B.S. Industries के **श्री मनोज जी मो॰ 9212756254, 7982923830, 7678315789** ने जानकारी दी है कि उनके यहाँ Dropper, Plastic Cap, Measuring Cap, Aluminium Cap, Piefer Proof Cap, All Size Cometic Cap, All Size Pharmaceuticals Cap की Full Range उपलब्ध है साथ ही यदि कोई अन्य साइज व प्रकार की Dropper या Cap बनवा सकते हैं.

Mepromax कर रही है दिग्भ्रमित



Mepromax Lifesciences Pvt. Ltd. 16, Pharmacity, Selaqui, Dehradun (U.K.) **Ph.:- 135- 2698849 / 22-61477171 Mob:- 9820190682, E-mail :bhavin@mepro.in** ग्राहक व डॉक्टरों को Diprobate बनाकर Diprovate खरीदने/लिखने वालों को दिग्भ्रमित कर रही है. डॉक्टर Diprovate लिखता है, कैमिस्ट ज्यादा लाभ के चक्कर में Diprobate दे देता है, मात्र एक अक्षर V के स्थान पर B लगाने से कस्टमर व डॉक्टर भी ध्यान नहीं दे पाते हैं. **- अभय सिंघल, मो॰ 9319980483.**

निधन

बड़े दु:ख के साथ सूचित किया जा रहा कि क्षेत्रीय इकाई पी. रोड के 'महामंत्री श्री राहुल मिश्रा (मिश्रा मेडिकल स्टोर)' के 'पूज्यनीय पिता जी का देहावसान' दिनांक 18.12.2020 को हो गया है. दु:ख की इस घड़ी में 'दि दवा व्यापार मण्डल एवं दि फुटकर दवा व्यापार मण्डल, कानपुर' के सभी सदस्य शो. काकुल परिवार के लिए अपनी संवेदनायें व्यक्त करते है.

- इरफान अहमद खान, मो॰ 9935274762.

"अगर आप सोचते हैं कि ज्ञान पाना महंगा है, तो अज्ञानी बनकर देखो"
"क्या आपको ज्ञान है कि प्रेम का देह से कोई सम्बन्ध नहीं?"

www.medicaldarpan.com

Cian Healthcare Pune और Himalaya Meditek Pvt. Ltd. देहरादून के सैम्पल फेल

फार्मा व्यवसाय सिर्फ धनोपार्जन का माध्यम नहीं है ये एक समाज सेवा भी है. और हर फार्मा कम्पनी का यह दायित्व है कि वह उत्तम क्वालिटी की विश्वसनिय दवा बनाकर उपभोक्ताओं तक पहुँचायें लेकिन ऐसा प्रतीत होता है कि कुछ दवा कम्पनियाँ देशवासियों के स्वास्थ्य से लगातार खिलवाड़ करने पर आमादा है. ऐसी दवा कम्पनियों में 2 दवा कम्पनी ऐसी है जिनके उत्पाद के सैम्पल फेल होने की खबरें लगातार मीडिया हाऊस में आ रही हैं. Himalaya Meditek Pvt. Ltd., Pharmacity, सेलाकुई देहरादून, डायरेक्टर - सुनील नदंवानी, मो॰ 8954442555 की कम्पनी एक प्रतिष्ठित कम्पनी है, इनकी लोकप्रियता का आलम यह है कि ये लगातार नये-नये प्लान्ट खरीदते जा रहे हैं लेकिन लगता है धन कमाने की लालसा में प्रोडक्टस की गुणवत्ता पर इनका ध्यान नहीं है और इनके उत्पाद के सैम्पल फेल की लगातार खबरे ड्रग विभाग से मीडिया हाऊस को मिल रही है. दूसरा मामला Cian Healthcare, Ph.:- 020-41471234 भगवानपुर रूड़की का है जिसका Head Office: **1st & 2nd Floor, Premdeep Building, Above latur urban co-op. Bank Ltd., Lullanagar Chowk, Camp-Kondhwa Road, near Zahir Khan's Restaurant, Pune, Maharashtra** में हैं इस कम्पनी का नाम भी नामी फार्मा कम्पनियों में शुमार है इस कम्पनी के उत्पादों के सैम्पल भी लगातार फेल हो रहे हैं. इन कम्पनियों को चाहिये कि वे अपने उत्पाद की गुणवत्ता में सुधार करे और इन कम्पनियों से व्यापार करने वाले दवा व्यवसासियों को मीडिया हाऊस ये सलाह देता है कि इनसे व्यापार करते समय इनके उत्पादों की उत्तम क्वालिटी और गुणवत्ता परखनें के बाद ही इनसे व्यापार करें. - अभय सिंघल, मो॰ 9319980483.

'फार्मा कंपनी के मालिक के घर और दफ्तर पर आयकर छापा

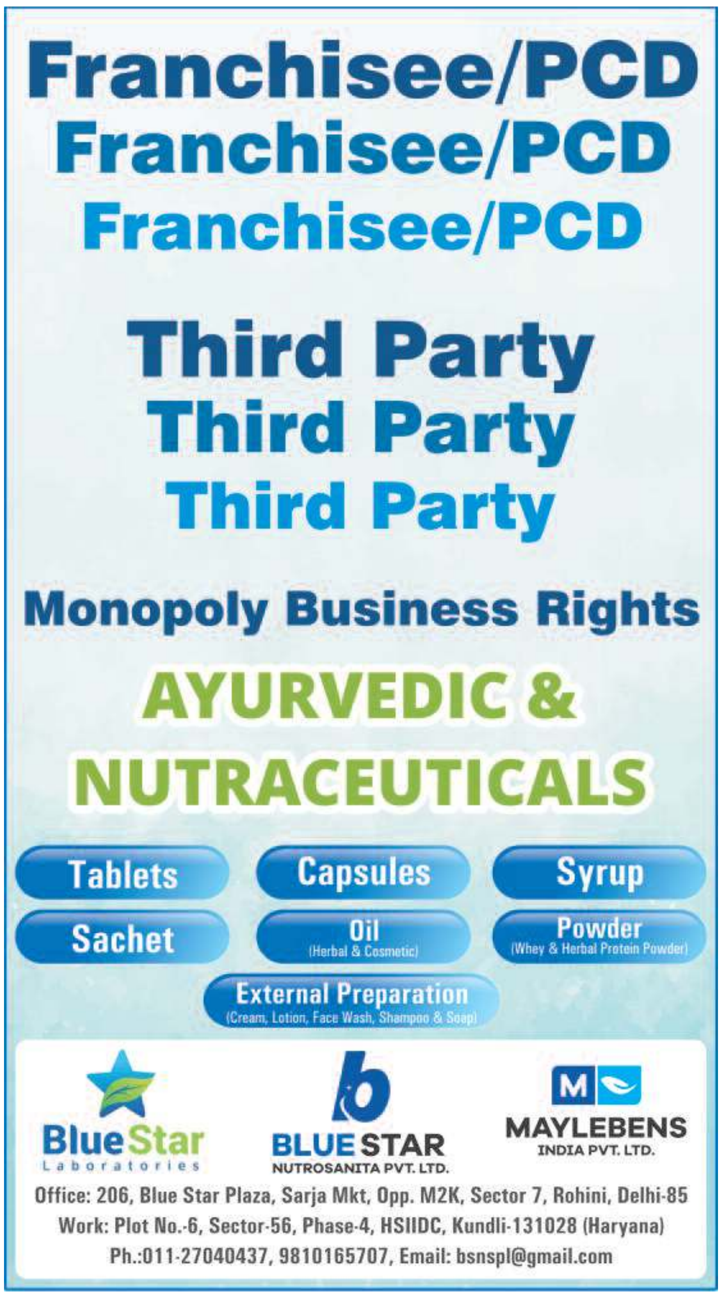
चंडीगढ़ के सेक्टर-9 स्थित एक फार्मा कंपनी के दफ्तर में पिछले तीन दिन से आयकर विभाग की टीम ने डेरा डाल रखा है. आयकर विभाग को अब तक कंपनी के मालिक संजीव गोयल से जुड़ी करोड़ों रुपये की बेनामी संपत्ति मिल चुकी है. टीम को कंपनी के दफ्तर और घर से चार करोड़ रुपये, करीब दो करोड़ रुपये की ज्वेलरी और करोड़ों की कीमत वाली जमीनों के कागजात मिले हैं. यह जमीनें पंचकूला के बरवाला, पंजाब के होशियारपुर, डेराबस्सी के अलावा मध्यप्रदेश में हैं. बताया जा रहा है कि जो बेनामी संपत्ति के कागजात मिले हैं, उनकी भी आगे जाँच की जा रही है. सभी दस्तावेज व पैसों को सीज कर लिया गया है. सूत्रों ने बताया कि आयकर विभाग की टीम प्रिंसिपल डायरेक्टर एलके अग्रवाल, ज्वाइंट डायरेक्टर अंकुर एल्वा व डिप्टी डायरेक्टर रॉबिन बंसल के नेतृत्व में छापा मारने कंपनी के ठिकाने पर रविवार सुबह चार बजे पहुँच गई थी. उसके बाद से लगातार जाँच जारी है. कंपनी के मालिक संजीव गोयल का घर भी सेक्टर नौ में ही स्थित है. वहाँ पर जाँच पूरी हो चुकी है, जबकि कंपनी के दफ्तर में जारी है. कंपनी के दिल्ली और मुंबई स्थित ठिकानों पर भी छापे मारे गए हैं. वहाँ से भी कई महत्वपूर्ण कागजात हासिल हुए हैं. सूत्रों ने बताया कि आयकर विभाग को सूचना मिली थी कि फार्मा कंपनी के मालिक के नाम मध्य प्रदेश के इंदौर में 117 एकड़ की जमीन है, जिसकी कीमत करीब 100 करोड़ रुपये है. उसके बाद जाँच शुरू की तो नए परतें खुलने लगीं. आयकर विभाग की टीम पूरी तैयारी के साथ आई थी. एक साथ चंडीगढ़, दिल्ली व मुंबई के ठिकानों में छापेमारी की. सुबह का वक्त भी सोच-समझकर चुना गया है. - वीरेन्द्र धीमान, मो॰ 9814216788.

कोरोना वायरस से बचने के लिए हमारे प्रयास

मार्च 2020 में कोरोना के कारण पूरे देश में लॉकडाउन हो गया. हमें बताया गया कि कोरोना वायरस बहुत खतरनाक है. इस बीमारी में बुखार, खांसने में परेशानी जैसे लक्षण हैं. ये भी बताया गया कि इस बीमारी का कोई इलाज नहीं है. यदि कोरोना का कोई मरीज खांस रहा हो या छींक रहा हो. इससे हवा में इस बीमारी के वायरस फैलकर दूसरों को भी यह बीमारी हो सकती है. बीमार व्यक्ति किसी दूसरे से हाथ मिलाए या वह जिस दरवाजे, रैलिंग, नल या बिजली के बटन पर हाथ लगाए. बाद में दूसरे लोग उस स्थान को छुएं, तब भी यह बीमारी फैल सकती है. इस बीमारी की अभी तक कोई दवा नहीं बनी है. इसके लिए कहा गया है कि जहाँ ज्यादा लोग जमा हों, उस स्थान पर जाने से बचना चाहिए. सामान्य में इस बीमारी का पता नहीं चल सकता है. इसलिए एक-दूसरे से मिलने के लिए हाथ मिलाने के बजाय हमने दूर से ही हाथ जोड़कर नमस्कार करना सीखा. हमें बताया गया कि दिन में हाथों को कई बार साबुन से धोना चाहिए. बाहर से लाए गए सामान को एकदम नहीं छूना चाहिए. इसके लिए सेनेटाइजर का प्रयोग करना चाहिए. शारीरिक दूरी बनाए रखना भी जरूरी था. सबसे जरूरी बातहै कि हमें घर से बाहर निकलने पर मास्क पहनना जरूरी है. परन्तु कुछ लोग मास्क को गले में लटकाकर केवल दिखावा कर रहे हैं. ये बात मुझे ठीक नहीं लगी.

- गुड्डी मेहता, कक्षा 8, रा.पू.मा.वि.चचना, मुनस्यारी, पिथौरागढ़.

Work More Always Smile



तेरा क्या होगा HONEY?

अब तक सिर्फ एलोपैथिक दवाओं के ही सैम्पल फेल होने की खबरें आ रही थी, लेकिन अब इस क्रम में आयुर्वेदिक उत्पाद भी आने लगे हैं. इनमें हर घर में इस्तेमाल होने वाला शहद (Honey) के सैम्पल फेल होने की खबरें लगातार मिल रही हैं. प्राप्त जानकारी के अनुसार शहद को भारतवर्ष की लगभग सभी आयुर्वेदिक कम्पनियाँ इसका निर्माण करती हैं लेकिन चिंता का विषय यह है कि पिछले दिनों डाबर, पतंजलि, वैधनाथ, झंडू, ऐपिस हिमालयन और हितकारी जैसी नामी कम्पनियों के शहद के सैम्पल फेल हुये हैं और इनमें चीनी (शुगर) की मात्रा पायी गयी है. प्रश्न यह है कि क्या धन कमाने के लालच में ये नामी कम्पनियाँ अपनी क्वालिटी से समझौता कर सकती हैं? और उपभोक्ताओं के स्वास्थ्य से खिलवाड़ कर सकती हैं? आयुष मंत्रालय से अनुरोध है कि जल्द से जल्द इन कम्पनियों के खिलाफ कार्यवाही करें, जिससे आमजन के स्वास्थ्य से खिलवाड़ ना हो.

– **मसूद अहमद, मो॰ 07208443692.**

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 **अध्यक्ष: श्री दिलीप देशमुख मो॰ 9702400111** एवं **सचिव: 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 सिंघल, मो॰ 9319980483.**

रिटेलर से अपेक्षा

'दवा व्यापार मंडल आपसे अपेक्षा करता है! कि आप सब अपनी दुकान का रख रखाव नीचे बताये हुए बिन्दुओ के अनुसार रखे! • 'दवा दुकानदार अपने प्रतिष्ठान मैं लाइसेंस और लाइसेंस के रिन्यूअल को इस प्रकार से प्रदर्शित करते हुए टांग कर रखे की दिखाई दे!' • 'दवा दुकानदार अपने लाइसेंस की वैधता समाप्त होने से पहले रिन्यूअल समयानुसार अवश्य करा ले!' • 'दुकान मैं दवा खरीद के बिलो को डेट वाइज फाइलिंग कर मेन्टेन रखे!' • 'दुकान मैं फूड लाइसेंस को भी इस प्रकार से प्रदर्शित करते हुए टांग कर रखे की दिखाई दे!' • 'एक्सपायरी दवाइयों को एक अलग रैक बनाकर उस पर 'एक्सपायर्ड मेडिसिन नॉट फॉर सेल' लिखे!' • 'जिन दवाओं पर फ्रिज में रखने अथवा 10℃ से नीचे भण्डारण के निर्देश रहते हैं! उनका भंडारण फ्रिज में ही रखे!' • 'शेडूल H1 दवाइयों के रजिस्टर को मेन्टेन रखे !!' 'रजिस्टर जिसमें निम्नलिखित सूचनाएं नोट हो!' • मरीज का नाम व पता • डॉक्टर का नाम व पता/अस्पताल का नाम • बेचीं गयी दवा का नाम, मात्रा, बैच नंबर, मियाद तिथि, निर्माता का नाम! • 'दवा बेचते समय बिल पर मरीज का नाम और डॉक्टर का नाम, दवा का बैच नंबर और एक्सपायरी डेट अवश्य लिखे!' • 'पेरासिटामोल टेबलेट बेचते समय मरीज का नाम, पता और मोबाइल नंबर जरूर नोट करे!' • टी.बी. दवा बिक्री लिस्ट को प्रतिदिन दिए हुए लिंक पर अपलोड करे (https://@@docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScEE40K2pPrtrFUmG4iO94nYDCEX-GulXFjLOgZcarDrDkUiQ/viewform) या फिर हर माह छः रोग विभाग को उपलब्ध कराये!' • 'थोक मार्केट से दवा बिल से खरीदे! और बैच नम्बर अवश्य मिला ले!' • 'वेटरनरी दवा भंडारण के लिए दुकान मैं अलग रैक बनाये! उस रैक पर (VETERINARY DRUGS 'NOT FOR HUMAN USE -FOR TREATMENT OF ANIMALS ONLY) का लेबल लगाए!' • 'दुकान में मियाद समाप्त (expire) दवाओं की नियमित रूप से छंटनी करके उन्हें रैक से हटाते रहे!' • 'अपनी दुकान मैं नियमित साफ सफाई का विशेष ध्यान रखे! 'दवा व्यापार मानव सेवा से जुड़ा कार्य है! आइये हम सब मिलकर कानपुर को बेहतर स्वास्थ सेवा मुहैया कराये' – **'शेष नारायण तिवारी' (संघटन मंत्री), 'अंकुश अग्रवाल' (वरिष्ठ मंत्री), 'इरफान अहमद' (संघटन प्रभारी) 'दि फुटकर दवा व्यापार मण्डल, कानपुर', मो॰ 7084000070.**

केमिस्ट मंथन

क्या उसका व्यापार, भविष्य सुरक्षित है? आल इंडिया केमिस्ट एसोसिएशन के चुनाव निर्विरोध संम्पन्न. केवल 3 नामांकन मिले. केमिस्ट ट्रेड का विशाल संघठन और निर्विरोध. क्या कारण है? एक सोची समझी योजना के अंतर्गत विरोध की धज्जियां उड़ा दी गई और एक छत्र सत्ता का खेल आरंभ हो गया. परिणाम हम देख रहे है. 25 प्रतिशत डिसकाउंट के बोर्ड • अमेजन का प्रवेश • रिलायंस की तैयारी. आखिर क्या कारण था कि एक संघठन जिसकी आवाज में भारत की फार्मा कपनियां थर –थर कांप जाती थीं आज उन कंपनियों पर दवा विक्रेताओं का प्रभाव खत्म हो गया या खत्म करने की एक साजिश रची गई. हमें समझना होगा. • उत्पादक /निर्माता • सी एंड एफ • होलसेलर • रिटेलर • आज केमिस्ट ट्रेड में रिटेलर खत्म हो रहे हैं, होलसेलर की बारी है. जैसे जैसे ट्रेड लीडर अपग्रेड होते गए उनकी सोच, जरूरत और व्यवस्थाए प्राथमिकताएं बदलती गई. एक रिटेलर जब सी एन्ड एफ तक पहुँच जाए तो वह सिर्फ आगे की ओर देखता है. यही आज हो रहा है. आज रिटेलर का ट्रेड एसोसिएशन में मुख्य पदों पर प्रतिनिधित्व जीरो है, फिर वह हीरो कैसे बन सकता है? वही होना था और हुआ. रिटेलर की समस्याए बढ़ती गई और आज वह सँघर्ष में लगभग अकेला खड़ा है. इसके लिए वह स्वयं भी जिम्मेदार है. उसने अपने आपको सिर्फ अपने स्वार्थ तक सीमित रखा. आज एक शुरुआत हुई है कल मेडिकल ट्रेड नए स्वरूप में नजर आएगा. • प्रतियोगिता बढ़ेगी, • नई चुनोतियाँ आएगी. किन्तु रिटेलर होगा खाली हाथ जगन्नाथ. • उसके पास न जन शक्ति होगी न धन शक्ति. • बेबस, लाचार और अंत • ट्रेड से अनेक की विदाई.• यही है आज की सच्चाई.

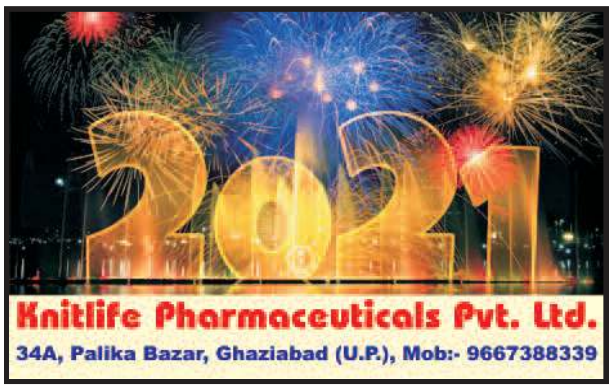
– **खण्डेलवाल, मो॰ 9425092492.**

Never Break Good Relation

भारत बंद में शामिल नहीं हुए दवा व्यापारी

जनपद हाथरस के अग्रणी दवा संगठन जिला हाथरस केमिस्ट एंड ड्रगिस्ट एसोसिएशन ने जनपद के दवा व्यवसायियों से किसान बिल के खिलाफ मंगलवार को बुलाएं गये भारत बंद से अपने को अलग रखा. संगठन के **महासचिव** अरुण कुलश्रेष्ठ ने कहा है कि जनपद के दवा व्यापारियों को Covid19 (कोरोना) जैसी वैश्विक बीमारी की याद दिलाते हुए समाज में दवा व्यापारी की समाज के प्रति नैतिक जिम्मेदारी है जनहित में दवा व्यापारी बन्द के दौरान पूरी निष्ठा के साथ अपनी जिम्मेदारी पूरी की और जरुरतमंद रोगियों को दवा की कमी नहीं पड़ने दी. **जिलाध्यक्ष** – पदम अग्रवाल, **महासचिव** – अरुण कुलश्रेष्ठ, **कोषाध्यक्ष** – संजय जैसवाल, अरविन्द गाँधी, छत्रपाल गुप्ता, अमित पाराशर, प्रभात पचौरी, अमित बंसल, संजय धींगरा, जयनारायण गर्ग, अशोक अग्रवाल, प्रदीप अग्रवाल, दिनेश महरवाल, नवीन सबलोक, प्रकाश गुप्ता, रिंकू अग्रवाल, **जिला हाथरस केमिस्ट एण्ड ड्रगिस्ट एसोसिएशन (रजि0), हाथरस (उ.प्र).**

"अगर आप सोचते हैं कि ज्ञान पाना महंगा है, तो अज्ञानी बनकर देखो"



ब्लड शुगर कम होने के इन 6 संकेतों को न करें नजरअंदाज होते हैं कई खतरे

ब्लड शुगर कम होने का खतरा सिर्फ डायबिटीज के मरीजों को नहीं बल्कि स्वस्थ व्यक्ति को भी होता है. शुगर या ग्लूकोज हमारे शरीर में एनर्जी का मुख्य स्रोत है. ये शुगर ब्लड के सहारे हमारे शरीर के अंगों तक पहुँचता है यानी ब्लड शुगर हमारे शरीर की बुनियादी जरूरत है. शरीर में ब्लड शुगर की मात्रा बढ़ जाना भी खतरनाक है और इसका कम होना भी खतरनाक है. ब्लड शुगर के कम होने की स्थिति को हाइपोग्लाइसेमिया कहते हैं. लो ब्लड शुगर की वजह से किडनी डिसआर्डर, हेपाटाइटिस, लिवर डिजीज, पेनक्रियाटिक ट्यूमर, एड्रेनल ग्लैंड डिसऑर्डर, मानसिक संतुलन खोना, बेचैनी, चक्कर आने जैसी कई समस्याएँ हो सकती हैं. कई बार तो ये व्यक्ति के लिए जानलेवा भी साबित हो सकता है. आइए आपको बताते हैं क्या हैं शरीर में ब्लड शुगर कम होने के संकेत. **एक दिन में कितना शुगर खाना चाहिए?** अमेरिकन डायबिटीज एसोसिएशन के अनुसार- स्वस्थ पुरुष को एक दिन में 37.5 ग्राम या 9 चम्मच से ज्यादा शुगर नहीं खाना चाहिए. स्वस्थ महिला को एक दिन में 25 ग्राम या 6 चम्मच से ज्यादा शुगर नहीं खाना चाहिए. लेकिन यहाँ यह ध्यान देना जरूरी है कि शुगर का स्रोत चीनी के अलावा भी ढेर सारे पदार्थ हैं, जिन्हें आप रोज खाते हैं. सभी बेकरी प्रोडक्ट, ड्रिंक्स और प्रॉसेस्ड फूड्स में ढेर सारा शुगर छिपा होता है.

- **लो ब्लड शुगर के संकेत: तेज भूख लगना:-** अगर खाना खाने के बाद भी आपको ऐसा लगता है कि आपका पेट खाली है या आपको अचानक तेज भूख लग जाए, तो ये इस बात का संकेत हो सकता है कि आपके शरीर को और ज्यादा ग्लूकोज की जरूरत है.
- **नींद न आना:-** आपकी खराब नींद का कारण हाइपोग्लाइसेमिया भी हो सकता है. अगर आपको रात में पसीना आता है, सपने आते हैं या बेचैनी होती है, तो ये लो ब्लड शुगर के संकेत हो सकते हैं.
- **शरीर में झटके लगना:-** अगर शरीर में ग्लूकोज का लेवल बहुत कम हो जाए, तो शरीर के सेंट्रल नर्वस सिस्टम में परेशानी आने लगती है. शरीर में ग्लूकोज की कमी को पूरा करने के लिए आपका शरीर कैटेकोलामाइन्स रिलीज करने लगता है, जिसके कारण कई बार आपको अचानक शरीर में झटका या झनझनाहट महसूस हो सकती है.
- **अचानक मूड बदल जाना:-** अचानक मूड बदल जाना यानी मूड स्विंग भी शरीर में लो शुगर लेवल का संकेत हो सकता है. अगर आपको लगता है कि आपके व्यवहार में अचानक परिवर्तन आ गया है या बेचैनी महसूस होने लगी है, तो ये ग्लूकोज की कमी का संकेत हो सकता है.
- **पसीना आना:-** हमारे शरीर में पसीने को ऑटोनॉमिक नर्वस सिस्टम कंट्रोल करता है. ये सेंट्रल नर्वस सिस्टम का ही हिस्सा होता है. अगर आपको बिना किसी कारण पसीना आने लगे, तो ये इस बात का संकेत हो सकता है कि आपके शरीर में ग्लूकोज की कमी हो गई है.
- **चक्कर आना और आँखों के आगे अँधेरा छाना:-** ये शरीर में ग्लूकोज की कमी का सबसे पहला और सामान्य संकेत है. कई बार जब आप देर तक भूखे होते हैं और शरीर में ग्लूकोज का लेवल बहुत कम हो जाता है, तो आपको चक्कर आने या आँखों के आगे कुछ पल के लिए अँधेरा छा जाने के लक्षण दिखते हैं.

Never Break Good Relation

समझाना

यूँ तो डॉक्टर मरीज को समझाता है. पर कभी-कभी मरीज भी डॉक्टर को समझाने लगता है. उस दिन भी ऐसा ही हुआ. मरीज कहने लगा, 'डॉक्टर साहब, समय पर भोजन तो कर लिया करें. अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखें.' डॉक्टर साहब ने भी तुरन्त प्रतिक्रिया की, 'आप बैठिए, मैं भोजन करके आता हूँ.' मरीज ने भी तुरन्त प्रतिक्रिया दी, 'मुझे देख जाइये, फिर भोजन करने जायें.

– डॉ॰ नरेन्द्र नाथ लाहा, ग्वालियर (म॰प्र॰)
मो॰ 9753698240.

तू जा हमें माफ कर

जा जा जा वर्ष २०२० जा,
अब तुम्हारे जाने का समय आया.
तुम्हारे आने पर हमने,
जोर शोर से नव वर्ष का पर्व मनाया.
सारे संसार ने अपने लिए एक सुंदर स्वप्न सजाया.
तुम अपने साथ किसको लाए,
ये तुमने हमसे छुपाया.
आने के बाद तुमने अपना रंग दिखाया,
करोना ही करोना पूरे विश्व में फैलाया.
हर आदमी के सर पर काल मंडराया,
कई बच्चों को तुमने अनाथ बनाया.
अच्छे भले लोगों को नौकरी से निकलवाया,
चलता हुआ धंधा बंद करवाया.
पूरे विश्व को युद्ध के मोड़ पर ले आया,
शादी, विवाह, मौत, बीमारी में,
अपनों को अपनों से दूर करवाया.
अच्छे भले चेहरे को मास्क से ढकवाया,
फिर भी तू नव वर्ष कहलाया.
पूरा विश्व तुम्हें ना भुला पाएगा,
दिन रात तुम्हारे किस्से,
अपनी आने वाली पीढ़ी को सुनाएगा.
जाते-जाते एक मेहरबानी करते जाना,
जो अपने साथ ले आए थे, उसे अपने साथ लेते जाना.
जा जा जा वर्ष २०२० जा,
अब तेरे जाने का समय आया.

– रोमांची सिंघल, मो॰ 9719694664.

Prop. Mr. Pankaj Rochiramani
Mob 7697284281, 7697283183
Ph 0755-4224667, CTX 4667
MAI BAPU MEDICAL AGENCIES
♦ SYNOKEM ♦ BRITISH BIOLOGICALS ♦ UCB ♦ DR. REDDY
♦ JAGSONPAL ♦ PFIZER ♦ WYETH ♦ ORYX PHARMA ♦ Cipla ♦ Eris
♦ FDC♦ SUN PHARMA♦ADROIT BIOMED♦ ARMOUR FORMULATION
AEROBIC HEALTH CARE♦ CASPER PHARMA♦ MRITYUNJAY PHARMA
Shop No. 12, LGF, Shantinath Plaza, Near Patel Market,
Hamidia Road, Bhopal E-mail : pankajrochiramani_123@yahoo.co.in

STOCKIST
MANKIND
F.D.C.
THETA
BLUE CROSS
FRANCO INDIA
RAPTAKOS
PFIZER
Jitendra Singh
9993171864
9977035376
Lokendra Singh
9893137052
हेरम फार्मा
HERM PHARMA
G-46, Vardhman City Plaza,
Near J.K. Building, Hamedia Road,
Dawa Bazar, Bhopal
Ph.: 0755-4205552, STX No. 2128

Satish Sadhwani [redacted]
Dinesh Sadhwani 7440952902
Ph.: 0755-4929477
Cntx. 9477
Shri Damodar Medicals & Sons
Pharmaceutical Distributors
+Wilshire Pharmaceuticals Pvt. Ltd.
+U.A. Biotech Pvt. Ltd. (Ufer Tab.)
+Himalaya Health Care
+Aimill +Medley +OTC.
G-12, Lalwani Tower, Hamidia Road, Bhopal (M.P.)
E-mail : shridamodarmedicals.sons@gmail.com

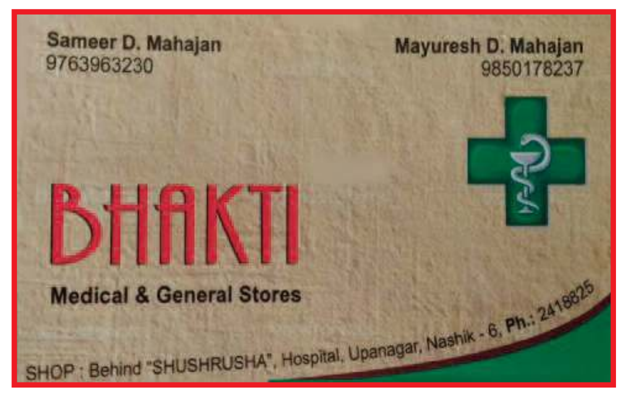
Neeraj Patidar
M : 9630808984
CTX : 6383
Ph : 0755-4266383
LUPIN
USV
ALKEM
INDOCO
MENARINI
ANGLO-FRENCH
SHRI RAM MEDICAL AGENCY
F-81, Vardhman City Plaza, Dawa Bazar, Hamidia Road, Bhopal

Vivek Khandelwal
M.: 9826738124
☎:0755-4083576
CTX-3576,5282
Cipla
Novartis
Macleoda
Himalaya
SHRI HARI MEDICAL AGENCY
Indi Pharma
Aksigen
Solvay
Manspic
G-22, Vardhman City Plaza, Dawa Bazar
Hamidia Road, Bhopal

Deepak Sahani
Ph : 4205350,2547147
(M) : 9425025603
Sahani Surgicals
DISTRIBUTOR/STOCKIST
• Romsons • Johnson & Johnson • Vissco • Surgiwear
• Diamond • Medical Engineering • O.T. Equipments
• Hospital Furniture & Disposable Items
OPP. HAMIDIA HOSPITAL, BHOPAL (M.P.)
sahani_surgicals@yahoo.com

Ashwini Gupta
98271 65845
Mayank Gupta
97559 84500
H.B. SHAH TRADERS
Wholesaler of Ayurvedic Medicine
Opp. R.K. Medicose, Medical Complex, Telipara, Bilaspur 495001 (C.G.)
Tel. : 07752 408591, Sintex No. 6591, E-mail : H.B.Shah.Traders@gmail.com

Off. (0261) 2437887
Mo. 98258 17887
99044 22777
Foram Distributor
Foram
Distributor
12/1086-1087, "Tahid Palace" Celler-2, Luhar Pol,
Machhli Pith, Surat - 395003.
foramdistributorsurat@gmail.com
www.fdsurat.in

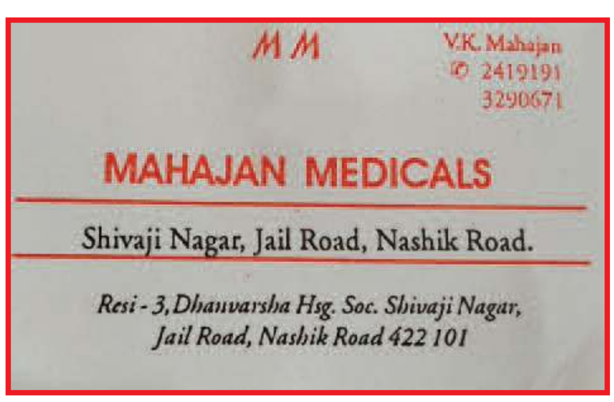

Sameer D. Mahajan
9763963230
Mayuresh D. Mahajan
9850178237
BHAKTI
Medical & General Stores
SHOP : Behind "SHUSHRUSHA", Hospital, Upanagar, Nashik - 6, Ph.: 2418825

राकेशकुमार ध. पाटील
मोबा.- 9881491727
(0253) 6953109
निरामय मेडीकल
अँण्ड
जनरल स्टोअर्स
शॉप नं. 5 व 6, 'गजराज कॉम्प्लेक्स', हॅप्पी होम कॉलनी, बजरंगवाडी जवळ, व्दारका, नाशिक.

रविंद्र सोनु येवले
उमेश रविंद्र येवले
शार्प मेडीकल
मो.नं. : ९०२८९६७२३६
७५८८३०५२४७
८०८७७२८२२१
९८९२३३२७३६
गुरूकृपा मेडीकल आणि जनरल स्टोर्स
केमीस्ट आणि ड्रगीस्ट
घर नं. ३, दुकान नं. ८, हरिदिप अपार्टमेंट, लोखंडेमळा, विठ्ठल मंगलकार्यालया
समोर, जुना सायखेडा रोड, नाशिक जेल रोड, नाशिक - ४२२१०१.

BHUSHAN P. NALAWADE
Mob. : 9881203773
Shop : 3297813
BHUSHAN
MEDICAL STORES
Nalawade Chember, Opp. Muktidham
M. G. Road, Nashik Road - 422101.

Deepak
Manisha
9822286372
9890222917
Deepu's
Medical & General Stores
Shop No.5, Jairam Hospital Complex, Muktidham Road,
Nashik Road - 422 101. Ph : 0253-2464545


M M
V.K. Mahajan
2419191
3290671
MAHAJAN MEDICALS
Shivaji Nagar, Jail Road, Nashik Road.
Resi - 3, Dhanvarsha Hsg. Soc. Shivaji Nagar,
Jail Road, Nashik Road 422 101

Abhishek Kabra
9011950707
Mayur Sewani
9403178991
KARE PHARMA
Wholesale & Retail Medical Store
Ahilyabai Holkar Road, Near Tupsakhare Lawns,
Mumbai Naka, Nashik : kkarepharma@gmail.com

Sachin Bub
Nandan Medicals
7, Mandar Ganesh, Society, Shastri Path, Nasik Road.
Tel : 0253-2462750, [redacted] M-9423477885

सुरज लाईफकेअर फार्मा
SURAJ LIFECARE PHARMA
☎: 0253-2982999
8669193742 / 9372560460 / 9850557075
१४, युनिटी कॉम्पलेक्स, वासन शोरुम जवळ, मुंबई नाका, नाशिक

Yogesh Pande
9822661441
Gorakh Pahadi
9922084488
Om Pharma Needs
(Pharmaceutical Distributors)
HOUSE OF INJECTABLE
Shop No.1&2, Tulja Bunglow, Near Tulja
Flower Mill, Bhabha Nagar,
Nashik - 422 011. Ph. : (0253) 2590366
E-mail : ompharmaneeds@gmail.com

॥ महावीराय नमः ॥
प्रविण शांतीलल जैन
मोबा. 9766784228
9730918186
पुजा मेडीकल
अँण्ड जनरल स्टोअर्स
सनी प्लाझा, गाळा नं. १, शिवाजी नगर, फेम टॉकीज समोर, नाशिक-पुनारोड,नाशिक

Jawahar Keswani
7066915956
॥ Sai ॥
kesh nikunj
HERBAL HAIR OIL
NIKUNJ HERB PRODUCT
Saubhagya Nagar, Lam Road,
Nashik Road, Maharashtra.
Email : jawaharkeswani69381@gmail.com

SACHIN
88885 60697
॥ Shri ॥
RAM
88885 60698
SHIVRUDRA PHARMA
WHOLESALE DISTRIBUTORS
Umiya Apartment, Canada Corner, Nashik

लॉकडाउन में मेरी दिनचर्या

लॉकडाउन में पहले-पहल जब स्कूल की छुट्टी हुई, स्कूल बंद हुए. सचमुच हम सब बच्चों को अच्छा लगा. परन्तु लॉकडाउन में घर से बाहर न निकलना, खेलने के लिए दोस्तों के साथ न जाना, इससे काफी बोरियत होने लगी. लेकिन हमने जैसे-तैसे अपने को एडजस्ट किया. मैं अपनी बात कहूं मैंने पुस्तकें पढ़ना नहीं छोड़ा. सुबह जल्दी उठकर मैं दो घंटे तक पुस्तकें पढ़ता और अपने स्कूल के सवाल हल करता. हमेशा की तरह मैंने घर के कामों में माता-पिता की मदद की. हमें घर के कामों में भी मदद करनी चाहिए. आखिर हमारी माँ बेचारी भी तो थक जाती है न. हमारे स्कूल में ऑनलाइन पढ़ाई चल रही है. प्रतिदिन लगभग 4 घंटे ऑनलाइन पढ़ाई अलग-अलग विषयों की हो रही है. मैं तो कहता हूँ हमें पढ़ाई को बोझ की तरह नहीं समझना चाहिए. हम में सीखने की ललक होगी तो हमें कोई भी काम भारी नहीं लगेगा. लॉकडाउन की अवधि में हमारे क्षेत्र के विधायक श्री पूरनसिंह फर्त्याल जी ने गरीबों को राशन भी बांटा. लॉकडाउन में हम बच्चों का तो खेलना लगभग बंद ही हो गया. लेकिन कोरोना से बचने के लिए ये जरूरी भी था. हम सारे बच्चों ने भी लॉकडाउन के नियमों का पालन किया. मुझे ये अच्छा नहीं लगा कि कुछ लोग बाजारों में ऐसे ही बगैर काम के घूमते रहे. पुलिस के आदेश के बावजूद लोग बगैर मास्क पहने बाजारों में घूमे. पढ़े-लिखे लोगों ने भी मनमानी की. मुझे ये अच्छा नहीं लगा.

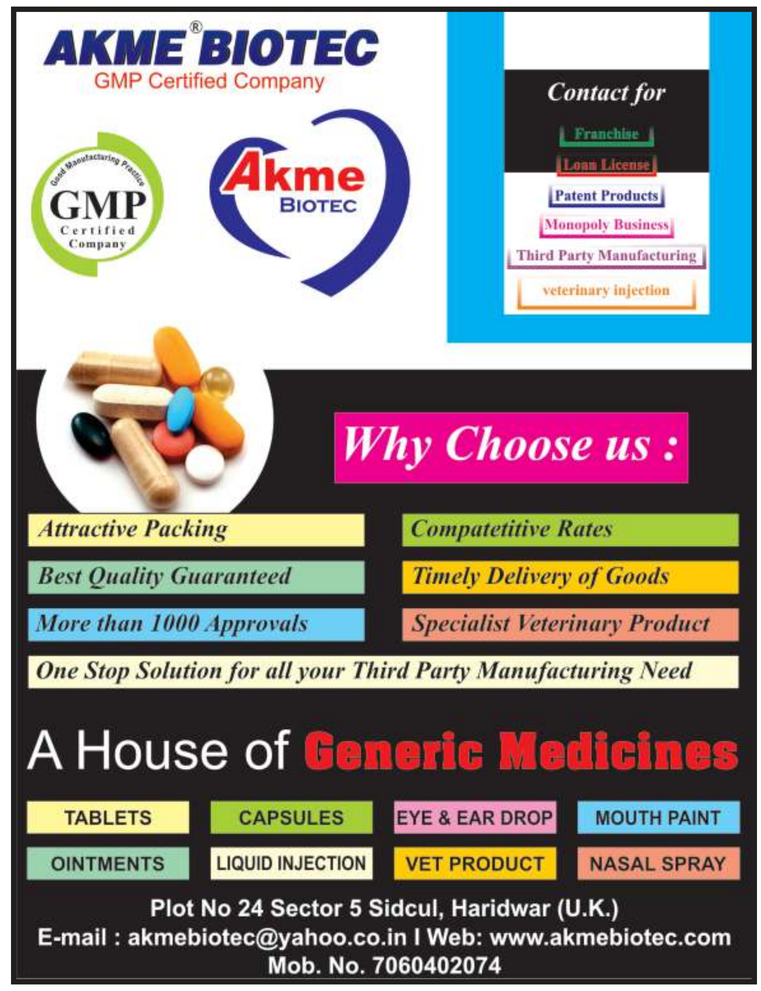
– हिमांशु जोशी, कक्षा-9
राजकीय इन्टर कॉलेज चौड़ाकोट, चंपावत

मस्तिष्क के लिए बहुत खराब हैं ये 5 फूड्स, अल्जाइमर और डिमेंशिया का बढ़ता है खतरा

इस बात में कोई दोराय नहीं है कि मस्तिष्क शरीर का सबसे महत्वपूर्ण अंग है. इस बात में कोई दोराय नहीं है कि शरीर के अन्य अंग भी एक स्वस्थ जीवन जीने के लिए बहुत जरूरी हैं, लेकिन यदि मस्तिष्क से तुलना की जाए तो यह हमारे शरीर का एक ऐसा अंग है जो पूरी बॉडी का संचालन करता है और सभी अंगों को नियंत्रित करता है. यह न केवल आपके दिल की धड़कन और आपके फेफड़े को हर समय साँस दिलाता है बल्कि यह उन सभी चीजों का भंडार है जो आपको जीने के लिए आगे बढ़ाता है. आपके दिमाग में चलने वाले सभी विचार, यादें, बातें और नई बातों का उत्पन्न होना मस्तिष्क यानि कि दिमाग की ही देन है. ऐसे में जाहिर है कि इन सबसे महत्वपूर्ण अंग को हर स्थिति में खुश और स्वस्थ रखना महत्वपूर्ण है.इसके लिए जरूरी है कि हम उचित पोषण लें. उचित पोषण से तात्पर्य है कि ऐसा भोजन जिसके सभी पोषक तत्व होने के साथ ही दिमाग को शांति और सकारात्मकता भी दी जाए. स्वस्थ भोजन उम्र बढ़ने से संबंधित संज्ञानात्मक गिरावट की दर को धीमा कर देता है और मनोभ्रंश के विकास के जोखिम को कम करता है. दूसरी तरफ, कुछ ऐसे खाद्य पदार्थ भी हैं जो आपके मस्तिष्क के लिए सबसे खराब हैं. बहुत बार कम हो जाता है और आपको भ्रम, कम मनोदशा और धीमी प्रतिक्रिया समय का अनुभव होगा. यदि आप जानते हैं कि आपके पास कुछ बुरी आदतें हैं, तो यह उन्हें सही करने का उचित समय है. आपका मस्तिष्क एक बार में एक बड़े पैमाने पर आहार ओवरहाल की तरह नहीं है, और भले ही आप इसे सही विकल्प जानते हों, आप इसे बनाए रखने के लिए संघर्ष करेंगे. आज हम आपको कुछ फूड्स के बारे में बता रहे हैं जिन्हें शायद आप अपनी डाइट में लेते हों, जबकि यह आपके स्वास्थ्य और मस्तिष्क के लिए बिल्कुल भी नहीं है. ऐसे फूड्स को जितनी जल्दी हो अपनी डाइट से हटा दें. • **ट्रांस फैट:-** ऐसा नहीं है कि सभी तरह के फैट्स आपके स्वास्थ्य के लिए खराब होते हैं लेकिन यह सच है कि ट्रांस फैट का सेवन बिल्कुल नहीं करना चाहिए. ट्रांस फैट नामक एक विशेष प्रकार का वसा मस्तिष्क पर हानिकारक प्रभाव डालता है. ट्रांस वसा स्वाभाविक रूप से माँस और डेयरी सहित पशु उत्पादों में पाए जाते हैं, लेकिन यहाँ तक कि ये उतने समस्याग्रस्त नहीं हैं जितना कि औद्योगिक रूप से उत्पादित ट्रांस वसा जो सभी प्रकार के पैक किए गए खाद्य पदार्थों में पंप होते हैं. इसके अलावा यह हाइड्रोजनीकृत तेल के रूप में भी जाना जाता है. जो लोग मार्जरीन, स्टोर-खरीदा बेक्ड सामान, चिप्स और पटाखे, जमे हुए और डिब्बाबंद भोजन का अधिक सेवन करते हैं उनके शरीर में ट्रांस वसा अधिक जमा होता है. यह अल्जाइमर और डिमेंशिया के लिए जिम्मेदार होता है. • **शुगर ड्रिंक्स:-** शुगर ड्रिंक्स यानि कि मीठे पेय पदार्थ जैसे सोडा, स्पोर्ट्स ड्रिंक, एनर्जी ड्रिंक और यहाँ तक कि फलों के जूस में पोषक तत्वों की मात्रा कम होती है. शर्करा युक्त पेय के नियमित सेवन से शारीरिक दुर्बलताएं हो सकती हैं, जिसमें टाइप 2 मधुमेह, उच्च रक्तचाप, उच्च कोलेस्ट्रॉल और अल्जाइमर रोग के साथ मनोभ्रंश भी शामिल हैं. फल शर्करा का एक उच्च सेवन, एक मेगा-केंद्रित स्वीटनर जो कई शर्करा पेय में पाया जाता है जो सीखने की क्षमता, स्मृति, समग्र मस्तिष्क समारोह और मस्तिष्क में नए न्यूरॉन्स के गठन को कम करता है. इससे मस्तिष्क में सूजन भी बढ़ सकती है, जो सभी प्रकार के मस्तिष्क कार्यों को नकारात्मक रूप से प्रभावित करती है. • **रिफाइंड कॉर्बोहाइड्रेट:-** रिफाइंड कॉर्बोहाइड्रेट प्रोसेस्ड अनाज के साथ बनाए गए उत्पाद हैं. भले ही यह उतने मीठे नहीं है लेकिन ये आपके शरीर में बहुत मीठा कर देते हैं. दरअसल रिफाइनिंग प्रक्रिया में फाइबर अनाज से पूरी तरह से बाहर हो जाता है. परिष्कृत कार्ब्स से भरपूर भोजन एक उच्च ग्लाइसेमिक लोड का प्रतिनिधित्व करता है जो आपके रक्त शर्करा को बढ़ाता है. यह सभी समान मुद्दों का कारण बनता है जैसे कि आपने सीधे चीनी खाई थी, जिसमें स्मृति हानि, सूजन, और डिमेंशिया विकसित होने का अधिक जोखिम था. अध्ययनों से पता चला है कि जो बच्चे परिष्कृत कार्बोहाइड्रेट में उच्च आहार लेते हैं वे अशाब्दिक बुद्धि परीक्षणों पर कम स्कोर करते हैं. और बुजुर्ग लोग जो परिष्कृत कार्ब्स में अपने दैनिक कैलोरी का 58% से अधिक लेते हैं, उन लोगों की तुलना में मानसिक कमजोरी और मनोभ्रंश का जोखिम दोगुना होता है जो अधिक साबुत अनाज, फल और सब्जियाँ खाते हैं. • **एल्कोहल:-** यह शायद कोई आश्चर्य की बात नहीं है कि अल्कोहल मस्तिष्क को नुकसान पहुँचा सकती है. शराब के लगातार सेवन से मस्तिष्क सिकुड़ जाता है और न्यूरोट्रांसमीटर को बाधित करता है जिसका उपयोग आपका मस्तिष्क संवाद करने के लिए करता है. शराबियों को भी अक्सर विटामिन बी 1 की कमी का अनुभव होता है, जो कोर्साकॉफ सिंड्रोम के विकास को जन्म दे सकता है. यह सिंड्रोम गंभीर मस्तिष्क क्षति के लिए जिम्मेदार है जो स्मृति हानि, भ्रम, अस्थिरता और आँखों की रोशनी के रुक-रुक कर नुकसान का कारण बनता है. • **एस्पार्टेम:-** दुर्भाग्य से, कृत्रिम स्वीटनर के साथ इसे प्रतिस्थापित करके बहुत अधिक चीनी के नुकसान से बचना संभव नहीं है- विशेष रूप से एस्पार्टेम नहीं. जबकि इस चीनी विकल्प के निर्माता यह दावा करते हैं कि यह सुरक्षित है, कई अध्ययनों ने एस्पार्टेम को व्यवहारिक और संज्ञानात्मक समस्याओं से जोड़ा है. एक रासायनिक तनाव के रूप में, यह भावनाओं को सीखने और विनियमित करने की क्षमता पर घातक प्रभाव पैदा कर सकता है. एक अध्ययन में, उच्च-एस्पार्टेम आहार के सिर्फ 8 दिन प्रतिभागियों के मानसिक परीक्षणों पर कम स्कोर करते हैं और बूट के लिए अधिक चिड़चिड़ा और उदास महसूस करते हैं. एक अन्य अध्ययन से पता चला है कि जो लोग बहुत सारे शीतल पेय पीते हैं, जो चीनी को कृत्रिम स्वीटनर से बदलते हैं, उनमें मनोभ्रंश या स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है. अभी के लिए, एफडीए का कहना है कि एस्पार्टेम सुरक्षित है, लेकिन इसमें शामिल उत्पादों पर चेतावनी लेबल को भी अनिवार्य करता है.

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 पुनः 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.



इन फूड्स को जल्द अपनी डाइट से करें बाहर, हेल्थ के लिए होते हैं नुकसानदायक

कई ऐसे फूड्स होते हैं जो वास्तव में अनहेल्दी होते हैं, लेकिन लोग उन्हें हेल्दी समझकर खाते हैं. इन फूड्स के बारे में आपको सही जानकारी होनी चाहिए. हेल्दी रहने के लिए हेल्दी खाना बेहद जरूरी होता है. आज के समय में लोगो की लाइफस्टाइल को फॉलो करने से डायबिटीज, हार्ट डीजिज, हाई ब्लड प्रेशर, स्किन समस्या जैसी और भी कई बीमारियों का सामना करना पड़ सकता है. लोग कुछ ऐसे फूड्स भी खाते हैं जो होता अनहेल्दी है लेकिन जानकारी ना होने के कारण लोग उसे हेल्दी मान लेते हैं. यदि आपको अपने हेल्थ की परवाह है तो आपको अपने खान-पान का खास ध्यान रखने की जरूरत है. उन फूड्स के बारे में जो दिखते हेल्दी हैं लेकिन होते अनहेल्दी हैं. • **सफेद ब्रेड:-** अधिकांश कमशियल ब्रेड अस्वास्थ्यकर होते है यदि उन्हें बड़ी मात्रा में खाया जाता है, क्योंकि वे परिष्कृत गेहूँ से बने होते हैं, जो फाइबर और आवश्यक पोषक तत्वों में कम होते हैं और ब्लड शुगर में तेजी से वृद्धि कर सकते हैं. • **अधिकांश फलों का रस:-** फलों का रस अक्सर स्वस्थ माना जाता है. जबकि रस में कुछ एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन सी होते हैं. लेकिन साथ ही यह उच्च मात्रा में तरल चीनी भी कंटेन करता है. वास्तव में, फलों का रस कोक या पेप्सी जैसे शर्करा वाले पेय के रूप में बस चीनी के रूप में होता है और कभी-कभी इससे भी अधिक. • **नाश्ते में मीठा अनाज:-** नाश्ता में अनाज जैसे कि गेहूँ, जई, चावल और मकई संसाधित होते हैं. वे विशेष रूप से बच्चों के बीच लोकप्रिय होते हैं और अक्सर दूध के साथ खाए जाते हैं. अक्सर लोग इसे स्वादिष्ट बनाने के लिए चीनी शामिल करते है. कुछ इतने मीठे होते हैं कि उनकी तुलना कैंडी से भी की जा सकती है. लोगों को लगता है कि यह हेल्दी है लेकिन ऐसा वास्तव में यह आपके ब्लड शुगर को बढ़ाता है यह फिर मोटापे में भी वृद्धि करता है. • **लो-फैट योगर्ट:-** दही अविश्वसनीय रूप से स्वस्थ हो सकता है. लेकिन दुकानों में मिलने वाले दही हेल्दी के लिए खराब होते हैं. वे फैट में अक्सर कम होते हैं, लेकिन फैट को कम्पन्सेट करने के लिए उसमें चीनी शामिल किया जाता है. सीधे शब्दों में कहें, अधिकांश दही में एक अस्वास्थ्यकर घटक के साथ प्रतिस्थापित स्वस्थ, प्राकृतिक वसा होता है. इसके अतिरिक्त, कई योगर्ट प्रोबायोटिक बैक्टीरिया प्रदान नहीं करतें हैं जैसा कि आमतौर पर माना जाता है. वे अक्सर पास्चुरीकृत होते हैं, जो उनके अधिकांश जीवाणुओं को मारता हैं. • **सलाद:-** सिर्फ इसलिए कि सलाद है तो वह हेल्दी ही ऐसा बिल्कुल भी जरूरी नहीं है. रेस्तरां में मिलने वाले सलाद आमतौर पर अनहेल्दी होते हैं क्योंकि उनमें बहुत सी चीजें मिली हुई होती हैं. पनेरा ब्रेड और केल सलाद में 600 कैलोरी और 40 ग्राम चीनी होती है, जो कि पाँच लोगों की लिटिल चीजबर्गर से अधिक है.

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 रू० 250/- जमा कर अपना पूरा पता हमारे फोन नं०- 09410434811 पर सैंड कर दें

दाँत निकलते वक्त शिशु को कभी न दें प्लास्टिक के खिलौने, आंतें हो सकती हैं खराब

बच्चों में दाँत निकलने की प्रक्रिया बहुत दर्दभरी होती है. बच्चे के जब पहली बार दाँत निकल रहे होते है तो मसूड़ो के अंदर से निकलते है जो बहुत मुलायम होते है. जिसके कारण बच्चा ज्यादा रोता है. इस समय बच्चों को बुखार आना आम बात है. दाँतो के निकलने के दौरान बच्चे को दवाई की जरुरत होती है. जब दात निकल रहे होते हैं तो बच्चे को खिलोने या टाइट बिस्कुट देने चाहिए. जो बच्चा दाँतों में रगड़ता है जिससे दाँत मजबूत निकलते हैं. दाँत निकालते समय बच्चे को दस्त या अन्य कई छोटी-मोटी परेशानियाँ होती हैं. ऐसे में उसका पूरा ध्यान रखा जाना जरूरी है. **शिशु के दाँत निकलने के लक्षण:-** दाँत निकलने वक्त बच्चा दस्त से ज्यादा पीड़ित रहता हैं. कुछ बच्चे पेट दर्द से और कुछ कब्ज से परेशान रहते हैं. • दाँत निकलते वक्त बच्चों के मसूढ़ों में खुजली, सूजन और दर्द रहता है. गंदी बोतलों से दूध पीने या मिट्टी खाने वाले बच्चे दाँत निकलते समय ज्यादा बीमार पड़ते हैं. • बच्चों में दाँत निकलते समय उनका सिर गर्म रहने लगता है, आँखे दुखने लगती हैं और बार-बार दस्त आते हैं. • बच्चों के मसूढे सख्त हो जाते हैं, उनमें सूजन भी आ जाती है. • इस दौरान बच्चा चिड़चिड़ा हो जाता है, अकसर रोता भी रहता है. • बच्चों के मसूढे के माँस को चीर कर दाँत बाहर निकलते हैं, इसलिए उनमें दर्द और खुजली होती है. इस तकलीफ से राहत पाने के लिए वह इधर-उधर की चीजें उठाकर उन्हें चबाने की को. शिश करता है. **लक्षण दिखने के बाद करें ये काम:-** जैसे ही बच्चे में दाँत निकलने के लक्षण दिखने लगें बेहतर होगा कि उसके मसूड़ों की मसाज शुरु कर दें. मसूड़ों की मसाज करने के लिए आपको किसी बाहरी उपकरण की जरूरत नहीं पड़ेगी. सिर्फ करना यह है कि अपनी अंगुलियों से उसके मसूड़ों को हल्के-हल्के दबाएँ. इससे बच्चे को बहुत आराम मिलता है. **इन बातों का रखें ध्यान:-** बच्चे को मल्टी विटामिन ड्रॉप्स, जैसे-विटामिन डी-3 देना चाहिए. अगर दस माह तक बच्चों के दाँत नहीं निकले हैं, तो बच्चों को कैल्शियम सिरप दें. • बच्चों के दाँत निकलते वक्त उनको केला, उबला हुआ सेब, संतरे का जूस, दाल, खिचड़ी और सूजी की खीर जैसी चीजें खिलाएँ. • दाँत निकलने के दौरान बच्चे को ऐसी चीजें दे, जिनमें कैल्शियम, प्रोटीन, आयरन, विटामिन और मिनरल्स पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हों. • बच्चों को धूप में लिटाना भी फायदेमंद होता है. धूप बच्चों के दाँतों और हड्डियों को मजबूत बनाता है. क्योंकि धूप में प्राकृतिक विटामिन डी होता है. • दाँत निकलने के दौरान बच्चा घुटने के बल चलना सीख रहा होता हैं, और जमीन में गिरी चीजों को उठाकर मुँह में डालता हैं. इसलिए घर के फर्श को साफ रखें. साथ ही इस बात का भी ध्यान रखें कि बच्चा जमीन पर गिरी हुई कोई चीज उठाकर मुँह में ना डाले. • इस दौरान बच्चों को चबाने के लिए प्लास्टिक के खिलौने देते हुए, इस बात का ध्यान रखें कि खिलौने गरम पानी से धुले हों ताकि उनमें किसी तरह के कीटाणु न हों. • इसके अलावा आप बच्चों के हाथ में खाने की कोई ऐसी सख्त चीज, जैसे- गाजर, बिस्किट आदि पकड़ा दिया करें, जिससे उसे मसूढे की खुजली से भी राहत मिलेगी और उसकी सेहत को भी कोई नुकसान नहीं होगा.

कितने प्रकार के होते हैं हृदय रोग और क्या हैं, इनके लक्षण

हृदय रोग ऐसी बीमारियाँ हैं, जिनसे आपका हृदय यानी दिल प्रभाावित होता है. 2016 में छपे जनरल सर्कुलेशन के अनुसार कार्डियोवस्कुलर रोग भारत सहित दुनियाभर के देशों में मौत का एक प्रमुख कारण हैं. अमेरिकन कॉलेज ऑफ कार्डियोलॉजी के एक शोध में पाया गया है कि भारत में 26 साल की उम्र से कम के लोगों में हृदय रोगों का खतरा 34 प्रतिशत तक बढ़ गया है. इस शोध के मुताबिक भारत में हर 40 सेकेंड में एक व्यक्ति की मौत कार्डियोवस्कुलर रोगों से होती है. हालांकि कुछ लोग हृदय रोग का मतलब केवल हार्ट अटैक यानी हृदयाघात जानते हैं. मगर हार्ट अटैक के अलावा भी हृदय रोग कई प्रकार के होते हैं. आइए आपको बताते हैं कितने प्रकार के होते हैं हृदय रोग और क्या हैं इनके लक्षण:- **एरिथमिया:-** एरिथमिया एक ऐसी बीमारी है, जिसमें दिल की धड़कन अनियमित हो जाती है. एरिथमिया के कारण रोगी के दिल की धड़कन कभी सामान्य से तेज हो जाती है और कभी सामान्य से धीरे हो जाती है. एरिथमिया तब होता है जब दिल की धड़कन को नियंत्रित करने वाले इलेक्ट्रिक वेव्स ठीक से काम नहीं करते हैं. दिल की धड़कन अनियमित हो जाने पर 0..आपको यह स्थिति अपने सीने, गले अथवा गर्दन में महसूस हो सकती है. **एरिथमिया के लक्षण:-** अचानक दिल की धड़कन तेज होना. • अचानक दिल की धड़कन धीरे होना. • ब्लड प्रेशर कम हो जाना. • सीने में तेज दर्द. • बोलने में परेशानी होना. • अचानक थकान और सुस्ती आ जाना. • चक्कर आना. • साँस लेने में परेशानी होना. • कुछ पलों के लिए धड़कन रूक जाना और फिर चलने लगना आदि. **एथेरोस्क्लेरोसिस:-** एथेरोस्क्लेरोसिस के कारण आपके दिल में ब्लड की सप्लाई कम हो जाती है. दिल तक सही मात्रा में ब्लड न पहुंचने से कई बार रोगी के लिए गंभीर स्थिति पैदा हो जाती है. एथेरोस्क्लेरोसिस कई कारणों से हो सकता है. आमतौर पर शरीर में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ी हुई मात्रा, इंसुलिन हार्मोन की मात्रा घटना, हाई ब्लड प्रेशर, अधिक धूम्रपान, कम शारीरिक मेहनत, अधिक उम्र और अनुवांशिक कारणों से हो सकता है. **एथेरोस्क्लेरोसिस के लक्षण:-** हाथ पैरों में ठंड लगना. • हाथ और पैरों में कंपकंपी. • बिना किसी वजह अचानक दर्द होना. • हाथ और पैरों में कमजोरी महसूस होना. • समय से पहले माथे पर झुर्रियां. • साँस लेने में परेशानी. • सिरदर्द की समस्या. • चेहरे पर सुन्न पड़ जाना. • पैरालिसिस हो जाना. **कॉन्जेनिटल हार्ट डिफेक्ट्स यानी जन्मजात हृदय दोष:-** जन्मजात हृदय दोष वो परेशानियां होती हैं, जो गर्भावस्था में ही शिशु के दिल में पैदा हो जाती हैं. गर्भ में हृदय और बड़ी रक्त वाहिनियों में विकास के दौरान हुए दोषों से इन विकारों का जन्म होता है. जब तक बच्चा गर्भाशय में रहता है या जन्म के तुरंत बाद तक गंभीर हृदय की खराबी के लक्षण साधारणत: पहचान में आ जाते हैं. लेकिन कुछ मामलों में यह तब तक पहचान में नहीं आते जब तक की बच्चा बड़ा नहीं हो जाता और कभी-कभी तो वयस्क होने तक यह पहचान में नहीं आता. इनमें से कुछ हृदय दोषों को कभी ठीक नहीं किया जा सकता है, जबकि कुछ का इलाज संभव है. आमतौर पर दिल में छेद होना ऐसी ही एक गंभीर समस्या है, जो कई शिशुओं में जन्म से पहले ही हो जाती है. **जन्मजात हृदय दोष के लक्षण:-** शरीर के अंगों जैसे मुंह, कान, नाखूनों और होठों में नीलपन दिखाई देने लगता है. • साँस लेने में परेशानी होना. • बार-बार फेफड़ो में संक्रमण होता है. • शारीरिक गतिविधियों के दौरान जल्दी थक जाना. • कई बार बच्चे थकान के कारण अचानक बेहोश हो जाते हैं. • शिशु को दूध पीने में परेशानी होना. • शिशु का वजन तेजी से कम होने लगना. • दूध पीते समय शिशु को पसीना आना. • शिशु के पैर, पेट और आंखों में सूजन आना. **कोरोनरी आर्टरी डिजीज (सीएडी) या कोरोनरी धमनी रोग:-** कोरोनरी धमनी रोग (सीएडी) या कोरोनरी हृदय रोग (सीएचडी) एक गंभीर अवस्था है. इसमें हृदय को ऑक्सीजन और पोषक तत्वों युक्त रक्त पहुँचाने वाली धमनियों में प्लाक जमने के कारण या क्षतिग्रस्त होने के कारण ये हृदय तक पूरी मात्रा में रक्त नहीं पहुँचा पाती हैं. दरअसल प्लाक के कारण कोरोनरी धमनियाँ सिकुड़ जाती हैं. जिसके चलते हृदय को कम मात्रा में रक्त प्राप्त होता है. **कोरोनरी धमनी रोग के लक्षण:-** सीने में तेज दर्द होना. • सीने में किसी दबाव या खिंचाव का महसूस होना. • बेचैनी और पसीना निकलना. • जी मिचलाना. • साँस लेने में परेशानी होना या साँस तेज हो जाना. • पेट में गैस बनना या अपच की समस्या. **कार्डियोमायोपैथी:-** कार्डियोमायोपैथी एक ऐसी बीमारी है, जिसके कारण दिल की माँसपेशियाँ बड़ी और कठोर हो जाती हैं. इसी कारण ये माँसपेशियाँ मोटी और कमजोर हो जाती हैं. कार्डियोमायोपैथी को लोग ब्रोकन हार्ट सिंड्रोम भी कहते हैं क्योंकि अक्सर ज्यादा खुशी या ज्यादा गम होने पर व्यक्ति में इसके लक्षण देखे जा सकते हैं. कार्डियोमायोपैथी के कारण हार्ट फेल होने का खतरा होता है. हाई ब्लड प्रेशर के मरीजों को इसका ज्यादा खतरा होता है. **कार्डियोमायोपैथी के लक्षण:-** साँस लेने में परेशानी होना. • आराम की स्थिति में भी साँस लेने में परेशानी होना. • पैरों, एड़ियों और तलवों में सूजन. • तरल पदार्थ के कारण पेट फूलने लगना. • लेटे हुए खांसी आना. • थकान. • दिल की धड़कन का तेज होना या असामान्य हो जाना. • छाती पर दबाव या वजन महसूस होना. • चक्कर आना और बेहोशी होना. **हार्ट इंफेक्शन या हृदय का संक्रमण:-** बैक्टीरिया हर जगह होते हैं. ये हमारे शरीर में भी होते हैं और हमारे रक्त में भी होते हैं. अगर किसी को दिल से जुडी कोई सामान्य बीमारी भी है, तो कई बार रक्त में मौजूद बैक्टीरिया डैमेज टिशु से चिपक जाते हैं और एक तरह के संक्रमण का कारण बनते हैं, जिसे एंडोकार्डाइटिस कहते हैं. दरअसल हृदय के अंदरूनी दीवार को एंडोकार्डियम कहते हैं. जब शरीर के किसी अन्य हिस्से से पहुँचे हुए बैक्टीरिया एंडोकार्डियम तक पहुँच जाते हैं, तो इंफेक्शन का कारण बनते हैं. **हार्ट इंफेक्शन के लक्षण:-** सीने में दर्द. • खाँसी आना. • बुखार आना. • तेज ठंड लगना. • त्वचा पर चकत्ते होना. **हार्ट अटैक:-** हार्ट अटैक हृदय रोग का कोई प्रकार नहीं है बल्कि ये एरिथमिया के अंतर्गत ही आता है. हार्ट अटैक एक ऐसी स्थिति है जब दिल के किसी हिस्से की एक या एक से ज्यादा मांसपेशियों में ठीक से ब्लड सप्लाई न हो पाने के कारण वो हिस्सा मर जाता है. आमतौर पर ऐसा तब होता है जब धमनियों में प्लाक जम जाने के कारण ब्लड की सप्लाई अवरूद्ध होती है. **हार्ट अटैक के लक्षण:-** तेज खांसी आना. • जी मिचलाना. • उल्टी होना. छाती में तेज दर्द होना. • चक्कर आना. • सांस लेने में तकलीफ होना. • बैचेनी.

फिल्मी

फिल्मी 'हमजोली' (1970) का गीत 'ढल गया दिन हो गई शाम' को रफी व आशा ने गाया था. संगीत लक्ष्मीकाँत प्यारेलाल का था. सिनेमा में यह प्रणय गीत बैडमिन्टन खेलते हुए जिनेन्द्र एवँ लीना चन्द्रावरकर पर फिल्माया गया था.

फिल्मी ज्ञान

मनोज कुमार द्वारा अमिनीत फिल्मों में बॉलीवुड के तीन स्थापित खलनायकों ने सकारात्मक रोल किए- प्रेमचोपड़ा (शहीद सुखदेव, 1965), मनमोहन (शहीद चन्द्रशेखर आजाद, 1965), प्राण (उपकार, मलंग चाचा, 1967).

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॰ 9753698240.

सर्दियों में क्यों बढ़ जाता है जोड़ों का दर्द, ये होते हैं कारण

सर्दी जोड़ों के दर्द से परेशान लोगों की समस्या को और बढ़ा देती है. इस मौसम में ब्लड अच्छी तरह से संचरित नहीं हो पाता है और शरीर के अगले भागों में खून का बहाव बहुत कम हो जाता है. यही कारण है कि सर्दी के मौसम में एक छोटी सी चोट भी तेज और चुभन वाला दर्द पैदा कर सकती है. बैरोमीटर के दबाव बदलाव होने से जोड़ों में सूजन हो सकती है. ज्यादा तला भुना खाने, व्यायाम न करना और डिहाइड्रेशन एस समस्या को और बढ़ा देते हैं. सर्दी के मौसम में जोड़ों में दर्द की परेशानी काफी ज्यादा हो सकती है. मौसम से संबंधित जोड़ों का दर्द आमतौर पर ऑस्टियोआर्थराइटिस और रुमेटाइढ गठिया से पीड़ित रोगियों में देखा जाता है और यह आमतौर पर कूल्हों घुटनों कोहनी कंधों और हाथों को प्रभावित करता है. **सर्दियों में जोड़ों का दर्द बढ़ने के कारण :** सर्दियों में शरीर हार्ट के पास के ब्लड को गर्म रखना चाहता है और इसके कारण जाइंटस में ब्लड का सर्कुलेशन कम हो जाता है. इसके कारण जोड़ों में अधिक दर्द जकड़न होती है. सर्दियों में उन लोगों को जोड़ों में अधिक दर्द होता है जिन्हें पहले कभी आर्थोपेडिक संबंधी चोट लगी है, फ्रैक्चर चा मोच की समस्या हुई हो या जिनकी हड्डियों को जोड़ा गया हो. 1. **नसों में खिंचाव आना :** बारिश और सर्दी में एटमॉसफेरिक प्रेशर यानी वायुमंडलीय दबाव कम हो जाता है. इससे जोड़ों में सूजन बढ़ने लगती है. ये जोड़ टखने, घुटने नितम्ब रीढ़ उंगलियों या शरीर के किसी भी हिस्से के हो सकते हैं. कई बार ये सूजन अंदरूनी होती है. सूजन आने से नसों में खिंचाव पैदा होता है. वे नाजुक हो जाती हैं. 2. **जोड़ों का कसाव:** गर्मी में चीजें फैलती हैं और ठंड में सिकुड़ती हैं. अगर जीवनशैली सुस्त है तो जोड़ों के ऊपर ठंड का असर ज्यादा पड़ता है. कोशिकाएं और मांसपे. शियां सिकुड़ने लगती हैं. जोड़ कठोर हो जाते हैं. उनके लचीलेपन में कमी आती है. 3. **मिलता है कम ऑक्सीजन:** सर्दी के दौरान खून की धमनियां संकुचित हो जाती हैं, जिससे खून का प्रवाह सामान्य ढंग से नहीं हो पाता. शरीर के विभिन्न अंगों तक खून पानी और ऑक्सीजन की पूर्ति कम हो जाती है. इसकी वजह है कि खून में हिमोग्लोबिन होता है, जो ऑक्सीजन को एक जगह से दूसरी जगह तक ले जाता है.

अच्छी पुस्तकें अच्छे साथी की तरह हैं. अश्लील साहित्य हमारे मन को दूषित करता है तथा हमें गलत रास्ते की ओर अग्रसर करता है.

अस्थमा अटैक से बचाने में मदद करते हैं ये 5 तेल, जानें कैसे मिलता है इनका फायदा

क्या आपको साँस लेने में दिक्कत या सीने में कठोरपन जैसा महसूस हो रहा है? अगर हाँ, तो आप अस्थमा से पीड़ित हैं. यह एक ऐसी स्थिति है, जिसमें आपका साँस लेने वाला वायुमार्ग संकरी और सूज जाता है और नाक में अधिक बलगम का उत्पादन होता है. अस्थमा के कारण आपको साँस लेने में दिक्कत हो सकती है. इसके लक्षण प्रत्येक व्यक्ति में अलग-अलग हो सकते हैं क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति में इसकी गंभीरता अलग-अलग होती है. अस्थमा की पहचान खाँसी, गले में खराश और साँस की समस्या के कारण सोने में दिक्कत आदि जैसे लक्षणों से की जा सकती है. हालांकि इसका स्पष्ट कारण अभी साफ नहीं है लेकिन वैज्ञानिकों का मानना है कि पर्यावरण और जेनेटिक कारक का संयोजन इसमें अहम भूमिका अदा करता है. कुछ जोखिम कारक आपमें अस्थमा की स्थिति को विकसित करने की संभावना को बढ़ा सकते हैं, जैसे एलर्जी की स्थिति, धूम्रपान करने वाले व्यक्ति के संपर्क में आने, मोटापा चढ़ना, रासायनिक या विनिर्माण उद्योग में काम करना आदि. अस्थमा के लक्षणों से राहत दिलाने के चिकित्सा और गैर-चिकित्सय तरीके उपलब्ध हैं और हम आपको ऐसे कुछ जरूरी तेलों के बारे में बताने जा रहे हैं, जो अस्थमा अटैक को रोकने में मदद कर सकते हैं. **नीलगिरी का तेल:-** नीलगिरी का तेल एक ऐसा महत्वपर्ण तेल है, जो साँस लेने वाले मार्ग को खोलने और साँस संबंधी बाधाओं में सुधार करने में मदद कर सकता है. **पुदीना का तेल:-** यूरोपियन जर्नल ऑफ मेडिकल रिसर्च में प्रकाशित एक अध्ययन के मुताबिक, एल-मेंथॉल नाम के सक्रिय तत्व की मौजूदगी के कारण पुदीने का तेल सूजन व जलन से लड़ने में मदद कर सकता है और साँस संबंधी अस्थमा के लक्षणों से राहत प्रदान कर सकता है. **अजवायन का तेल:-** अपने एंटीसेप्टिक गुणों के कारण अजवायन का तेल आपके फेफड़ों को साफ कर सकता है और साँस संबंधी गतिविधियों में सुधार करता है. **अदरक का तेल:-** अदरक का तेल साँस संबंधी वायुमार्ग में आ रही बाधाओं को दूर कर सकता है और सूजन के खिलाफ लड़ने में मदद करता है, जिससे साँस लेना आसान हो जाता है. **लैवेंडर का तेल:-** लैवेंडर का तेल एलर्जी से होने वाले संक्रमण को दूर करने में मदद करता है और बलगम के उत्पादन को कम करता है, जिससे आपको साँस लेते वक्त किसी प्रकार की बाधा नहीं पहुँचती. **अस्थमा अटैक को बढ़ाने वाले कारक:-** पराग • धूल के कण • ठंडी हवा • धुआं • शारीरिक गति. विधि • तनाव • गैस्ट्रोइसोफेगल रिफ्लक्स रोग.

होंठ, जीभ और मुँह के इन हिस्सों में भी होते हैं कैंसर जानें कैसे होता है, ओरल कैंसर का इलाज

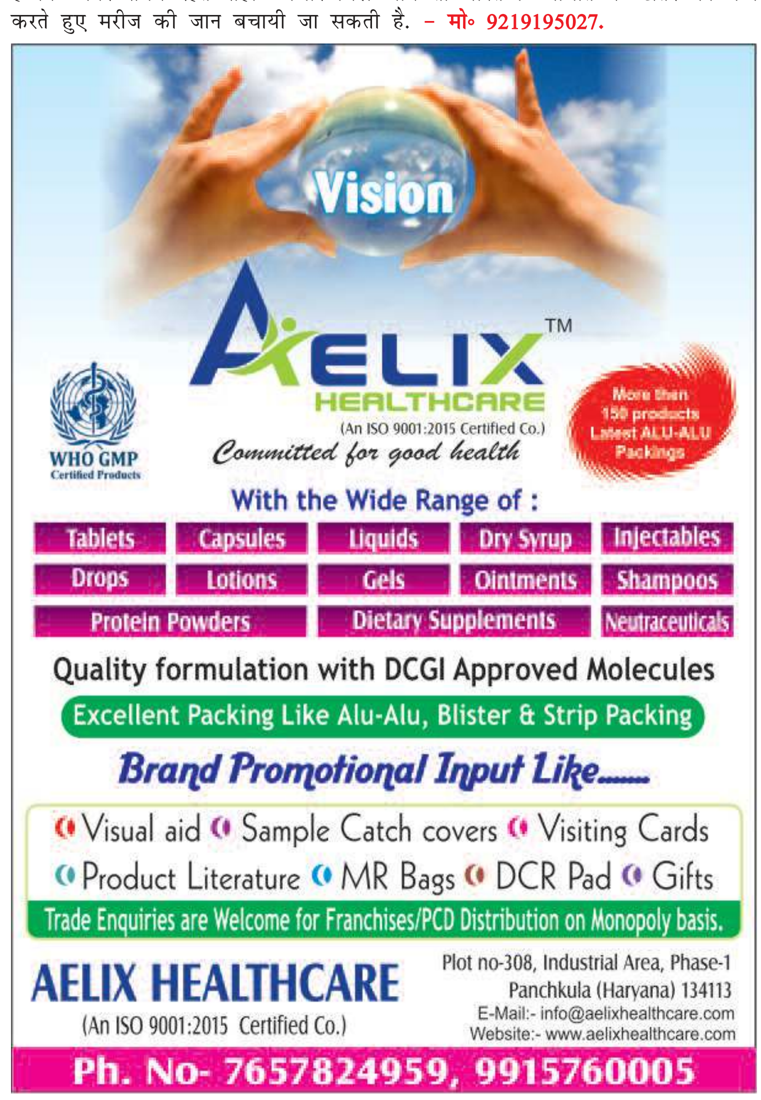
ओरल कैंसर वह कैंसर है जो मुँह या गले के ऊतकों में विकसित होता है. यह सिर और गर्दन के कैंसर नामक कैंसर के एक बड़े समूह से संबंधित है. अधिकांश आपके मुँह, जीभ और होंठ में पाये गये स्क्वैमस कोशिकाओं में विकसित होते हैं. भारत में कैंसर से होने वाली मौतों में ओरल कैंसर एक बड़ा कारण है. इस बीमारी के कई मरीज जानकारी के अभाव और सही समय पर सही इलाज न मिलने के कारण मौत का ग्रास बन जाते हैं. ओरल कैंसर के इलाज में सबसे जरूरी है कि डॉक्टर पहले इस बात का पता लगायें कि आखिर कैंसर किस स्तर तक पहुँच चुका है. अगर बीमारी गंभीर रूप धारण कर चुकी है, तो कई बार इसका पूरा इलाज संभव नहीं हो पाता. स्टेज 0 या स्टेज 1 होने वाला ट्यूमर टिश्यूज में पूरी तरह से हमला नहीं करता जबकि स्टेज 3 या स्टेज 4 का कैंसर पूरी तरह से टिश्यूज पर हमला कर आसपास के टिश्यूज को भी प्रभावित करता है. ओरल कैंसर का इलाज इस बात पर भी निर्भर करता है कि आखिर कैंसर किस रफ्तार से फैल रहा है. ओरल कैंसर की सबसे आम प्रकार की चिकित्सा है सर्जरी, रेडिएशन थेरेपी और कीमोथेरेपी. **ओरल कैंसर के प्रकार:-** होंठ • जीभ • गाल की भीतरी स्तर पर • मसूड़ों • मुँह के ऊपरी सतह पर • हार्ड और मुलायम ताल पर होने वाला कैंसर **ओरल कैंसर की चिकित सा:- सर्जरी:-** कैंसर की सबसे आम प्रकार की चिकित्सा है ट्यूमर को निकालना या कैंसर प्रभावित क्षेत्र को निकालना. बहुत सी स्थितियों में सीधी सर्जरी मुँह के रास्ते की जाती है. लेकिन कुछ स्थितियों में ट्यूमर गर्दन या जबड़े तक फैल जाता है. ऐसे में सर्जरी का दायरा भी बढ़ जाता है. जब कैंसर के सेल्स ओरल कैविटी तक या लिम्फ नोड्स तक पहुँच जाते हैं, तो नेक डिसेक्शजन नामक सर्जरी की जाती है जिसमें कैंसर लिम्फ नोड्स को इस आशा में निकाल दिया जाता है कि वो शरीर के दूसरे भाग में ना फैलने पायें. **रेडिएशन थेरेपी:-** रेडिएशन थेरेपी में अत्यंत शक्तिशाली किरणों की मदद से कैंसर के सेल्स को निक. ालने का प्रयास किया जाता है. यह छोटे ट्यूमर को निकालने का प्राथमिक उपचार है. इसे सर्जरी के बाद भी किया जा सकता है जिससे कि कैंसर प्रभावित सभी सेल्स को नष्ट कर दिया जाता है. इस थेरेपी को दर्द, रक्तस्राव, निगलने जैसी समस्या के लिए भी इस्तेमाल किया जा सकता है, यहाँ तक कि इसका इस्तेमाल तब भी किया जाता है जबकि यह कैंसर से बचाव ना कर सकें और इस प्रकार की चिकित्सा को पैल्यिटिव केयर भी कहते हैं. **कीमोथेरेपी:-** कीमोथेरेपी में कैंसर को खत्म करने के लिए उन ड्रग्स का इस्तेमाल होता है जिससे कि सर्जरी से पहले ट्यूमर संकुचित हो जाता है. जब कैंसर प्रभावित क्षेत्र बहुत बड़ा हो जाता है कि इसकी चिकित्सा सर्जरी से नहीं की जा सकती तो ऐसे में कीमोथेरेपी के साथ रेडियेशन थेरेपी भी दी जाती है जिससे कि कैंसर की स्थिति में सुधार हो और ट्यूमर का आकार छोटा हो सके. दो सबसे आम प्रकार से कीमोथेरेपी में इस्तेमाल किये जाने वाले ड्रग्स का नाम है सिस्लैटिन और 5 फ्लोरोयूरा. सिल (5 एफ यू). **मुँह के कैंसर से बचाव:-** अगर कैंसर का पता शुरूआती दौर में लग जाता है तो इलाज के सफल होने की सम्भावना बढ़ जाती है. ट्यूमर के पहले और दूसरे स्टेज में कैंसर 4 सेन्टीमीटर क्षेत्र से कम होता है और इस स्थिति में कैंसर लिम्फ नोड्स तक नहीं फैल पाता है. इस स्थिति में ओरल कैंसर की चिकित्सा आसानी से सर्जरी के द्वारा या रेडिएशन थेरेपी के द्वारा की जाती है. कैंसर की चिकित्सा के लिए आपका चिकित्सक कौन सी विधि चुनता है यह कैंसर के स्थान पर निर्भर करता है. अगर सर्जरी आपके बोलने या निगलने की स्थिति को प्रभावित नहीं करती है तो ऐसी चिकित्सा की सलाह दी जाती है. रेडिएशन के प्रभाव से मुँह के और गले के स्वस्थ टिश्यूज में जलन होने लगती है लेकिन यह कुछ प्रकार के ओरल कैंसर के उपचार का अच्छा विकल्प है. ट्यूमर के 3 और 4 स्टेज पर जो कैंसर होते हैं वह अधिक उन्नत और इसमें ट्यूमर बड़े होते हैं और यह मुँह के एक से अधिक भाग में होते हैं या यह लिम्फ नोड्स तक फैले होते हैं. इस प्रकार के कैंसर की चिकित्सा के लिए सामान्यत: अधिक व्यापक सर्जरी और रेडिएशन थेरेपी या कीमोथेरेपी या दोनों ही प्रकार की सर्जरी की जाती है. ओरल कैंसर की चिकित्सक के लिए पुनर्वास का भी सहारा लिया जाता है जिससे कि बोलने और खाने की क्षमता प्राप्त की जा सके जैसे अगर व्यापक सर्जरी की जा रही है तो उसमें कॉस्मेटिक सर्जरी भी की जानी चाहिए.

पेट में छाले और कैंसर का पता लगाएगी सेंसरयुक्त गोली, 30 दिन तक करेगी पेट की निगरानी

वैज्ञानिकों ने पहली बार एक ऐसी गोली बनाई है, जो सेंसरयुक्त है. ये गोली निगलते ही आपके पेट में जाकर फूलने लगेगी और बॉल के आकार की हो जाएगी. इसके बाद गोली में लगे सेंसर आपके पेट से जुड़ी सभी जानकारियाँ कम्प्यूटर को भेजने लगेंगे. इस गोली को मेडिकल इंडस्ट्री में एक बड़ी खोज के रूप में देखा जा रहा है क्योंकि ये गोली पेट के सभी रोगों जैसे- पेट का कैंसर, आँतों में छाले, लिवर, किडनी आदि के बारे में सटीक जानकारी देगी. खास बात यह है कि इस गोली में लगे सेंसर लगभग 30 दिन तक आपके पेट की निगरानी कर सकते हैं. **पेट के अंदर की सभी जानकारियाँ जुटाएंगे गोली में लगे सेंसर:-** ये खास गोली एमआईटी के इंजीनियर्स ने बनाई है. जानकारी जुटाने के साथ-साथ ये गोली पेट को भी कई तरह के सेंसर भेजेगी, जिससे पेट के बैक्टीरिया, वायरस और पीएच वैल्यू के बारे में भी जानकारी मिल सकेगी. एमआईटी के एसोसिएट प्रोफेसर जुआने झाओ ने बताया कि, हमारा सपना था कि हम जेल की तरह की एक स्मार्ट गोली बनायें, जो खाने के बाद मरीज के पेट और सेहत के बारे में लंबे समय, जैसे कि एक महीने, तक निगरानी करती रहे. इस हाइड्रेजेल डिवाइस से हमें काफी उम्मीदें हैं. हो सकता है भविष्य में आप वजन घटाने के लिए ऐसी ही कुछ गोलिया खाएं, जिससे आपको आपका पेट भरा हुआ महसूस हो. **कैसे निकलेगी गोली पेट से बाहर:-** इस तकनीक की खास बात ये है कि इसमें मरीज को बिल्कुल भी दर्द नहीं होगा क्योंकि ये गोली पेट में फूलने के बाद बिल्कुल मुलायम पदार्थ की बन जाती है. अगर गोली को पेट से निकालने की जरूरत पड़ती है, तो मरीज को कैल्शियम का घोल पिलाया जाएगा, जिससे गोली तुरंत अपने पहले वाले आकार में आ जाएगी (छोटी हो जाएगी) और शरीर से बाहर निकल जाएगी. **कैसे बनाई गई है ये गोली:-** नेचर कम्यूनिकेशन्स जर्नल में छपी रिपोर्ट के मुताबिक, ये गोली दो तरह के हाइड्रोजेल्स से बनाई गई है. ये हाइड्रोजेल, पॉलीमर्स और पानी के मिश्रण से जेल के रूप में बनाया गया है. इन दोनों पदार्थों से बने होने के कारण जब कोई व्यक्ति ये गोली खाता है, तो ये पेट में फूलने लगती है. लैब में इस गोली को कई तरह के सॉल्यूशन्स में टेस्ट किया गया है.

मस्तिष्क आघात के मरीज को कैसे पहचानें?

मस्तिष्क आघात - ब्रेन स्ट्रोक अथवा आम भाषा में दिमाग की नस फटना या ब्रेन-हैमरेज भी कह देते हैं. इस के बारे में पोस्ट डाक्टर साहब लिखते हैं. एक पार्टी चल रही थी, एक मित्र को थोड़ी ठोकर सी लगी और वह गिरते गिरते संभल गई और अपने आस पास के लोगों को उस ने यह कह कर आश्वस्त किया कि सब कुछ ठीक है, बस नये बूट की वजह से एक ईंट से थोड़ी ठोकर लग गई थी। (आस पास के लोगों ने ऐम्बुलैंस बुलाने की पेशकश भी की). साथ में खड़े मित्रों ने उन्हें साफ होने में उन की मदद की और एक नई प्लेट भी आ गई. ऐसा लग रहा था कि इन्ग्रिड थोड़ा अपने आप में नहीं है लेकिन वह पूरी शाम पार्टी तो एकदम एन्जॉय करती रहीं. बाद में इन्ग्रिड के पति का लोगों को फोन आया कि उसे हस्पताल में ले जाया गया लेकिन वहां पर उस ने उसी शाम को दम तोड़ दिया. दरअसल उस पार्टी के दौरान इन्ग्रिड को ब्रेन-हैमरेज हुआ था. अगर वहां पर मौजूद लोगों में से कोई इस अवस्था की पहचान कर पाता तो आज इन्ग्रिड हमारे बीच होती. ठीक है ब्रेन-हैमरेज से कुछ लोग मरते नहीं है. लेकिन वे सारी उम्र के लिये अपाहिज और बेबसी वाला जीवन जीने पर मजबूर तो हो ही जाते हैं. स्ट्रोक की पहचान, एक न्यूरोलॉजिस्ट कहते हैं कि अगर स्ट्रोक का कोई मरीज उन के पास तीन घंटे के अंदर पहुंच जाए तो वह उस स्ट्रोक के प्रभाव को समाप्त (Reverse)भी कर सकते हैं. पूरी तरह से उन का मानना है कि सारी ट्रिक बस यही है कि कैसे भी स्ट्रोक के मरीज की तुरंत पहचान हो, उसका निदान हो, और उस को तीन घंटे के अंदर डाक्टरी चिकित्सा मुहैया हो, और अक्सर यह सब ही अज्ञानता वश हो नहीं पाता. स्ट्रोक के मरीज की पहचान के लिये तीन बातें ध्यान में रखिये और इससे पहले हमेशा याद रखिये - STR. डाक्टरों का मानना है कि एक राहगीर भी तीन प्रश्नों के उत्तर के आधार पर एक स्ट्रोक के मरीज की पहचान करने एवं उसका बहुमूल्य जीवन बचाने में योगदान कर सकता है STR - S- (Smile) आप उस व्यक्ति को मुस्कुराने के लिये कहिए. T- (Talk) उस व्यक्ति को कोई भी सीधा सा एक वाक्य बोलने के लिये कहें जैसे कि आज मौसम बहुत अच्छा है. R- (Raise) उस व्यक्ति को दोनों बाजू ऊपर उठाने के लिये कहें. अगर उस व्यक्ति को ऊपर लिखे तीन कामों में से एक भी काम करने में दिक्कत है, तो तुरंत ऐम्बुलैंस बुला कर उसे अस्पताल शिफ्ट करें और जो आदमी साथ जा रहा है उसे इन लक्षणों के बारे में बता दें ताकि वह आगे जा कर डाक्टर से इस का खुलासा कर सके. नोट - स्ट्रोक का एक लक्षण यह भी है - **1.** उस आदमी को जिह्वा (जुबान) बाहर निकालने को कहें. **2.** अगर जुबान सीधी बाहर नहीं आ रही और वह एक तरफ को मुड़ सी रही है तो भी यह एक स्ट्रोक का लक्षण हैं. एक सुप्रसिद्ध कार्डियोलॉजिस्ट का कहना है कि अगर समय रहते सही उपचार मिल जाये तो मस्तिष्क आघात के खतरे को कम करते हुए मरीज की जान बचायी जा सकती है. **- मो॰ 9219195027.**



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 रू० 250/- जमा कर अपना पूरा पता हमारे फोन नं०- 09410434811 पर सैंड कर दें

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

दुनियाभर के आँकड़े 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 आँकड़े बताते हैं कि हमें दिल के स्वास्थ्य के प्रति कितना सजग रहने की जरूरत है. भारतीय लोगों में दिल की बीमारियों का एक प्रमुख कारण 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 को 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 लगाएं 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 सम्भावना कई गुना बढ़ 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 फास्टफूड 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.

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.

डायबिटीज में कौन सा फल खायें?

फल स्वास्थ्य के लिए काफी फायदेमंद होते हैं. फलों में विटामिन, एंटीऑक्सीडेंट, फाइबर, मिनरल, आयरन और अन्य पौषक तत्व पाए जाते हैं. **ये फल बढ़ा सकते हैं ब्लड शुगर लेवल ● ड्राइ फ्रूट:-** ड्राइ फ्रूट में शुगर की मात्रा अधिक होती हैं जैसे किशमिश, काजू इनमें पानी की मात्रा कम और शुगर की मात्रा अधिक होती हैं. इसलिए जरूरी है कि आप ड्राइ फ्रूट का सेवन सीमित मात्रा में करें यह इन्हें अधिक खाने से बचें. ● **हाई कार्ब वाले फल:-** ताजे फल खाने स्वास्थ्य के लिए काफी अच्छे होते हैं लेकिन कुछ फलों से दूर रहना स्वास्थ्य के लिए जरूरी हैं क्योंकि ये तुरंत ब्लड शुगर लेवल बढ़ा देते हैं. जैसे केले, आम, सेब अधिक मात्रा में नहीं खाने चाहिए इसलिए अपने फलों का चुनाव करते समय उनके आकार का ध्यान रखना चाहिए. इसके साथ ही जरूरी है कि फलों में कार्ब की मात्रा पर ध्यान रखें. ● **फलों का रस:-** फलों का रस मरीजो को बिना डाक्टर के सलाह के बिना नहीं पीना चाहिए. जूस में शुगर की मात्रा अधिक होती हैं जो आपके शुगर को बढ़ा सकता हैं. इसलिए जूस की बजाए लोगों को ताजे फल की सलाह दी जाती है ताकि ब्लड शुगर को बढ़ने से रोका जा सके और अधिक से अधिक पौषक तत्व शरीर में जा सकें.

काषायमूल नामक औषधीय पौधे से संभव है एड्स का इलाज

दिल्ली:- एड्स जैसी लाइलाज बीमारी के उपचार को लेकर वैज्ञानिकों ने नई उपलब्धि प्राप्त की है. वैज्ञानिकों ने जरेनियम जिसे आयुर्वेद में काषायमूल वनस्पति भी कहते हैं, एड्स के वायरस को नष्ट करने का दावा किया है. इस आयुर्वेदिक पौधे के महत्व को म्यूनिख के जर्मन रिसर्च सेन्टर फॉर इन्वायरमेंटल हैल्थ के शोधकर्ताओं ने इस पौधे की मदद से एचआईवी-1 के वायरस को रोकने का दावा किया है. शोधकर्ताओं ने पाया कि इस पौधे की जड़ में ऐसे तत्व होते हैं जो मानव कोशिकाओं को एचआईवी-1 वायरस का प्रवेश रोकने हेतु मजबूत बनाता है व प्रतिरोधी तंत्र को मजबूत करता है. शोधकर्ता रूथ रैक वार्नर के अनुसार इस पौधे के उपयों में एड्स उपचार की दिशा में बड़ी उपलब्धि प्राप्त हुई है. कई दवा कंपनियाँ इस पौधे के माध्यम से दवा तैयार करने के लिये आवेदन कर चुकी हैं.

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

बाल झड़ने, डैंड्रफ और गंजेपन की समस्या में इस तरह करें अरंडी के तेल का प्रयोग

मुलायम रेशमी और घने बाल आपकी खूबसूरती को बढ़ाते हैं. लेकिन आजकल खान-पान की गड़बड़ी, प्रदूषण और तनाव के कारण ज्यादातर लोगों को बाल झड़ने की समस्या हैं. कई बार बहुत छोटी उम्र के बच्चों में भी बालों की सफेदी, बाल झड़ने और डैंड्रफ जैसी समस्याएं पाई जाती हैं. इन समस्याओं से बचने के लिए आप अरंडी के तेल का प्रयोग कर सकते हैं. सिर पर रोजाना अरंडी के तेल यानी कैस्टर ऑयल का प्रयोग करने से आपको कई तरह के फायदे मिलते हैं. आइए आपको बताते हैं क्या हैं ये फायदे और कैसे करें अरंडी के तेल का प्रयोग. **डैंड्रफ की समस्या होने पर:-** डैंड्रफ का मुख्य कारण सिर में नमी की कमी है. ऐसे में अरंडी का तेल इा समस्या को आसानी से दूर कर सकता है. आमतौर पर अरंडी के तेल को ऐसे ही सिर पर लगा सकते हैं. मगर हल्का गुनगुना करके इससे बालों में मसाज करने पर ज्यादा फायदा मिलता है. रात को सोने से पहले तेल लगा लें और सुबह माइल्ड शैंपू से बाल धोएं. डैंड्रफ की समस्या दूर हो जाएगी. मगर ध्यान रखें कि अगर तेल ज्यादा गर्म हो जाए, तो उसे ठंडा होने दें. **गंजापन दूर करे अरंडी:-** कई लोगों के आगे के बाल या बीच के बाल झड़ जाते है और सिर आधा गंजा लगने लगता है. ऐसे में रात को सोने से पहले अरंडी के तेल में रूई भिगकर खोपड़ी पर लगाने से नए बाल जल्दी उग आते हैं. ध्यान रखें कि तेल को लगाने के बाद हाथों से थोड़ी देर मसाज करें. उस हिस्से में बाल नहीं हैं या कम हैं. कुछ हफ्तों के लगातार प्रयोग से ही आपको फर्क नजर आने लगेगा. **बालों को रेशमी बनाने के लिए:-** कई बार बाल रूखे और बेजान हो जाते है. इन्हें रेशमी बनाने के लिए रात में सोने से पहले बालों में थोड़ा सा अरंडी का तेल लगाकर मसाज करें और फिर सो जाएं. सुबह नहाने से पहले अपने तौलिये को गर्म पानी में डुबोकर निचोडें फिर अपने बालों को जुड़े की तरह बांधकर उसपर तौलिया लपेट लें और कुछ देर रहने दें. कुछ देर बाद आप तौलिये को हटा लें और नहाते वक्त शेम्पू से अपने बालों को अच्छी तरह से धो लें. इससे बाल न सिर्फ मुलायम और रेशमी बनेंगे बल्कि घने भी हो जाएंगे. **बाल झड़ने से रोकने के लिए:-** झड़ते बालों के कारण बहुत सारे लोग परेशान होते हैं. अगर आपके बाल भी बहुत झड़ते हैं, तो एक कटोरी में 2 चम्मच अरंडी का तेल लें और इसमें एक कैप्सूल विटामिन ई को फोड़कर मिला लें. इसे अच्छी तरह मिलाने के बाद सिर में लगाएं. 3-4 घंटे तक लगे रहने के बाद इसे माइल्ड शैंपू से धो लें. 3-4 बार के प्रयोग से ही बाल झड़ने की समस्या कम हो जाएगी.

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 निर्शिचत 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.

पुरूषों को भी होता है ब्रेस्ट कैंसर, खतरे को बढ़ाती हैं ये 5 बातें

आमतौर पर लोग ऐसा मानते हैं कि स्तन कैंसर या ब्रेस्ट कैंसर का खतरा सिर्फ महिलाओं को होता है. यह सच है कि ब्रेस्ट कैंसर के मरीजों में महिलाओं की संख्या बहुत ज्यादा है मगर पुरूषों को भी इसका खतरा होता है. खास बात यह है कि पुरूषों में होने वाला ब्रेस्ट कैंसर महिलाओं से ज्यादा जटिल होता है. आमतौर पर इसका खतरा बड़ी उम्र के लोगों को ज्यादा होता है मगर युवाओं में भी इसके कुछ मामले देखे गए हैं. पुरूषों के वक्ष पर मांस ज्यादा नहीं होता है इसलिए ब्रेस्ट में टयूमर का पता पुरूषों में ज्यादा आसानी से लगाया जा सकता है पुरूषों में सबसे आम स्तन टयुमर 'डक्टल कैर्सीनोमा है. कुछ ऐसी बातें हैं, जो पुरूषों में स्तन कैंसर के खतरे कैंसर के खतरे को बढ़ाती हैं. इसलिए ब्रेस्ट कैंसर से बचाव के लिए पुरूषों को इन सभी से सावधानी बरतने की जरूरत है **लिवर की बीमारी** जिन पुरूषों में लिवर की बीमारी होती है उनमें ब्रेस्ट कैंसर होने का खतरा काफी बढ़ जाता है. अगर कोई भी पुरूष बीआरसीए जीन का वाहक होता है या क्लीन सेल्टर सिंड्रोम से गस्त होता है, तो वह स्तन कैंसर से पीड़ित होने के करीब होता है. इसके अलावा अगर फैटी लिवर सिरोसिस का लंबे समय तक इलाज न किया जाए, तो भी ये कैंसर के खतरे को बढ़ा देते हैं. **रेडिएशन के संपर्क मे आने से** कई बार कुछ रोगों के इलाज के लिए रेडिएशन थेरेपी का इस्तेमाल किया जाता है. इस थेरेपी के कारण भी स्तन कैंसर का खतरा बढ़ जाता है. यदि आपने सीने में किसी अन्य प्रकार के कैंसर के इलाज के लिए रेडियेशन थेरेपी का सहारा लिया जाता है तो भविष्य में ब्रेस्ट कैंसर होने की संभावना बढ़ जाती है. **उम्र का बढ़ना** पुरूषों में स्तन के मामले बढ़ती उम्र के साथ ज्यादा देखे गए है. आमतौर पर 40 से 60 साल तक के पुरूषों में ज्यादा होता है. इसलिए उम्र के इस पड़ाव पर आकर अपने खान-पान लाइफस्टाइल आदि में जरूरी बदलाव कर लेने चाहिए. इसके साथ ही अपना वजन, ब्लड प्रेशर, शुगर और कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल रखना चाहिए. **मोटापा भी हो सकता है कारण** मोटापा कई अन्य रोगों का कारण बनता है मगर पुरूषों में मोटापे के कारण स्तन कैंसर होने की संभावना बढ़ जाती है दरअसल मोटापे के कारण फैट सेल्स की संख्या शरीर में बढ़ जाती है जो बाद मे टयूमर का कारण बन सकती है. इसके अलावा फैट सेल्स से शरीर में एस्ट्रोजन की मात्रा बढ़ सकती है. जो कि पुरूषों में ब्रेस्ट कैंसर का प्रमुख कारण है. **शराब और सिगरेट बढ़ता है खतरा** एल्कोहल पीने की आदत के कारण भी पुरूषों में ब्रेस्ट कैंसर होने का अधिक खतरा होता है. इसके अलावा स्मोकिंग भी आपके लिए बहुत हानिकारक है. ये दोनों आदतें शरीर में 100 से ज्यादा रोगों का कारण बन सकती हैं इसलिए शराब और सिगरेट का सेवन अधिक मात्रा में करने से बचना चाहिए, यह स्वास्थ्य के लिहाज से भी ठीक नहीं है. **पुरूषों में स्तन कैंसर की पहचान** स्तन कैंसर के कारण छाती में भारीपन महसूस होता है. अगर आपको अपने सीने में कोई गांठ महसूस होता हो या भारीपन लगे, तो चिकित्सक से संपर्क करें. पुरूषों में कई बार हार्मोन के बदलाव की वजह से स्तनों के आकार में फर्क आ जाता है. स्तनों के आकार मे जरा सा भी फर्क आने पर चिकित्सक से तुरंत संपर्क करें.

कान में कैंसर होने के संकेत हो सकते है ये 5 लक्षण, तुंरत जाँच कराएं

कान में कैंसर के मामले बहुत ही कम सुनने में आते है. कान का कैंसर नाक या सिर के कैंसर की तरह होते हैं जो त्वचा से कानों तक पहुँच जाते हैं. इतना ही नहीं यह बाह्य कान के अलावा कान के अंदरुनी कैनाल को प्रभावित करता है. जब कैंसर कान के हिस्सों के कान तक पहुँचने लगता है तो कान में अत्यधिक दर्द होना शुरु हो जाता है. कान के ट्यूमर के विकास से सुनने की क्षमता पर काफी असर पड़ता है. इससे धीरे-धीरे रोगी को कम सुनाई देने लगता है. कान में कैंसर की समस्या अकसर वृद्धावस्था में शुरू होती है. साठ साल या इससे ज्यादा उम्र के वृद्धों में कान का ज्यादा होता है. **कान के कैंसर के प्रकार:-** 1. क्लोस्टीटोमा 2. स्कावमस सेल सार्किनोमा. विशेषज्ञों का कहना है कि ये दोनों प्रकार के कैंसर कान के अंदर विकसित होते हैं और बाद में ये धीरे-धीरे पूरे शरीर में फैलने लगते हैं. कान में होने वाले कैंसर के इलाज के लिए सर्जरी, कीमोथेरेपी, रेडिएशन का सहारा लिया जाता है. इन उपचारों को अपनाने से यह पता करना जरुरी है कि रोगी किस प्रकार के कान के कैंसर से ग्रसित है और इसका पता उसमें दिखाने वाले लक्षणों से किया जाता है. **कान के द्रव्य पदार्थ का निकलना:-** कई बार मरीज को कान से पानी जैसा पदार्थ व ब्लड निकलने की शिकायत होती है. इसकी वजह से कान में संक्रमण व खुजली की समस्या शुरु हो जाती है. इन समस्याओं को गम्भीरता से लें तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें. **ईअरड्रम का क्षतिग्रस्त होना:-** इस मामले में कान से पीला व सफेद पदार्थ निकलता है. यह संकेत है कि मरीज के ईअरड्रम को नुकसान पहुँच रहा है. इसका मुख्य कारण है तेज ध्वनि, कान में बाह्य वस्तु का प्रयोग, ईअर ट्रॉमा आदि. **कान में इंफेक्शन:-**कान में किसी तरह का संक्रमण कैंसर की तरफ इशारा करता है. इस समस्या को ठीक होने में एक महीने का समय लगता है. **सुनाई देना बंद होना:-** अगर मरीज को पूरी तरह से सुनाई देना बंद हो गया है तो यह कान के कैंसर का लक्षण हो सकता है. इस के मामले में मरीज को अकसर सिर दर्द व चक्कर आने की शिकायत होती हैं इसके अलावा मरीज के कानों का बजना, अलसर की शुरुआत व रक्त निकलना जैसी समस्याएँ भी देखी जाती हैं. **कान की देखभाल:-** थोड़ी सी लापरवाही कान के लिए खतरनाक साबित हो सकती है. यदि कान में मैल जम जाए और ठीक से सफाई नहीं की जाए तो मैल की परत धीरे-धीरे पत्थर जैसा रुप धारण कर लेती है. इसके कान का रास्ता बंद हो जाता है तथा रोगी को दर्द के साथ ऊँचा भी सुनाई देने लगता है. ऐसे में यदि शुरुआत से ही कुछ बातों का ध्यान रख लिया जाए तो आप समस्या से दो-चार होने से बच सकते हैं. इसके अलावा कान को किसी नुकीली चीज से छेदने से कान में संक्रमण हो सकता है. कुछ वस्तुएँ जैसे क्रीम, इत्र कान में उपयोग में आने वाली दवाइयों की एलर्जी से भी संक्रमण होता है. कान लाल हो जाता है. खुजली होती है एवं दर्द हो सकता है. लोगों को इन चीजों का उपयोग न करने की सलाह दी जाती है.

खतरनाक हो सकती है, आँखों के पर्दे की सूजन, यह हैं इसके लक्षण और उपचार

आँखें शरीर के सबसे नाजुक अंगों में से एक है क्योंकि इनके पीछे बहुत महीन टिशूज होते हैं. आँखों की परेशनियों को कई बार छोटी परेशानी मानकर नजरअंदाज करना भारी पड़ सकता है. चलती हुई चीजें दिखाना या आँखों के आगे अँधेरा छा जाना ऐसी ही छोटी समस्याएं हैं, जिन्हें अक्सर आप आँखों की थकान मानकर नजरअंदाज कर देते हैं. मगर ये सामान्य से दिखने वाले लक्षण आँखों के पर्दे में सूजन की वजह से भी आपको महसूस हो सकते हैं. आँखों के पर्दे की सूजन को मैडीकल की भाषा में मैक्युलर इडिमा कहते हैं. ये एक खतरनाक रोग है, जो लोगों को अँधा भी बना सकता है. आइए आपको बताते हैं इस रोग के बारे में. **क्या है आँखों में पर्दे की सूजन:-** आँखों में पर्दे की सूजन यानी मैक्युलर इडिमा एक खतरनाक रोग है इस रोग में रेटिना के केन्द्र वाले भाग, जिसे मैक्युला कहा जाता है, में फ्लूएड यानी तरल का जमाव हो जाता है. रेटिना हमारी आँखों का सबसे महत्वपूर्ण भाग होता है, जो बहुत सारी कोशिकाओं की एक संवेदनशील परत से बना होता है. रेटिना के पिछले भाग में मौजूद मैक्यूलर वह हिस्सा है, जो हमें दूर की वस्तुओं और रंगों को देखने में सहायता करता है. जब किसी कारण से आँखों की रोटिना में तरल पदार्थ ज्यादा हो जाता है, तो आँखों के पर्दे पर सूजन आने लगती है. इसी रोग को मैक्युलर इडिमा कहते हैं. **कितना खतरनाक है मैक्युलर इडिमा:-** मैक्युलर इडिमा के कारण आमतौर पर देखने में परेशानी हो सकती है और आँखों में दर्द और सूजन की शिकायत हो सकती है. मगर इसका समय पर इलाज किया जाना जरुरी है अन्यथा जल्दी ही ये आँखों के अँधेपन का भी कारण बन सकता है. मैक्युलर इडिमा के लक्षण दिखने पर चिकित्सक से तुरंत संपर्क करना जरुरी है. **क्या हैं मैक्युलर इडिमा के लक्षण:-** शुरुआती स्टेज में जब रेटिना में तरल पदार्थ बढ़ना शुरु होता है, तब आमतौर पर कोई खास लक्षण नहीं नजर आते हैं. कभी-कभी आँखो कुछ सेकंड या सेकंड से भी कम समय के लिए आँखों के आगे अँधेरा छा सकता है और कई बार हल्का-फुल्का दर्द महसूस हो सकता है मगर जब सूजन ज्यादा बढ़ जाती है और रक्त नलिकाएँ ब्लॉक होने लगती हैं, तब चीजें धुँधली दिखाई देने लगती हैं. सूजन जितनी ज्यादा और गंभीर होगी, उतना ही अधिक धुँधला और अस्पष्ट दिखाई देता है. इसके साथ ही मैक्युलर इडिया के निम्न लक्षण हैं, जिन्हें नजरअंदाज नहीं किया जाना चाहिए. आँखों के आगे अँधेरा छा जाना. • चीजें हिलती हुई या चलती हुई दिखाई देना. • पढ़ने में कठिनाई होना. • चीजों के वास्तविक रंग दिखाने देना. • दृष्ठि विकृत हो जाना. • सीधी रेखाएँ, टेढ़ी दिखाई देना. • आँखों के पर्दे का तेज रोशनी के प्रति अत्यधिक संवेदनशील हो जाना. **किन लोगों को होता है मैक्युलर इडिया का खतरा:-** वैसे तो अलग-अलग कारणों से इस रोग का खतरा हर रोग का खतरा हर उम्र के लोगों को होता है मगर इस बीमारी का असर सबसे ज्यादा डायबिटिज के रोगियों को और बड़ी उम्र के लोगों को होता है. कई बार उन लोगों को भी इसका खतरा होता है, जिनके परिवार में आँखों के रोगों का इतिहास रहा हो. आमतौर पर ये रोग निम्न कारणों से हो सकता है. सबसे ज्यादा खतरा डायबिटिज के मरीजो को होता है. रक्त वाहिनियों से जुडे रोगों में. कुछ दवाओं के साइड इफेक्ट के कारण. बढ़ी हुई उम्र के कारण (एज रिलेटेड मैक्युलर डिजनरेशन). जेनेटिक कारणों से (रेटिनाइटिस पिगमेंटोसा). आँखों में ट्यूमर हो जाने के कारण. मैक्युला में छेद हो जाने के कारण. रेडिएशन के कारण रेटिना की महीन शिराओं में अवरोध होने पर. आँख में गंभीर चोट लग जाने पर. आँखो की सर्जरी, जैसे मोतियाबिंद, ग्लुकोमा या रेटिना संबंधी मामलों में सर्जरी में. **मैक्युलर इडिमा का इलाज:-** आँखों के पर्दे में सूजन दिखाई देने पर या मैक्युलर इडिमा के लक्षण दिखाई देने पर डॉक्टर कई तरह की जाँच के लिए कहते है और इस रोग की पुष्टि हो जाने पर मैक्युलर और उसके आसपास असामान्य रक्त वाहिकाओं से तरल के अत्यधिक रिसाव को ठीक किया जाता है. मैक्युलर इडिमा के उपचार में दवाएँ, लेजर और सर्जरी प्रभावी होते हैं. पर इंट्राविट्रियल इंजेक्शन (आईवीआई) सबसे प्रचलित है. यदि मैक्युलर इडिमा एक ही जगह पर है तो फोकल लेजर किया जा सकता है.

खतरनाक है एस्प्रीन के संग ब्रूफेन लेना

बढ़ा देता है दिल के दौरे की संभावना अगर आप दिल के मरीज हैं और अक्सर एस्प्रीन के साथ ब्रूफेन लेते हैं तो महाशय, आप बड़ी आफत को बुलावा दे रहे हैं. एक शोध के मुताबिक इन दोनों दवाओं को साथ में लेने से दिल का दौरा पड़ने की संभावना नौ गुना बढ़ जाती है. इस शोध के अनुसार एस्प्रीन के साथ ब्रूफेन का सेवन दिल के दौरे का खतरा काफी बढ़ा देता है. साथ ही, यह गठिया और दिल की बीमारी दोनों से जूझ रहे रोगियों के खून में थक्का जमने की प्रवृति को भी बढ़ाता है. इस शोध के नतीजे डॉक्टरों के प्रसिद्ध जर्नल, एनल्स ऑफ रुयूमेटिक डीजिज के ताजा अंक में छपे हैं. इसमें कहा गया है कि डॉक्टरों को दिल की बीमारी के साथ-साथ हाई ब्लड प्रेशर और हाई कोलेस्ट्रोल का इलाज करते वक्त भी मरीजों को ब्रूफेन काफी सोच समझ कर देना चाहिए. वैसे जब से यह पता चला है कि पेनकिलर्स (दर्दनाशक दवाओं) का दिल पर बुरा असर पड़ता है, डॉक्टर खुद इन दवाओं को देने से परहेज करते हैं. दिल्ली के अपोलो अस्पताल के वरिष्ठ डॉक्टर डॉ० तरूण साहनी ने कहा कि ब्रूफेन और ऐसी दूसरी दवाएं ब्लडप्रेशर बढ़ाती हैं. इससे दिल का दौरा पड़ने का खतरा हो जाता है. हम तो इसे मरीजों को देते ही नहीं. शोध के लिए वैज्ञानिकों ने गठिया के करीब 18 हजार बूढ़े मरीजों के स्वास्थ्य पर एक साल तक नजर रखी. ये लोग नियमित तौर पर ब्रूफेन का सेवन करते थे. इनमें कुछ एस्प्रीन भी लेते थे. जब नतीजे सामने आए तो शोधकर्ता चौंक पड़े. उन्होंने पाया कि ब्रूफेन एस्प्रीन की खून को पतला करने की क्षमता को प्रभावित करता है. ब्रूफेन और एस्प्रीन साथ लेने वाले व्यक्ति में दिल का दौरा पड़ने की संभावना नौ गुना तक बढ़ जाती थी. डॉ० साहनी ने कहा कि ब्रूफेन और एस्प्रीन एक दूसरे के असर को काट देते हैं. यह स्थिति दिल के मरीजों के लिए काफी खतरनाक हो जाती है. इससे पहले भी कई शोध यह साबित कर चुके हैं कि पेनकिलर्स दिल की सेहत के लिए काफी खतरनाक होते हैं. मैडीकल जगत की सबसे सम्मानित पत्रिकाओं में एक, जर्नल ऑफ रॉयल सोसाइटी ऑफ मैडीसीन ने भी दावा किया था कि ये दवाएं दिल के दौरे का खतरा दोगुना बढ़ा देती हैं.

क्यों होती है पित्त की पथरी और किन आहारों से करना चाहिए परहेज

खानपान की गलत आदतों की वजह से आजकल लोगों में गॉलस्टोन यानी पित्त की पथरी की समस्या तेजी से बढ़ रही है. पित्ताशय हमारे शरीर का एक छोटा सा अंग होता है जो लीवर के ठीक पीछे होता है. पित्त की पथरी गंभीर समस्या है क्योंकि इसके कारण असहनीय दर्द होता है. इस पथरी के निजात पाने के लिए आपको अपने खान-पान की आदतों में कुछ बदलाव करने जरूरी हैं. आइए आपको बताते हैं कैसे होती है पित्त में पथरी और किन आहारों के सेवन से आपको बचना चाहिए. **क्यों महत्वपूर्ण है पित्त की थैली:-** लिवर से बाइल नामक डाइजेस्टिव एंजाइम का सैक्रीशन निरंतर होता रहता है. उसके पिछले हिस्से में नीचे की ओर छोटी थैली के आकार वाला अंग होता है, जिसे गॉलब्लैडर या पित्ताशय कहते हैं. पित्ताशय हमारे पाचन तंत्र का महत्वपूर्ण हिस्सा है, जो लिवर और छोटी आँत के बीच पुल की तरह काम करता है. इसी पित्ताशय में ये बाइल जमा होता है. एक स्वस्थ व्यक्ति का लिवर पूरे 24 घंटे में लगभग 800 ग्राम बाइल का निर्माण करता है. **कैसे बनती है पित्त में पथरी:-** पाचन के लिए आवश्यक एंजाइम को सुरक्षित रखने वाले महत्वपूर्ण अंग यानी पित्ताशय से जुड़ी सबसे प्रमुख समस्या यह कि इसमें स्टोन बनने की आशंका बहुत अधिक होती है, जिन्हें गॉलस्टोन कहा जाता है. दरअसल जब गॉलब्लैडर में तरल पदार्थ की मात्रा सूखने लगती है तो उसमें मौजूद चीनी-नमक और अन्य माइक्रोन्यूट्रिएंट तत्व एक साथ जमा होकर छोटे-छोटे पत्थर के टुकड़ों जैसा रूप धारण कर लेते हैं, जिन्हें गॉलस्टोन्स कहा जाता है. कभी-कभी पित्ताशय में कोलेस्ट्राल, बिलीरुबिन और पित्त लवणों का जमाव हो जाता है. अस्सी प्रतिशत पथरी कोलेस्ट्राल की बनी होती है. धीरे-धीरे वे कठोर हो जाती हैं तथा पित्ताशय के अंदर पत्थर का रूप ले लेती हैं. कोलेस्ट्रॉल स्टोन पीले-हरे रंग के होते हैं. **पित्त की पथरी के लक्षण:-** शुरुआती दौर में गॉलस्टोन के लक्षण नजर नहीं आते. जब समस्या बढ़ जाती है तो गॉलब्लैडर में सूजन, संक्रमण या पित्त के प्रवाह में रुकावट होने लगती है. ऐसी स्थिति में लोगों को पेट के ऊपरी हिस्से की दायीं तरफ दर्द, अधिक मात्रा में गैस की फर्मेशन, पेट में भारीपन, वोमिटिंग, पसीना आना जैसे लक्षण नजर आते हैं. **पित्त की पथरी में परहेज:-** पित्त की पथरी से पीड़ित लोगों को हाई कोलेस्ट्रॉल वाले खाद्य पदार्थ जैसे कि तला हुआ भोजन, फ्राइड चिप्स, उच्च वसा वाला माँस जैसे बीफ और पोर्क, डेयरी उत्पाद जैसे क्रीम, आइसक्रीम, पनीर, फुल-क्रीम दूध से बचना चाहिए. इसके अलावा चॉकलेट, तेल जैसे नारियल तेल से बचा जाना चाहिए. मसालेदार भोजन, गोभी, फूलगोली, शलजम, सोड़ा और शराब जैसी चीजों से एसिडिटी और गैस का खतरा होता है, इसलिए ये चीजें भी ना खाएँ. **पित्त की पथरी का इलाज:-** अगर शुरुआती दौर में लक्षणों की पहचान कर ली जाए तो इस समस्या को केवल दवाओं से नियंत्रित किया जा सकता है. ज्यादा गंभीर स्थिति में सर्जरी की जरूरत पड़ती है. पुराने समय में इसकी ओपन सर्जरी होती थी, जिसकी प्रक्रिया ज्यादा तकलीफदेह थी लेकिन आजकल लेप्रोस्कोपी के जरिये गॉलब्लैडर को ही शरीर से बाहर निकाल दिया जाता है और मरीज शीघ्र ही स्वस्थ हो जाता है.

कम्प्यूटर-लैपटॉप पर काम करने वाले 30 प्रतिशत लोगों को इस सिंड्रोम का खतरा, जानें बचाव

लैपटॉप और कम्प्यूटर ने हमारी जिंदगी को जितना आसान बनाया है, इससे खतरे भी उतने बढ़े हैं. लगातार घंटों लैपटॉप और कम्प्यूटर पर काम करने के कारण आपकी आँखों पर तो बुरा प्रभाव पड़ता ही है, साथ ही इससे आपकी उंगलियों में भी कई समस्याएँ हो सकती हैं. कार्पल टनल सिंड्रोम एक ऐसी ही बीमारी है, जिसका खतरा उन लोगों को होता है जो अपना ज्यादातर समय कम्प्यूटर, लैपटॉप पर टाइपिंग करते हुए बिताते हैं या स्मार्टफोन पर बिताते हैं. इस रोग में हाथों में दर्द और बीच की उंगली में संवेदना न होना, जैसी परेशानियाँ आती हैं. आपको बताते हैं टनल सिंड्रोम से जुड़ी जरूरी बातें. **30 प्रतिशत युवा हो रहे हैं शिकार:-** एक शोध के मुताबिक भारत में 30 प्रतिशत युवाओं में माँपेशियों और स्नायु सम्बन्धी बीमारियाँ देखी गई हैं. इस शोध में ऐसे लोगों को शामिल किया गया था जो लोग दिन में 7 घंटे से ज्यादा समय लैपटॉप, कंप्यूटर या स्मार्टफोन पर गुजारते हैं. इस रोग के कारण एक उम्र के बाद व्यक्ति की कलाइयों में दर्द रहने लगता है और कई बार सामान उठाने, शौच क्रिया करने आदि में उंगलियाँ साथ नहीं देती हैं. ऐसे में ज्यादातर बार सर्जरी का सहारा लेना पड़ता है. **क्या हैं कार्पल टनल सिंड्रोम के लक्षण:-** यह समस्या एक साथ दोनों हाथों में भी हो सकती है. इस रोग की सबसे खास बात यह है कि सबसे छोटी उंगली (कनिष्ठा) पर इसका कोई असर नहीं पड़ता. इस रोग से ग्रस्त व्यक्ति को हाथ में सूजन महसूस हो सकती है और हथेली से लेकर कुहनी तक दर्द भी हो सकता है. रात में या जब हाथ गर्म हो दर्द या सुन्नपन बढ़ जाता है. पीड़ित अपने हाथ में कमजोरी महसूस करने लगता है. व्यक्ति चीजों को आसानी से पकड़पाने में असमर्थ रहता है. चीजें उसके हाथ से छूटने लगती हैं. उसके लिए किसी चीज को उठा पाना बहुत मुश्किल हो जाता है. कुछ महिलायें हर्मोंस में बदलाव की वजह से इस बीमारी की चपेट में आ सकती हैं. **ड्राइविंग में भी बरतें सावधानी:-** हाथों व कलाइयों पर अधिक दबाव डालने से बचना चाहिए. यदि आप लंबी दूरी तक लगातार ड्राइव करते हैं तो कोशिश करें कि स्टियरिंग व्हील या हैंडल पर आपकी ग्रिप थोड़ी ढीली रहे ताकि कलाइयों पर ज्यादा दबाव न बने. हाथों पर दबाव डालकर नहीं सोना चाहिए. सही मुद्रा में सोना चाहिए ताकी हाथों की नसों पर दबाव न पड़ें. **हाथों की एक्सरसाइज है फायदेमंद:-** कार्पल टनल के दर्द को नियमित एक्सरसाइज से भी काबू पाया जा सकता है. खासतौर पर कलाई और उंगलियों से जुड़ी एक्सरसाइज इसमें बहुत मददगार साबित होती हैं. बांहों, कलाइयों और उंगलियों को स्ट्रेच करने, कंधों और गर्दन की सामान्य एक्सरसाइज करने, कलाइयों को क्लॉक वाइज और एंटी क्लॉक वाइज घुमाने जैसे एक्सरसाइज से इस दर्द पर काबू पाया जा सकता है. **कैसे संभव है कार्पल टनल सिंड्रोम से बचाव:-** अपने शरीर को लेकर विशेष सावधानी बरतें. उंगलियों को बीच-बीच में आराम देते रहिये. • कंप्यूटर पर काम करने वालों के लिए जरूरी है कि वे अपनी कमर, बाजुओं और पैरों को ऐसी स्थिति में रखें कि कलाई और उंगलियों में कम से कम दबाव पड़े. • हाथों में थकान होने पर बैठकर गहरी साँस लेने, संगीत सुनने, ध्यान या प्रार्थना से भी लाभ मिलता है. • इस समस्या से बचने के लिए काम के दौरान थोड़ी-थोड़ी देर में हाथों को आराम देते रहें. • कंप्यूटर पर काम करते वक्त की-बोर्ड कोहनी की ऊँचाई से ऊपर न रखें. • लंबे समय तक बैठने पर कमर को सीधा रखने की कोशिश करें. • कलाई, कमर व गर्दन का व्यायाम रोजाना करें.

इन हर्बल और आयुर्वेदिक तरीकों से होगा जरूर हेयर रिग्रोथ

यह आम धारणा है कि बालों का झड़ना शुरू होने के बाद बाल दोबारा नहीं उगते है. जबकि ऐसा नहीं है. आपको यदि कोई गंभीर बीमारी है या फिर किमोथेरेपी या दवा की साइड इफेक्ट की वजह से बाल झड़ रहे है तो बालों का झड़ना नहीं रूक सकता और हेयर रिग्रोथ की संभावना कम होती है. लेकिन यदि इनमें से कोई भी कारण नहीं है, आप अन्दर से सेहतमंद है और बालों की उचित देखभाल कर रहे है. तो हेयर रिग्रोथ निश्चित रूप से होगी. हेयर रिग्रोथ तभी संभव है जब बालों की जड़ और उनकी कोशिकाओं को पोषण मिल रहा हो. बालों की जड़ों के पोषण में सबसे असरदार है- कुदरती उपाय. कुदरती जड़ी-बूटियों से बने तेल, पत्ते और औषधियों में ऐसे नायाब गुण होते है जो हेयर रिग्रोथ में काफी मदद करते है. हालाकि मैडीकल साइंस अब इतना विकसित कर गया है कि गंजे सिर में भी स्टेम शेल थेरेपी से बाल उगाए जा रहे है. बालों का प्रत्यारोपण भी किया जा रहा है. लेकिन यह उपाय काफी महंगे है और यह सब जगह आसानी से उपलब्ध भी नहीं है. यही कारण है कि हेयर रिग्रोथ के लिए कुदरती और आयुर्वेदिक उपाय सबसे ज्यादा प्रचलन में है. **अरंडी का तेल और बायोटिन थेरेपी:-** बालों के झड़ने की बड़ी वजह तनाव, अवसाद और विटामिन बी-7 (बायोटिन) की कमी होती है. इस समस्या को खत्म करने के लिए बालों की जड़ में अरंडी का तेल लगाएँ और बायोटिन की गोलियाँ खाना जरूरी है. यह सबसे आसान थेरेपी है. पहली बार इसे आजमाने वाली अरंडी के तेल में नारियल तेल, जैतून का तेल या फिर कोई ऐसा तेल मिला लें जो आसानी से अरंडी के तेल में मिल जाए. अरंडी का तेल थोड़ा मोटा और गाढ़ा होता है और इसे पतला बनाने के लिए अन्य तेलों को मिलाना जरूरी होता है. जब तेल तैयार हो जाए तो इससे बालों की जड़ों की मालिश करें. अरंडी के तेल की मालिश के साथ-साथ विटामिन बी-7 या बायोटिन की गोलियाँ भी नियमित रूप से खाते रहेंगे तो 3 से 6 महीने के अन्दर बेहतर नतीजे आएँगे. बालों का बढ़ना शुरू हो जाएगा. ध्यान रहे विटामिन बी-7 की गोलियाँ 5 एमजी से ज्यादा एक दिन में नहीं खाए. ओवरडोज से साइड इफेक्ट भी हो सकते है. **विटामिन ई थेरेपी:-** विटामिन बी-7 के अलावा विटामिन ई भी बालों की वृद्धि में काफी पोषण देती है. पुरूष और स्त्री दोनों के बालों के पोषण के लिए विटामिन ई थेरेपी जरूरी है. यह बालों के झड़ने की बीमारी को भी रोकता है. विटामिन ई की गोलियाँ खाने या विटामिन ई युक्त तेल बालों की जड़ में लगाने से बालों की जड़ में रक्त संचार की गति तेज होती है और बाल फिर से ग्रोथ होने लगते हैं. **गंजेपन को दूर करने और हेयर रिग्रोथ के लिए कुछ जरूरी दवाएँ:-** पुरूषों के गंजेपन को दूर करने के लिए एलोपैथ में अब दवाएँ भी बनने लगी है. इन दवाओं को फूड एण्ड ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन से मान्यता भी मिल चुकी है. गंजेपन के इलाज और हेयर रिग्रोथ के लिए तीन दवाएँ मुख्य रूप से प्रचलन में है. **हेयर रिग्रोथ के कुछ घरेलू और कुदरती उपाय:- एलोवेरा मास्क और नारियल तेल:-** एलोवेरा के जूस और नारियल तेल का मिश्रण हेयर रिग्रोथ में काफी असरदार होता है. दोनों को कुछ इस तरह मिलाएँ कि यह पेस्ट की तरह बन जाए. फिरस इस पेस्ट को हेयर मास्क की तरह लगाएँ. मास्क लगाने के बाद बालों की जड़ की मसाज भी करें. काफी फायदा दिखेगा. **प्याज और लहसुन:-** प्याज और लहसुन में सल्फर की मात्रा पाई जाती है जो हेयर रिग्रोथ में काफी मदद करती है. इसके लिए कुछ खास नहीं करना है, बस प्याज को काटकर जूस निकाल लेना है और इस जूस से बालों के जड़ की मालिश 15 मिनट तक करनी है. दूसरी तरफ आपको कुछ लहसुन के दाने के जूस निकाल कर उसे नारियल के तेल में मिला देना है. फिर उसे कुछ देर तक उबालना है. जब यह ठंढ़ा हो जाए तो इससे बालों के जड़ की मालिश करनी है. **भृंगराज:-** भृंगराज के तेल से बालों की मालिश करें. इससे बहुत जल्दी बाल आने लगेंगे. **जटामांसी:-** इस जड़ी-बूटी का इस्तेमाल आयुर्वेद में हेयर ग्रोथ के दवा के रूप में किया जाता है. इसे आप कैप्सूल की तरह खा भी सकते हैं और इसे सीधे बालों की जड़ में लगा भी सकते हैं. **आयुर्वेदिक हेयर वाश:-** आधा किलो शिकाकाई, मेथी एक पाव, करी पत्ता, तुलसी पत्ता और रीठा 100 ग्राम लें. इस सभी को मिला कर बालों को धोने लायक शैंपू बनाएँ. इससे बालों की कई परेशानी दूर होने के साथ बालों में वृद्धि भी होगी.

फूड पोइजनिंग

आप खाना खाने के दो-तीन घंटे बाद पेट में मरोड़ के साथ दर्द, खूनी दस्त, सिर में भयानक दर्द, आंखों के सामने धुंधला या कमजोरी महसूस करें तो यह फूड पॉइजनिंग की समस्या हो सकती है. फूड पॉइजनिंग ऐसे भोजन के खाने से होती है जो बैक्टीरिया, वायरस या दूसरे रोगाणुओं अथवा तत्वों से संक्रमित हो जाए. बच्चे और बुजुर्ग फूड पॉइजनिंग के आसानी से शिकार हो जाते हैं. क्योंकि उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो जाती है **गंभीरता के लक्षण :** संक्रमण गंभीर होने पर सांस लेने में तकलीफ होने लगती है. रह-रहकर पेट फूलने लगता है. आंखें और त्वचा मुर्झाने लगती हैं. जल्दी ही ठंड के साथ बुखार गिरफ्त में ले लेता है. जोड़ों में सूजन आ जाती है तथा खून की उल्टियां होने लगती हैं. ● **सबसे बड़ा कारण रोगाणु:-** विशेषज्ञों के मुताबिक फूड पॉइजनिंग के अधिकतर मामलों में स्टेफायलोकोकस या ई-कोलाई बैक्टीरिया का संक्रमण पाया जाता है. यह रक्त, किडनी और तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करता है इसके अलावा सालमोनेला, स्टेफाइलोकोकाई और क्लॉसट्रिडियम बोट्युलियम जैसे रोगाणु भी खाद्य पदार्थों के संक्रमित होने का सबसे बड़ा कारण बनते हैं. क्लॉसट्रिडियम बोट्युलियम द्वारा उत्पन्न संक्रमण को बोट्युलियम कहते हैं. यह सबसे गंभीर फूड पॉइजनिंग माना जाता है, क्योंकि इसमें रोगाणु सीधे तंत्रिका तंत्र पर हमला करते हैं और हमें नुकसान पहुंचाते हैं. ● **अन्य कारण संक्रमण के:-** बैक्टीरिया भोजन में कई प्रकार से प्रवेश करके उसे संक्रमित करते हैं. मसलन-पशु या मानव मल के जरिये. दरअसल जब फसल की दूषित पानी द्वारा सिंचाई की जाती है तो फसल संक्रमित हो जाती है और इसके इस्तेमाल से फूड पॉइजनिंग की आशंका बनी रहती है. जब शौच के बाद हाथों को सही तरीके से नहीं धोया जाए तो भी फूड पॉइजनिंग की जबरदस्त आशंका रहती है. ● खाना बनाने के लिये उपयोग किये जाने वाले बर्तनों और दूसरी वस्तुएं अगर गंदी होती हैं तो चाहे आप जितना महंगा और स्वास्थ्यवर्धक खाना खा रहे हों, उसके कभी भी खतरनाक होने की आशंका रहती है. अगर प्रिजर्वेटिव युक्त ढंग से भंडारण नहीं किया जाता, इसी तरह डेयरी उत्पादों को लम्बे समय तक सामान्य तापमान पर रखा जाता है तो फूड पॉइजनिंग की आशंका बनी रहती है. इसलिए ऐसी चीजों को हमेशा उचित तापमान पर स्टोर करना चाहिए. ● फूड पॉइजनिंग की और भी कई वजहें होती हैं जैसे फ्रोजन चीजों को उचित तापमान पर स्टोर न करना. कच्ची सब्जियों और फलों को बिना ठीक तरह से धोए फिर इस्तेमाल करना. अधपके अंडे का सेवन करना. संक्रमित और गंदे जल का सेवन. आवश्यकता से अधिक खाना. सड़े हुए खाद्य पदार्थों का उपयोग आदि. ● **क्या करें:-** खाने-पीने के मामले में गौर करने वाली बात यह है कि खाना कीमती नहीं बल्कि साफ-सुथरा, शुद्ध और सुपाच्य होना चाहिए. खान-पान में साफ-सफाई और हाईजीन का पूरा ध्यान रखा जाना चाहिए. संक्रमण के विभिन्न कारणों की रोकथाम के यथासंभव उपाय करें. फूड पॉइजनिंग को हल्के में न लें और घरेलू उपचार या आराम करने से मरीज को फायदा न हो तो तुरंत नजदीकी अस्पताल या किसी योग्य चिकित्सक के पास ले जाये.

AYURVEDIC PRODUCTS WITH YOUR BRAND NAMES
We are GMP & ISO certified Ayurvedic Manufacturing unit situated at Haryna state. We are manufacturing high class Ayurvedic Liquids, Capsules, Tablets, Oils, Powders etc. in very attractive packagings.
interested persons wants to manufacture products with own brand names may contact:-
98120-79520,36928 E-mail:ayujyoti@gmail.com

गर्दन में दर्द से हैं परेशान तो करें ये 4 एक्सरसाइज चुटकियों में दूर होगा दर्द

मौजूदा दौर में हम एक व्यस्त जिंदगी जी रहे हैं, जहाँ हमारा अधिकतर वक्त या तो कंप्यूटर, लैपटॉप के आगे बैठे-बैठे बितता है या फिर स्मार्टफोन पर चिपके-चिपके. तकनीक के साथ इस जुड़ाव का भार न केवल हमारी आँखों पर पड़ रहा है बल्कि यह आपकी गर्दन को भी उतना ही नुकसान पहुँचा रहा है. इसके अलावा लैपटॉप या डेस्कटॉप के सामने गर्दन झुकाए बैठे रहने से आपकी गर्दन पर बेफिजूल का दबाव पड़ता है. जिसके परिणामस्वरूप आपकी गर्दन न केवल अकड़ सकती है बल्कि आपकी गर्दन से दर्द पैदा होकर आपकी पीठ तक जा सकता है. शुक्र है कि वास्तव में हमारे पास ऐसी कुछ एक्सरसाइज हैं, जिसके सहारे आप गंभीर से गंभीर गर्दन दर्द को चुटकियों में भगा सकते हैं और वह भी बिना दवाइयों के. और इन एक्सरसाइज की सबसे अच्छी बात ये है की आप इन्हें अपनी ऑफिस की कुर्सियों पर बैठे-बैठे भी कर सकते हैं. हम आपकी ऐसी चार एक्सरसाइज के बारे में बताने जा रहे हैं, जिन्हें आप अपनी रोजमर्या की जिंदगी में कर गर्दन के दर्द को चुटकियों में भगा सकते हैं. **गर्दन को घुमाएं:-** मध्य से शुरू करें और धीरे-धीरे अपनी गर्दन को बाई ओर घुमाएं. ● फिर गर्दन को सामने की ओर लाएं. ● उसके बाद उसे दाई ओर घुमाएं कम से कम तीन बार इस प्रक्रिया को करें. आप ऐसा करते हुए अपनी गर्दन को झटके से न घुमाएं. **धीरे-धीरे अपने सिर को घुमाएं:-** ● अपनी कुर्सी पर सीधे बैठे और अपनी पीठ को बिल्कुल सीधा रखें. ● अपनी चिन को अपनी कॉलरबोन से छुआएं. ● धीरे-धीरे अपनी चिन को अपने कंधे की ओर ले जाएं. ● उसके बाद अपनी मुँह को ऊपर की ओर ले जाएं. ● उसके बाद अपनी चिन को दूसरे कंधे की ओर ले जाएं. ● धीरे-धीरे उसे फिर से मध्य में ले आएं. ऐसा करते हुए आप जल्दबाजी में ऐसा न करें. आप इस एक्सरसाइज को धीमी गति से करें नहीं तो गर्दन में झटका भी आ सकता है. **जहाँ दर्द हो रहा है वहाँ मसाज करें:-** अपने कंधों को ढीला छोड़ें और अपनी रीढ़ को सीधा रखें. ● धीरे-धीरे अपने हाथों को फैलाएं और अपने सिर को हिलाएं. ● अपनी चिन को अंदर ले जाएं और अपनी गर्दन की माँसपेशियों को आराम दें. ● उसके बाद जहाँ दर्द हो रहा है उस जगह धीरे-धीरे मसाज करें. इस एक्सरसाइज को करते वक्त अपनी गर्दन पर ज्यादा दबाव न डालें. आराम से और धीरे-धीरे मसाज करें. **ऊपर की ओर देखें:-** दुखती गर्दन को आराम देने का सबसे आसान तरीका है धीरे-धीरे ऊपर देखना और उसके बाद जहाँ तक संभव हो नीचे की ओर देखना. हालांकि ध्यान रहे कि ऐसा करते हुए आपकी गति धीमी नहीं, अचानक ऐसा करने से हालात और बिगड़ सकते हैं. अगर इन सब चीजों से भी आपकी गर्दन का दर्द नहीं जा रहा है तो डॉक्टर से सलाह लें.

MEDICAL DARPAN
MEDIA HOUSE
Need strategic people who can bring new clients to advertise in our Pan Indian Pharmaceutical publications:
• मैडीकल दर्पण
• Pharma News
• Pharma दर्पण
• ADR (A Drug Index)
• medicaldarpan.com
Mob.: 9045029158, 9410434811, 7037629158
Email: sales@medicaldarpan.com, medicaldarpan.ctp@gmail.com
Visit us: www.medicaldarpan.com
/medicaldarpan /medicaldarpan /medicaldarpan

कब्ज के कारण तो नहीं रो रहा आपका बच्चा? जानें क्या है इसकी वजह और उपचार

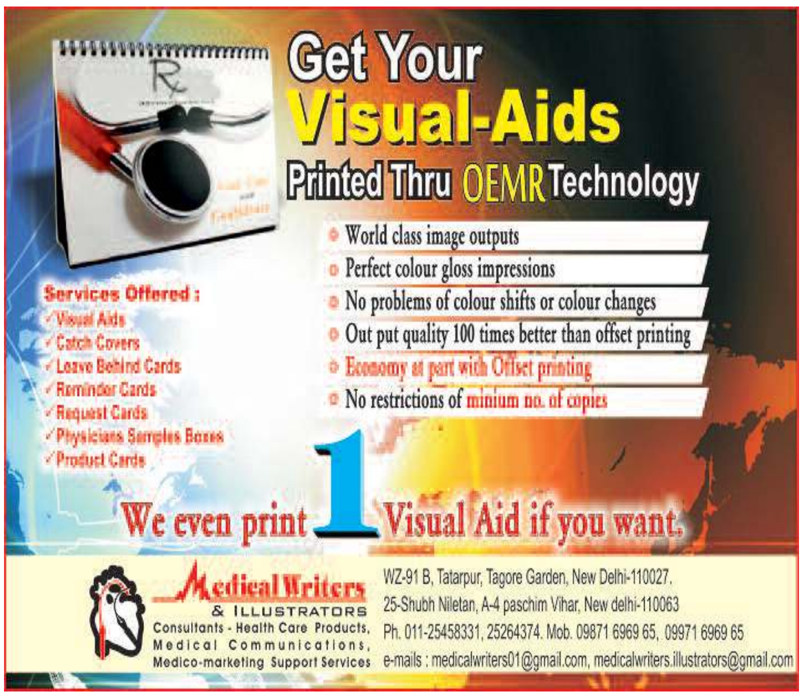
बच्चा हो या बड़ा, पेट इंसान के शरीर का सबसे महत्वपूर्ण अंग होता है. यदि पेट तंदुरुस्त और साफ है तो व्यक्ति कई बीमारियों से बच सकता है. लेकिन जिस तरह का आजकल लाइफस्टाइल और खानपान हो गया है उससे ऐसा मुमकिन हो पाना किसी चुनौती से कम नहीं है. अगर पेट सही तरह से साफ नहीं होता है तो कब्ज की समस्या सबसे पहले जन्म लेती है. इसमें मल कड़ा हो जाता है जिसे निकालने में काफी दिक्कत होती है. इतना ही नहीं कब्ज में पेट में दर्द होना और पाइल्स होना भी आम बात है. यह समस्या बड़ों के साथ ही बच्चों को भी अपना शिकार बनाती है. जब बच्चा दूध के अलावा अन्य चीजों का सेवन शुरू करता है तब उन्हें अक्सर कब्ज की समस्या शुरू होती है. कुछ बच्चों को तो मामूली कब्ज होती है जबकि कुछ बच्चों में यह इतना भयंकर रूप ले लेती है कि उन्हें असहनीय पेट दर्द और मल के साथ खून निकलने जैसी समस्या का भी सामना करना पड़ता है. ऐसी स्थिति में अभिभावकों द्वारा बच्चों को दवाईयाँ और अन्य चीजें बहुत सोच समझकर देनी चाहिए. क्योंकि बच्चे बहुत नाजुक होते हैं इसलिए उन्हें पेट का इंफेक्शन होने का डर रहता है. मार्किट में मिलने वाले उत्पादों और दवाईयों की बजाए अगर आप बच्चों में कब्ज की समस्या को दूर करने के लिए घरेलू नुस्खों का इस्तेमाल करेंगे तो शिशु को जल्दी फायदा मिलेगा. आज हम दिल्ली के प्रसिद्ध आयुर्वेदिक डॉक्टर उमाशंकर से बातचीत पर आपको शिशु से लेकर बच्चों में कब्ज के कारण और कुछ ऐसे असरदार घरेलू नुस्खे बता रहे हैं जो कब्ज की समस्या को चुटकियों में छूमंतर कर देते हैं. छह माह से कम के बच चों में कब्ज के कारण और इससे बचने के बेस्ट घरेलू उपाय. **6 माह से कम आयु के शिशु में कब्ज के कारण और समाधान:-** छह माह से छोटे बच्चों के लिए संपूर्ण पोषण तत्व प्राप्त करने का सबसे बेहतर तरीका माँ का दूध होता है. जो बच्चे नियमित रूप से माँ के दूध का सेवन करते हैं उनमें कब्ज जैसी समस्या बहुत कम देखी जाती है. लेकिन जो शिशु माँ के बजाय बाहर का पैक्ड दूध पीते हैं उनमें कब्ज की समस्या जल्दी जन्म लेती है. हालांकि कई बार शिशु माँ का दूध पीने से भी कब्ज की चपेट में आते हैं. इसका कारण माँ की डाइट में पोषण संबंधी तत्वों की कमी का होना है. अगर आपको शिशु में बुखार आना, पेट फूलना, मल का कड़ा होना और दूध पीने से मना करने जैसे लक्षण दिखें तो बिना देरी के डॉक्टर से संपर्क करें. इसके अलावा नीचे बताई गई बातों को अपनाकर भी शिशु को कब्ज से बचाया जा सकता है. क्योंकि शिशु का दूध पीता है इसलिए जरूरी है कि माँ अपनी डाइट पर ध्यान दें. यदि माँ अपनी डाइट में हरी सब्जियाँ, फल और फाइबर शामिल करें तो शिशु को कब्ज की समस्या से बचाया जा सकता है. शिशु के शौच करने का एक समय निर्धारित करें. कई बार यह भी कब्ज का कारण बनता है. साथ ही जब वह शौच कर रहा हो तो उसे जोर देने के लिए न कहें. ऐसा करने से शिशु के मलाशय की दीवार फट सकती है, जो पाइल्स का रूप ले सकती है. अगर आप अपने शिशु को फार्मूला मिल्क दे रही हैं तो एक बार इसे बदल कर देखें. कई बार यह भी कब्ज का कारण बनता है. ऐसा करने से हो सकता है की शिशु को कब्ज से आराम मिले. शिशु का पेट बिल्कुल भी खाली न रखें. आपको सख्ती से यह देखना होगा कि आपके शिशु ने आज कितना दूध पीया है. अगर आपको लगता है शिशु का पेट खाली है तो उसे पर्याप्त मात्रा में दूध पिलाएं.

बीपी और डायबिटीज के मरीजों के लिए रामबाण है आम के पत्ते जानें सेवन का तरीका

गर्मियों में आम यानी की फलों का राजा किसे खाना पसंद नहीं होता. ये एक ऐसा फल है, जो हर किसी को बेहद पसंद होता है. आम जितना स्वादिष्ट होता है उतने ही आम के पत्ते भी आपकी सेहद के लिए गुणकारी होते हैं. आम के पत्ते शुगर से लेकर अस्थमा तक को दूर करने में लाभकारी साबित होते हैं. आम की पत्तियों का उपयोग औषधी के रूप में भी किया जाता है. हालांकि लोग आम की पत्तियों को अक्सर बेकार समझते हैं लेकिन इसके स्वास्थ्य लाभ आपको हैरत में डाल सकते हैं. आम के पत्ते मधुमेह, रक्तचाप और खसरा जैसे बीमारियों के इलाज में सहायता प्रदान करते हैं. आम की पत्तियाँ चिकनी और चमकदार होती है और इन पत्तियों में विटामिन सी, बी, ए पाया जाता है. इसके अलावा इन पत्तों में एंटीऑक सीडेंट गुण भी होते हैं, जिसके बारे में लोगों को कम ही पता होता है. आम की पत्तियों में पाए जाने वाले ये औषधीय गुण कई स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं को छूमंतर कर सकते हैं. हालांकि आम के पत्तों का इस्तेमाल पूजा-पाठ में भी किया जाता है. इस बात से ज्यादातर लोग वाकिफ नहीं होंगे की आम के पत्तों में भरपूर मात्रा में मैगीफेरिन, गैलिक एसिड, पॉलिफिनॉल्स जैसे कई तत्व पाए जाते हैं. अगर आप भी इस बात को लेकर हैरत में हैं कि कैसे आम के पत्ते आपके स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है **काढ़ा बनाकर पीना सेहत के लिए गुणकारी:-** आम के पत्तों को सुखाकर उसका पाउडर बना लें या फिर इन पत्तियों को पानी में उबाल कर काढ़ा बनाएं. इस औषधीय गुण से न आपकी सेहत में सुधार होगा बल्कि कई बीमारियाँ भी दूर होंगी.**शुगर से मिलेगी राहत:-** आम की पत्तियों को धूप में सुखाएं और उसका पाउडर बना लें. पाउडर बनाने के बाद रोजाना एक चम्मच खाएं, जिससे आपका शुगर नियंत्रित तो होग साथ ही शुगर का स्तर सामान्य बना रहेगा. दरअसल आम की पत्तियों में एंथोसाइनिडिन नामक टैनिन होते हैं जो मधुमेह के इलाज में मददगार साबित होता है. आम की सूखी पत्तियों का काढ़ा बनाकर भी पिया जा सकता है. इसके सेवन से मधुमेह के लक्षणों से छुटकारा तो मिलता ही है साथ ही हाइपरग्लिसिमिया (Hyperglycemia) का इलाज भी सरल होता है. **बीपी की समस्या भी होती है हल:-** अगर आपको ब्लडप्रेशर यानी की बीपी की समस्या है तो आप आम के पत्ते उबालें और नहाते वक्त पानी में डालकर उससे नहाएं. इससे आपको ब्लडप्रेशर की समस्या से छुटकारा मिलेगा. उच्च रक्तचाप के मरीजों के लिए आम के पत्ते किसी औषधी से कम नहीं हैं. आम के पत्तों में मौजूद हाइपोटेंसिव (Hypotensive) गुण होते हैं, जो कि रक्तचाप को कम कर सकते हैं. आम के पत्ते रक्त वाहिकाओं को मजबूत करने और वैरिकाज धमनियों (Varicose Veins) की समस्या को भी दूर करने में मदद करते हैं. **अस्थमा के मरीजों के लिए लाभकारी:-** अस्थमा के मरीज अगर दवाईयाँ ले-लेकर परेशान हो चुके हैं तो वह इस घरेलू नुस्खे का एक बार प्रयोग जरूर करें. अस्थमा के मरीज आम की पत्तियों का काढ़ा बना कर पीएं. रोजना ऐसा करने से इस समस्या से छुटकारा मिलेगा. **हिचकी की समस्या भी होगी दूर:-** अगर आपको लगातार हिचकी आ रही हो और बंद होने का नाम नहीं ले रही तो आम की पत्तियाँ हिचकी की समस्या को दूर करने में लाभकारी साबित हो सकती है. आप आम की पत्तियों को उबालकर उससे गरारे करें और आप जल्द ही उसका फायदा होते देंखेंगे. **जलने पर लगाएं आम की पत्तियाँ:-** अगर आप किसी कारणवश जल गए हैं तो जले पर आम की पत्तियों की राख लगाएं, जिससे आपको तुरंत जलन से राहत मिलेगी. **पथरी की समस्या से निजात दिलाती है आम की पत्तियाँ:-** अगर आपको पथरी की समस्या है तो आम की पत्तियों का पाउडर आपके लिए लाभकारी साबित हो सकता है. रोजाना इसका सेवन पथरी को शरीर से निकालकर बाहर करने में मदद करता है.

पेशाब की जलन और ल्यूकोरिया जैसी कई समस्याओं को ठीक करता है गोंद, जानें प्रयोग

पेशाब में जलन की समस्या पुरुषों और महिलाओं किसी को भी हो सकती है. आमतौर पर पेशाब में जलन का कारण मसालेदार भोजन और गर्म तासीर वाली चीजों का ज्यादा सेवन है. महिलाओं में कई बार यूटीआई या वैजाइनल इंफेक्शन की वजह से भी पेशाब में जलन की समस्या हो जाती है. इसके साथ ही ल्यूकोरिया भी महिलाओं में एक आम समस्या है. इन सामान्य मगर तकलीफदेह परेशानियों से आप घरेलू नुस्खों द्वारा आराम से राहत पा सकते हैं. गोंद का प्रयोग पेशाब में जलन, हाथ-पैरों और तलवों में जलन, बार-बार प्यास लगने और ल्यूकोरिया जैसी कई समस्याओं में फायदेमंद माना जाता है. गोंद कतीरा में भरपूर मात्रा में प्रोटीन और फॉलिक एसिड जैसे पोषक तत्व पाए जाते है, जो ब्लड बढ़ाने में मददगार होते हैं. **पेशाब की जलन से दिलाए राहत:-** पेशाब में जलन की समस्या के कारण कई समस्याओं का सामना करना पड़ता है. इसे अगर समय से न ठीक किया जाए, तो ये जलन धीरे-धीरे गंभीर वजाइनल इंफेक्शन का रूप ले सकती है. पेशाब में जलन या शरीर के किसी अंग में जलन होने पर गोंद का प्रयोग बेहद फायदेमंद होता है. किसी भी प्रकार की शारीरिक जलन दूर करने के लिए 2 चम्मच गोंद (कंटीला या कतीरा) को रात को सोने से पहले 1 गिलास पानी में भिगों दें. सुबह इसमें शक्कर मिलाकर खाने से राहत मिलती है. और अगर आपको पेशाब में जलन महसूस हो, तो 10 ग्राम से 20 ग्राम गोंद कतीरा सुबह शाम पानी में भिगोकर फुलाकर मिश्री के साथ शरबत बनाकर पीएं. **साफ सफाई का रखें ध्यान:-** पेशाब में जलन और योनि में इंफेक्शन का एक कारण गंदगी भी सकती है. इसलिए अपने प्राइवेट पार्ट्स की समय-समय पर सफाई जरूर करते रहें. सफाई के अभाव में कई तरह के स्किन इंफेक्शन का भी खतरा बढ़ जाता है. कभी भी गीले कपड़ों या अंडर गारमेन्ट्स का प्रयोग न करें. इसके साथ ही अपने खान-पान में तेल और मसाले खासकर लाल मिर्च पाउडर का इस्तेमाल बहुत कम मात्रा में करें. पर्याप्त पानी न पीने से भी कई बार जलन की समस्या होती है. **ल्यूकोरिया में फायदेमंद:-** कतीरा गोंद का सेवन महिलाओं की समस्याएँ जैसे डिलीवरी के बाद कमजोरी, पीरियड्स संबंधी समस्या या ल्यूकोरिया आदि में बहुत लाभदायक होता है. क्योंकि यह कमजोरी और उसके कारण होने वाली शारीरिक अनियमिताओं को ठीक करता है. समस्या होने पर गोंद कतीरा तथा मिश्री को बराबर की मात्रा में मिलाकर पीस लें और 2 चम्मच कच्चे दूध के साथ सेवन करें, आपको लाभ होगा. **अगर हो थकान और कमजोरी:-** गोंद कतीरा थकान, कमजोरी, गर्मी की वजह से चक्कर आना, उल्टी और माइग्रेन जैसी समस्याओं में भी काफी फायदेमंद होता है. रोजाना सुबह आधा गिलास दूध में कतीरा गोंद डालें और इसमें मिश्री डालकर पीने से कमजोरी और थकान दूर होती है.



VivaChek Laboratories

VivaChek Laboratories, Inc. was established in Wilmington, Delaware, USA in June 2013 with its primary function to serve the International market. Since then, it becomes a reliable manufacturer of POCT (point-of-caring testing) products and blood glucose monitoring systems with partners in over 80 countries worldwide. We also have a branch office, VivaChek Life Care, located in Chennai, India, as well as a manufacturing center, VivaChek Biotech (Hangzhou) Co., Ltd, located in Hangzhou, China. In order to focus on the US market, Able Diagnostics Inc. was established in San Diego, California, USA in Oct 2017. Our manufacturing center, VivaChek Biotech (Hangzhou) Co., Ltd, located in Hangzhou, China, is a rapidly growing manufacturing center for IVD products and new product development. VivaChek Biotech is one of the leading Chinese manufacturers of blood glucose meters sold in Europe, in terms of units. This has been achieved by diligent management and cooperation among all departments, utilizing more than 30 years of combined key leadership and experiences in the IVD industry. VivaChek also focuses on investment in new product development. Most of our R & D team members have more than 10 years of experience in POCT product development; they have already successfully optimized our products and are working on new product development intelligently and efficiently. VivaChek Laboratories has launched VivaChek™ Ino and VivaChek™ FAD Blood Glucose Monitoring Systems in the international and Chinese markets, more than hundreds of million accurate glucose tests have been delivered worldwide, helping people with diabetes to live in a healthier life. In addition, VivaChek Laboratories launched the POCT Immunofluorescence Analyzer in the International market in 2018. The analyzer will include rapid tests with cardiac markers, renal functions, tumor markers, diabetes, infection, and hormone tests. VivaChek Laboratories also plans to launch a hemoglobin meter, a cholesterol test system, ketone / blood glucose / uric acid 4 in 1 analyzer and many other innovative instruments. We are committed to bringing user-friendly products to customers worldwide.

- Jose Gill, Mob:- 9094115111.

Foods That Flush Out Nicotine After Smoking

We have seen all the signs written on cigarette packets scream at us that smoking is injurious to health, but none of the smokers seems to care. When we smoke a cigarette, a substance known as nicotine is produced which rapidly travels to the brain and produces chemical. All forms of tobacco are dangerous to health and produce the chemical, dopamine, making your brain crave more and more nicotine. It can be really difficult for someone to quit smoking as it is an addiction which is not easily given up. Fortunately, there are some foods which can help flush the nicotine out of the body and cleanse it of the toxins. **Apples:-** Apples are one of the most nutritious fruits out there. It is loaded with a variety of nutrients, vitamins, flavonoids, antioxidants and Vitamin C which can help us combat lung diseases. **Garlic:-** Garlic, a detoxification food is helped to reduce nicotine inside the lungs. It can also be used to reduce the fat inside your blood. The antibiotic properties of garlic also help clean the toxins out of our immune system. It also allows the production of detoxification enzyme inside our body which can filter the nicotine from the system. **Pomegranate:-** Pomegranate is high in antioxidants and helps in blood circulation and it increases the blood cell count as well. This juicy fruit can also decrease the amount of nicotine in your body. You can just simply eat it or drink it as per your choice. **Carrot:-** With each smoke, you breathe in nicotine and that stay for approximately 3 days in your body. It can damage your skin and other organs, which is why including carrot in your diet is important. It also contains vitamin A, C, K and B – all of which can help you recuperate your health and reduce the amount of nicotine inside your body. **Broccoli:-** Broccoli is rich in vitamin C and B5, eating it can help you obtain vitamin C which reduces during smoking. Eating it can eliminate the presence of nicotine from your body. Other cruciferous vegetables such as cauliflower, kale, turnips and cabbage can also help with reducing the effects of nicotine from the body. **Green Tea:-** Green tea provides passive smokers with the maximum amount of antioxidant, catechin majorly. It can also help improve the liver's function. It also reduces cholesterol levels and inflammation. Moreover, it detoxifies the body of the nicotine and protects you from getting sick. **In a Nutshell:-** There are various other foods that can help curb the body of the toxins left in it after smoking. A balanced diet including foods rich in vitamins, minerals and antioxidants can help boost the immunity system. One must include the aforementioned food items in their diets to clear the body of the toxins produced while smoking.

आवाज़ बैठ जाना

कारण :- धुऐं, गुबार का मांस के अन्दर चला जाना, जोर से बोलना या तकरीर करना, गाना, गलती से सिन्दूर खाजाना, सफरा का ज्यादा होना, बारिश में भीगने, सर्दी लगने या ठंडी चीज़ों के ज्यादा खाने-पीने से बलग़म पैदा होकर आवाज़ बैठ जाती है. **लक्षण :-** गरमी से हो तो पियास, मुंह खुश्क होगा, सफरा की वजह से हो तो जायका कड़वा होगा, सर्दी की वजह से हो तो गले में खड़खड़ाहट गला भारी और बलग़म निकलता है. **इलाज :-** अगर किसी बाहरी कारण से हो जैसे गर्द-गुबार के चले जाने से, जोर से गाने या बोलने की वजह से हो, चराग़ का गुल पान में रखकर खिलाना फायदा देता है. अदरक चबाने से भी आवाज़ खुल जाती है, और खौलन्जान 2 रत्ती या पान की जड़ पान में रखकर खाना भी मुफीद है. अगर सेन्दूर खाने की वजह से हो तो तम्बाकू का जला हुआ गुल जो हुक्के में होता है एक सेर 5 सेर पानी में भिगो दें 3-4 दिन बाद उनमें से साफ-साफ पानी निथार कर रखें और उस पानी को कढ़ाई में पकाएं. ख़ुश्क होने के बाद जो कढ़ाई में तेज़ और नमकीन जोहर बाकी रहे उसको छुरी से खुरच कर रख लें. ये जोहर पान में डालकर खाने से दो तीन दफा ही में आवाज़ खुल जाती है. सफरा या गरमी की ज्यादती से हो तो सुबह को बिहदाना 3 माशा, मग़ज़े कद्दू 3 माशा, मग़ज़े तरबूज़ 3 माशा, अर्क गावज़बां 12 तोला में पीसकर शीरा निकालकर शर्बत बनफशा 2 तोला शामिल करके पिलाएं, और बिहदाना मिसरी मुंह में रखकर उसका लुआब चूसते रहें.

बर्साइटिस के संकेत हैं सर्दियों में होने वाला जोड़ों का दर्द, इन लक्षणों को न करें नजर. अंदाज

हड्डियों का दर्द और खिंचा-खिंचा महसूस होना-एक या एक से अधिक हड्डियों में दर्द या तकलीफ महसूस होना. हड्डियों का दर्द, जोड़ों के दर्द की तुलना में कम पाया जाता है. हड्डियों के दर्द का कारण स्पष्ट हो सकता है, जैसे-हड्डियाँ टूटना या अस्पष्ट हो सकता है, जैसे-कैंसर जो हड्डियों में फैल सकता है (मेटास्टासाइजेज). ज्वाइंट पेन या आर्थ्राल्जिया को एक या अधिक जोड़ों के दर्द के रूप में परिभाषित किया जा सकता है. यह जोड़ों के आस-पास के लिगामेंट, बसाइ या टेंडोंस में से किसी संरचना में चोट के कारण हो सकता है. **हड्डियों के दर्द का कारण:-** हड्डियों का

दर्द चोट या दूसरी परिस्थितियों के कारण होता है. • बोन कैंसर(प्राथमिक मैलिग्नेंसी) या वह कैंसर जो हड्डियों तक फैल चुका हो (मेटास्टेटिक मैलिग्नेंसी) • हड्डियों को रक्त की आपूर्ति में अवरोध (जैसा कि सिकल सेल एनीमिया में होता है) • हड्डियों में संक्रमण (ऑस्टियोमायलिटिस) • ल्यूकेमिया(रक्त कैंसर) • हड्डियों में खनिज की कमी (ऑस्टियोपोरोसिस) • अधिक श्रम • जिन बच्चों ने अभी चलना सीखा हो, उनकी हड्डियाँ टूटना **जोड़ों के दर्द के कारण:-** ज्वाइंट पेन या जोड़ों का दर्द चोट या अन्य कारणों से हो सकता है, जैसे-अर्थराइटिस-ऑस्टियोअर्थाराइटिस, रयूमेटॉयड अर्थाराइटिस • एसेप्टिक नेक्रोसिस • बर्साइटिस • ऑस्टियोकोंड्राइटिस • सिकल सेल रोग (सिकल सेल एनीमिया) • स्टेरॉयड ड्रग विदड्राअल • कार्टिलेज फटना • जोड़ों का संक्रमण • हड्डी टूटना • मोच • ट्यूमर • टेंडिनाइटिस **हड्डियों और जोड़ों के दर्द के लक्षण हैं:-** चलने, खड़े होने, हिलने-डुलने और यहाँ तक कि आराम करते समय भी दर्द • सूजन और क्रेपिटस • चलने पर या गति करते समय जोड़ों का लॉक हो जाना • जोड़ों का कड़ापन, खासकर सुबह में या यह पूरे दिन रह सकता है • मरोड़ • वेस्टिंग और फेसिकुलेशन • अगर बुखार, थकान और वजन घटने जैसे लक्षण हों, तो कोई गंभीर अंदरूनी या संक्रामक बीमारी हो सकती है. आपको डॉक्टर से बात करना चाहिए. **जाँच और रोग की पहचान:-** डॉक्टर रोग की पहचान करने के लिए आपके चिकित्सकीय इतिहास के विषय में पूछेगें और शारीरिक जाँच करेंगें. चिकित्सकीय इतिहास में दर्द की जगह, दर्द के समय और पैटर्न और किसी भी अन्य संबंधित तथ्य से जुड़े सवाल पूछे जा सकते हैं. इनमें से कोई एक या अधिक जाँच किये जा सकते हैं- रक्त का अध्ययन (जैसे-सीबीसी, ब्लड डिफेरेंशियल) • हड्डियों और जोड़ो का एक्स-रे, जिसमें हड्डियों का एक स्कैन शामिल है • हड्डियों और जोड़ो का सीटी या एमआरआई स्कैन • होर्मोन के स्तर का अध्ययन • पिट्यूटरी और एड्रीनल ग्रंथि की कार्यक्षमता का अध्ययन • यूरीन का अध्ययन **उपचार:-** जोड़ों के दर्द को नजर अंदाज नहीं किया जा सकता. अगर आपकी समस्या उग्र या साधारण है, आप ओटीसी दर्द निवारकों का उपयोग कर सकती हैं. लेकिन अगर आपका दर्द लगातार बना हुआ है या किसी चोट या कटने या सर्जरी के बाद शुरू हुआ है, तो डॉक्टर से मिलें. आराम करना और गर्म सेंक देना: साधारण चोट या मोच में आराम और सामान्य दर्द निवारकों (जैसे- पैरासिटामोल, आइब्यूप्रोफेन) या गर्म सेंक के उपयोग से दर्द से राहत पाने में सहायता मिलती है. **व्यायाम:-** सामान्य हल्के व्यायाम अर्थाराइटिस या फाइब्रोमाइल्जिया के रोगियों में जोड़ों की गतिशीलता बढाने, दर्द घटाने और दुखती, कड़ी माँसपेशियों को आराम पहुँचाने में मदद करते हैं. अगर ये उपाय आपको राहत नहीं दे पाते तो डॉक्टर से मिलें.

क्या एंटीबायोटिक दवाओं के बिना संभव है यूटीआई का इलाज? जानें क्या है सच्चाई

यूटीआई यानि यूरिनरी ट्रैक्ट इंफेक्शन महिलाओं को होने वाली एक सामान्य परेशानी है.ज्यादातर महिलाओं को अपने जीवनकाल में इस परेशानी का सामना करना पड़ता है. कुछ लड़कियों में जल्दी-जल्दी यूटीआई की समस्या होती रहती है. ऐसे में कुछ विशेष बातों का ध्यान रखना जरूरी है. यूटीआई दरअसल बैक्टीरिया के कारण होता है. यह बैक्टीरिया मूत्रमार्ग से होते हुए ब्लैडर तक पहुँच जाता है और संक्रमण फैलाता है. यहाँ तक कि कई बार ब्लैडर में सूजन जैसी समस्या भी देखने को मिलती है. बहरहाल विशेषज्ञों की मानें तो संक्रमण की स्थिति में कुछ चीजें करने से हर महिला को बचना चाहिए ताकि उनकी समस्या विकराल रूप इख्तियार न कर ले. आधुनिक जीवनशैली के कारण महिलाओं के बीच यूरिनरी ट्रैक्ट इंफेक्शन (यूटीआई) आम रोग बन चुका है जिसका सबसे बड़ा और सामान्य कारण है अस्वच्छ शौचालयों का इस्तेमाल करना. बात अगर नौकरी पेशा महिलाओं की जाए तो रोग हर दूसरी महिला को अपनी गिरफ्त में ले लेता है. यह रोग हालांकि बहुत खतरनाक नहीं है लेकिन अगर समय रहते ध्यान दिया जाए तो यह किडनी तक को प्रभावित कर सकता है. कुछ सावधानियाँ बरतकर यूटीआई से बचा जा सकता है. महिलाओं के बीच यूटीआई जिसे मूत्र मार्ग संक्रमण भी कहा जाता है, सबसे सामान्य और प्रचलित कारण वेस्टर्न स्टाइल के टॉयलेट हैं जहाँ इस संक्रमण का जोखिम अधिक बढ़ जाता है. 15 से 40 की उम्र के बीच यह समस्या अधिक देखी जाती है. संक्रमित महिलायें इससे बचने के लिए सिर्फ एंटीबॉयोटिक दवाओं पर ही निर्भर रहती हैं. लेकिन आज हम आपको बता रहे हैं कि क्या बिना एंटीबॉयोटिक दवाओं के भी यूटीआई का इलाज संभव है या नहीं? **अनार के फायदे:-** अनार में पाये जाने वाले विटामिन सी और दूसरे एंटीऑक्सीडेंट संक्रमण होने से बचाते हैं. यही एंटीऑक सीडेंट जीवाणुओं को मूत्र मार्ग में घुसने से बचाता है. जबकि विटामिन सी इम्‌ यून सिस्‌ टम को मजबूत बनाता है, यह संक्रमण से बचाव करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है. इसके अलावा यह फल बदलते हुए हार्मोन के प्रभाव को भी कम कर देता है जो यूटीआई के लिए जिम्मेदार हो सकते हैं. **कैसे करें सेवन:-** अनार के दानों को निकाल लें, अनार के दानें लगभग एक कटोरी होने चाहिए. इसे दिन में कभी भी खायें, अगर संक्रमण अधिक हो तो दिन में दो से तीन बार अनार खा सकते हैं. इसके अलावा आप अनार का जूस भी पी सकते हैं. यूरीनरी ट्रैक्ट संक्रमण होने पर सफाई पर विशेष ध्यान दें, अधिक पानी पियें, खानपान में सावधानी बरतें, पेशाब को रोकें नहीं और नियमित रूप से चिकित्सक से परामर्श भी लें. **पानी की कमी ना होने दें:-** यूटीआई की समस्या ज्यादातर कम पानी पीने वाली महिलाओं में देखी जाती है. अगर आप गर्भवती हैं तो और इस समस्या से ग्रस्त हैं तो ज्यादा से ज्यादा पानी पीयें. इससे ब्लैड में यूरीन का निर्माण बढ़ेगा और जब आप यूरीन पास करेंगी तो यूटीआई के बैक्टीरिया अपने आप निकल जाएँगे. **यूरीन ना रोकें:-** आपको कई बार यूरीन पास करने की जरूरत पड़ती है तो आप कभी भी इसे रोकने की कोशिश ना करें. अगर दवाब के बाद भी यदि तीन से चार मिनट भी पेशाब को रोका गया तो यूरिन के टॉक्सिक तत्व किडनी में वापस चले जाते हैं, जिसे रिटेंशन ऑफ यूरिन कहते हैं. यूरीन शरीर की सामान्य प्रक्रिया है, जिसे महसूस होने पर एक से दो मिनट के अंदर निष्कासित कर देना चाहिए. यदि वह थोड़े समय भी अधिक शरीर में रहते हैं तो संक्रमण की शुरुआत हो सकती है.

पैर के अँगूठे की हड्डी का बढ़ना गोखरू रोग के हैं संकेत, महिलायें होती हैं ज्यादा प्रभावित

सीढियाँ चढ़ते-उतरते समय पैर के अँगूठे के जोड़ में दर्द होता है तो यह गोखरू या बनियन का लक्षण है. इस समस्या में चढ़ते-उतरते समय जब अँगूठा मुड़ता है तो जोड़ आपस में घिसते हैं, तभी दर्द होता है. बनियन (Bunion) यानी अँगूठे के जोड़ की हड्डी बढ़ना. यह समस्या उन लोगों में अधिक होती है, जो कसे पंजे वाले जूते पहनते हैं. इससे अँगूठा पैरों की उँगली की ओर बढ़ने लगता है, जो सूजन और दर्द का कारण बन जाता है. यह समस्या काफी तकलीफदेह होती है. लोगों का चलना इसमें मुश्किल हो जाता है. **गोखरू होने का कारण:-** युवावस्था की शुरुआत में होने वाली पैरों की समस्याएँ उम्र बढ़ने के साथ-साथ बढ़ जाती हैं. ऐसी ही समस्याओं में एक बनियन भी है. बहुत से लोगों कों बनियन इसलिए होता है क्योंकि उनके परिवार में किसी न किसी को ये समस्या रही है. बनियन के साथ पैरों की कुछ और समस्याएँ हों. कई बार अर्थराइटिस के साथ बनियन हो जाता है. ऐसे लोग जिन्हें पैरों की असंगति का सामना करना पड़ता है, उनमें अक्सर लंबे पैर में बनियन होता है. **महिलाओं को अधिक खतरा:-** महिलाओं को बनियन होने का जोखिम पुरूषों की तुलना में अधिक होता है. सालों तक खराब फिटिंग के फुटवेयर, हाई हील और पॉइन्टेड शूज के कारण बनियन हो सकता है. इस तरह के फुटवेयर धीरे-धीरे पेरों की हड्डियों का आकार बिगाड़ देते हैं. **गोखरू के लक्षण:-** बनियन का संकेत व लक्षण अमूमन पैरों का दर्द ही होता है. चलते हुए पैर के अँगूठे और उसके आसपास के एरिया में दर्द होना, जूते पहनते हुए दर्द होना जबकि बाकी के पैर में दर्द न होना. बनियन होने पर अँगूठे के नीचे का हिस्सा बढ़ जाता है. इस जगह पर शूज से जो दबाव पड़ता है उसकी वजह से दर्द बहुत ज्यादा बढ़ सकता है. **गोखरू की पहचान कैसे की जाती है:-** ऊपर दिए गए लक्षणों का पता लगाकर ही डॉक्टर बनियन होने का अंदाजा लगाते हैं. पैर, खासतौर पर अँगूठे के आसपास के हिस्से की जाँच की जाती है. इसके बाद शक को पक्का करने के लिए एक्सरे करवाया जाता है. एक्सरे करवाना इस समस्या की पहचान करने का सबसे अच्छा तरीका है. **गोखरू का उपचार:-** बनियन का नॉन-सर्जिकल उपचार यही है कि आराम किया जाए और फुटवेयर को फौरन बदल दिया जाए. ऐसा करने से कई बार फौरन आराम मिलता है. जिसे ये समस्या हो उसे हाई हील, पॉइन्टेड हील और टाइट फुटवेयर छोड़कर वॉकिंग शूज या कोई और आरामदायक फुटवेयर पहनना चाहिए. **दवाओं से उपचार:-** एंटी-इनफ्लेटरी दवाइयाँ, जैसे कि एसीटिलसेलीसाइलिक एसिड (एस्प्रिन, एकोट्रिन), इबूप्रोफेन (एडविल, मोट्रिन, न्यूप्रिन, पीडियाकेयर फीवर) और नेप्रोक्सेन इस समस्या में सूजन के साथ-साथ दर्द को दूर करने का काम कर सकती हैं. लोकल कोल्ड पैक एप्लीकेशन भी इसमें फायदा पहुँचा सकती है. **एक्सरसाइज से फायदा:-** बनियन के जॉइंट के अंदरूनी हिस्सों से तनाव दूर करने के लिए कई बार स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज करने की सलाह दी जाती है. पैर के स्ट्रक्चर और बनियन की गंभीरता पर निर्भर करता है कि किस तरह की एक्सरसाइज करवई जाएगी. इसके अलावा, अत्यधिक दर्द में इंजेक्शन भी दिया जा सकता है.

मेरे प्यारे पापा जी

एक अजब-सा अहसास, फूलों की सुगंध सा प्यार.
पापा ने हमारी उगँली पकड़, हमें चलना सिखाया.
इस दुनिया में हमें जीना सिखाया, हमें अपनी पलकों पर बिठाया.
हमारी इच्छायों को पूरा करने के लिए, आसमान के तारों को जमीन पर बिछाया.
स्नेह आपका कभी ना भूल पाएगें, अपने प्यार और आदर से थोड़ी खुशी तो दें पाएगें.
आपके चरणों में सदा, अपना शीश झुकाएगें.

– लक्ष्य गुप्ता

www.medicaldarpan.com

AUTHORIZED DISTRIBUTORS OF ADR BOOK

Location	Party Name	Contact No.
Agra	Satish Book Enterprises	9997877123
Ahmedabad	Bharat Medical Book House	9824013920
Akola	Book Emporium	9422861751
Aligarh	Rama Book Store	9319275252
Allahabad	Chetana Medical Books	9307978423
Amritsar	City Book Shop	0183-2571591
Amritsar	Medical Books & Surgicals Centre	0183-2422729
Aurangabad	Arihant Excel Medical Book House	9822259681
Aurangabad	Shri Samarth Book Depot	9822034577
Belgaun	Shri Ganesh Book Stall	8312461258
Berhampur	Book World	9861015189
Bhagalpur	Kora Kagaz	9771511779
Bhopal	Lyall Book Depot	0755-2543624
Bhubaneswar	Annapurna Medical Book Shop	9861243882
Bikaner	Academy Book Centre	9414138998
Burla	Bharat Book Emporium	9337335744
Calicut	Ramdas Sotes & Books	0495-2358398
Chennai	Chennai Medical Book Centre	044-66246369
Chennai	Shah Medical Books	9444829937
Coimbatore	Arasu Medical Book House	9444308567
Coimbatore	Balaji Medical Books	0422-6725292
Coimbatore	Dass Medical Book Shop	9443958620
Cuttack	Scientific Book Depot	9437020414
Delhi	Mirza Book Depot	9958723206
Delhi	Pawan Book Service	9810202316
Delhi	R.S.Book Store	9810546759
Delhi	Sagar Book Depot	9811680722
Delhi	University Book Store	9818357577
Dhulea	Koshal Book Shop	9423916592
Gorakhpur	Medical Book Centre	9450884543
Gwalior	Anand Pustak Sadan	9425114555
Indore	New Jain Book Stall	9926636333
Indore	Scientific Literature Company	9826299744
Jabalpur	Lords Book Sellers	9425155125
Jabalpur	Akash Pustak Sadan	9826563047
Jaipur	Kumar Medical Book Store	9829610430
Jammu	Bhartiya Pustakalaya	9796636000
Jammu	Narend Book Depot	9419114398
Jamnagar	Jay Medical Book Centre	9925236982
Jodhpur	Book World	9829088088
Jorhat	Naveen Pustakalaya	9435514204
Kolhapur	Ajab Pustakalaya	9881424434
Kolkata	Raj Book House	9432550891
Kota	R.K.Stationers	9829087574
Koti Hyderabad	Osmani Medical Book House	040-64644253
Koti Hyderabad	Paras Medical Books Pvt Ltd.	040-24600869
Koti Hyderabad	Sharp Medical Book Centre	040-65544303
Lucknow	Aditya Medical Books Pvt Ltd.	0522-2611724
Lucknow	Arora Book Agencies	0522-4046778
Ludhiana	Verma Book Depot	9872202530
Madurai	Medical Books & International	9344101063
Meerut	City Book Centre	0121-4056292
Meerut	Menakshi Prakashan	0121-2645498
Meerut	R LAL Book Depot	0121-2666235
Mumbai	The National Book Depot	022-24131362
Mumbai	Vikas Medical Book House Pvt Ltd.	022-23010441
Mumbai	Bhalani Medical Book House	022-24171660
Nagpur	New Medical Book Shop	9822225591
Nagpur	Book Source	9850943011
Patna	Current Book Service	9431077745
Pune	J D Granth Bhandar	020-24492832
Raipur	S.K.Medical Book House	9329637397
Raipur	Sristhi Book Stationery Mart	9300855027
Rajkot	Jay Books Medical Book	9925236984
Ranchi	Student Book Depot	0651-2221907
Saharanpur	Hans Pustak Bhandar	9457449388
Sangli	Tanavade & Sons	9823049499
Sri Nagar	Doctors Dotkom	9086454647
Tirupati	Shri Venketswar Book Depot	9885479105
Trivandram	Professional Book House	9495951506
Varanasi	Atithi Medical Books	9307978423
Varanasi	Current Book Agency	9335015235
Visakhapatnam	Andhra Medical Book Centre	9985716032
Visakhapatnam	World Medical Book Centre	9849022192

भारत अब लाचार नहीं

नेस्ले इंडिया अच्छा है क्योंकि उसके मालिक को हम नही जानते है. • प्रॉक्टर एन्ड गेमबिल अच्छा है क्योंकि हम उसके मालिक को नही जानते है. • कोको कोला, पेप्सी अच्छे है क्योंकि हम उनके मालिकों को भी नहीं जानते है. • वोडाफोन अच्छा है क्योंकि उसके सेठ को भी नहीं जानत. • वीवो, सैमसंग, नोकिया, अच्छे क्योंकि उनके सेठों को भी नहीं जानते हैं. • रामदेव चोर है. • मुकेश अंबानी चोर है. • गौतम अडानी चोर है. • टाटा, बिरला चोर है. • नई संसद का ठेका टाटा को कैसे मिल गया? • सोलर का ठेका चीन की जगह अडानी को कैसे मिल गया? • भारत के सब सेठ तो चोर होते हैं. है ना? क्योंकि ये हमारे अपने देश के है और हमारे यहाँ कोई बड़ा आदमी कैसे हो सकता है? यह दृष्टिदोष नहीं है? यह गुणसूत्र का मामला भी हो सकता है. इसे आसानी से समझा नहीं जा सकता है क्योंकि वामपंथ ने इसे हमारी मानसिकता में गुणसूत्र तक, जो घुसा रखा है. हमारी चेतना से आत्मगौरव विस्मृत करने में कितना पुरुषार्थ लगाया है लेफ्ट लिबरल ने इसकी हमें कल्पना तक नहीं है. तभी तो हम सोच भी नहीं सकते है कि कोई अदार पूनावाला कोरोना की वैक्सीन बना सकता है? वेंटिलेटर, महेंद्रा एन्ड महेंद्रा भी बना सकता है. कोरोना में तो करोडों की मौतें होनी थी न? क्या था हमारे पास? न पीपीई किट न एन 95 मास्क? सब कुछ तो विदेश से आना था फिर इस भारत ने 150 मुल्कों तक कैसे कार्गो भर-भर कर दवाएं, मास्क पीपीई सहायता में भिजवा दी? अरे ये कैसे हो सकता है कि दुनिया के 190 मुल्क भारत के सीरम इंस्टीट्यूट की तरफ टकटकी लगाए बैठे है? अरे सीरम के पूनावाला को बिल गेट्स ने वेक्सीन के लिए 300 मिलियन डॉलर हां 22.5 अरब रुपया दे दिया, पूनावाला ने खुद 19 अरब इस टीके पर खर्च कर दिए हैं. पूनावाला तो मोदी का दोस्त है. मोदी फैक्ट्री में गए क्यों थे? यह अब समझ आया, जरूर कोई गड़बड़ है इस इकोसिस्टम को समझिए. भारत अब लाचार देश नहीं रहा है. नया भारत है ये समस्याओं को टालता नहीं है उनका सामना करता है. आपदा को अवसर में बदलता है और जो नहीं समझना चाहते और आत्मनिर्भर भारत जिनको मजाक लगता है न, उड़ाइये मजाक, बजाइये ढपली, लगाइए नारे. भारत की बर्बादी तक जम के मांगिये आजादी. भारत के गद्दारों कुछ तो शर्म करो.

– राजेश गुप्ता, मो॰ 9837830236.

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.

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-छ: 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.

लिखो

लिख चुके बहुत श्रृंगार गीत
हैं किए नित्य अभिसार मीत
अब देश काल की बात लिखो
कैसी है भारत मात लिखो
मधुमासी दिन मधुमय रातें
कीं सदा प्रेमरस की बातें
लिक्खी मौसम की अंगड़ाई
अनुभव की मादक पुरवाई
पीले सरसों के फूल लिखे
मन के मौसम अनुकूल लिखे
अब लिखो बात गद्दारों की
कुर्सी के दावेदारों की
दलबदलु का इतिहास लिखो
कुछ आम लिखो, कुछ खास लिखो
किस ओर है भ्रष्टाचार लिखो
हो रहे नित्य व्यभिचार लिखो
यह जो काला धन खाते हैं
रिश्वत का भोग लगाते हैं
करते घोटाला नित्य नया
है जिनमें नहीं बिलकुल हया
निष्ठाएँ रोज बदलते हैं
कुर्सी के लिए मचलते हैं
कल काँग्रेस के साथ खड़े
है आज सपा के साथ जुड़े
जो थे बसपा के हाथी पर
लटके हैं नल की हत्थी पर
जो कमल फूल के हामी थे
या वामपन्थ अनुगामी थे
इनके बदले व्यवहार लिखो
नैतिकता से व्यभिचार लिखो.

हितेश कुमार शर्मा, बिजनौर

Never Break Good Relation

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. मो॰ 08445081419.

मेरी माँ

रोज सुबह ही उठ जाती, घर के काम करती माँ.
सुबह से रात तक, काम करते थक जाती माँ.
बच्चों को खाना खिलाकर, भूखे ही सो जाती माँ.
माँ सा नहीं दुनिया में कोई, सचमुच प्यारी होती है माँ.

– लक्ष्मी राणा, कक्षा-8
रा.इ. कॉलेज कौसानी, बागेश्वर

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 रू० 250/- जमा कर अपना पूरा पता हमारे फोन नं०- 09410434811 पर सैंड कर दें

WEEKLY HOLIDAYS OF DRUG MARKET

गतांक से आगे......

State	City	Day
Maharashtra	Ghansoli	Sunday
Maharashtra	Ghatkopar (E)	Sunday
Maharashtra	Gondia	Never
Maharashtra	Goregaon	Never
Maharashtra	Hinganghat	Sunday
Maharashtra	Islampur	Saturday
Maharashtra	Islampura	Never
Maharashtra	Jalalkheda	Never
Maharashtra	Jalgaon	Sunday
Maharashtra	Jalna	Sunday
Maharashtra	Jamkhed	Sunday
Maharashtra	Jogeshwari (E)	Sunday
Maharashtra	Juhi Nagar	Sunday
Maharashtra	Junnar	Wednesday
Maharashtra	Kaij	Sunday
Maharashtra	Kalwa	Saturday
Maharashtra	Kalyan (W)	Saturday
Maharashtra	Kalyan (E)	Never
Maharashtra	Kamptee	Sunday
Maharashtra	Kankavli	Sunday
Maharashtra	Karad	Tuesday
Maharashtra	Karanja	Saturday
Maharashtra	Killari	Sunday
Maharashtra	Kinwat	Never
Maharashtra	Kolhapur	Never
Maharashtra	Kondhwa (Pune)	Sunday
Maharashtra	Koparkhairane	Sunday
Maharashtra	Koregaon	Never
Maharashtra	Kudus	Sunday
Maharashtra	Kundal	Sunday
Maharashtra	Kurduvadi Taluka Madha	Sunday
Maharashtra	Kurla (E)	Sunday
Maharashtra	Kurla (W)	Monday
Maharashtra	Kurundwad	Sunday
Maharashtra	Ladkhed	Never
Maharashtra	Lasalgaon	Saturday
Maharashtra	Loha	Sunday
Maharashtra	Lokmanya Nagar	Never
Maharashtra	Lonand	Tuesday/Saturday
Maharashtra	Lonar	Never
Maharashtra	Majalgaon (Beed)	Never
Maharashtra	Malegaon (Nashik)	Sunday
Maharashtra	Malkapur	Wednesday
Maharashtra	Manchar	Saturday
Maharashtra	Mehkar	Friday
Maharashtra	Miraj	Sunday
Maharashtra	Mukhed	Sunday
Maharashtra	Mulund (E)	Never
Maharashtra	Mumbra	Sunday
Maharashtra	Nagpur	Sunday
Maharashtra	Nampur	Never
Maharashtra	Nanded	Sunday
Maharashtra	Nandgaon	Sunday
Maharashtra	Nandurbar	Never
Maharashtra	Narkhed	Never
Maharashtra	Nashik	Wednesday
Maharashtra	Navegaon Bandh	Monday
Maharashtra	Navi Mumbai	Wednesday
Maharashtra	Neknoor	Saturday
Maharashtra	Nerul (W)	Sunday
Maharashtra	Niphad	Never
Maharashtra	Otur	Saturday
Maharashtra	Pachora	Sunday
Maharashtra	Palam	Sunday
Maharashtra	Panchvati	Sunday
Maharashtra	Pandharpur	Sunday
Maharashtra	Parbhani	Sunday
Maharashtra	Parli vaijnath	Sunday
Maharashtra	Patan	Never
Maharashtra	Pathri	Sunday
Maharashtra	Patoar	Sunday
Maharashtra	Patoda	Never
Maharashtra	Phaltan	Saturday
Maharashtra	Pimpalgaon	Saturday
Maharashtra	Pimpalner	Never
Maharashtra	Pulgaon	Never
Maharashtra	Pune	Sunday
Maharashtra	Pusad	Thursday
Maharashtra	Ratnagiri	Sunday
Maharashtra	Sadak Arjuni	Never
Maharashtra	Sahunagar	Sunday
Maharashtra	Sambhaji Nagar	Sunday
Maharashtra	Sangli	Sunday
Maharashtra	Sangrampur	Sunday
Maharashtra	Sanpada	Sunday
Maharashtra	Satana	Never
Maharashtra	Satara	Sunday
Maharashtra	Satpur	Sunday

क्रमशः

MANUFACTURER INDEX

गतांक से आगे......

ALPHA AROMATIC PVT. LTD. Express Chamber, Opp .Natraj Studia, Andheri – Kurla Road Andheri (E), Mumbai – 400069, Ph.: 0542-2508085, 9554350250, alphaaromatic2003@gmail.com • **ALPHA DRUGS & PHARMACEUTICALS** C-207, Narayana Industrial Area, Phase-1, New Delhi-110028, Ph.: 011-25791172 • **ALPHA HEALTH CARE** 87, Nilkanth Estate, Sarkhej Cross Road, Sarkhej, Ahmedabad, Gujarat, Mob.: 07926890022 • **ALPHA LAB.** 211, Aries Complex, Productivity Road, Alkapuri, Baroda 5 Gujarat, Ph.: 0265-2339437 • **ALPHA PHARMACEUTICALS** 41, New Dlf Industrial Area, Faridabad-121003, Haryana, Mob.: 09891443397 • **ALPIC BIOTECH LTD.** 80, Neelkhant Estate, Opp. Jaipur Golden Transport, Sarkhej, Bawla, Ahmedabad, Gujarat, Mob.: 09227401077, E-mail.: alpicbiotechltd@gmail.com • **ALPIC REMEDIES LTD.** A/302, Safal Pegasus, Near Prahladnagar Garden, Opp. Gwalia Sweet Above Mcdonalds, Satellite, Ahmedabad-380015, Gujarat, Mob.: 09824273357 • **ALSUN PHARMACEUTICAL** A - 11, Shivaji Marg Nehru Nagar, Jaipur-302016, Rajasthan, Mob.: 09829066850 • **ALTAR HEALTHCARE PVT. LTD.** Kh. No.106-A, Saliyar- Madhopur Road, Roorkee, Haridwar, Ph.: 1334-247667 (U.K.), Mob.: 09316338826 • **ALTAR LIFE SCIENCES** Scf-520, 1st Floor Motor Market Near Fun Republic, Manimajra, Chandigarh-160101 (U.T.) Mob.: 09257343201 • **ALVID BIOTECH** Nanhera Road, Kuldeep Nagar, Ambala Cantt., Haryana, Ph.: 0171-2610101, Mob.: 09215615111, E-mail : alvidbiocare@gmail.com, Web.: www.alvidbiocare.com • **ALVID INDO** Sco.912, 2nd Floor Nac Manimajra, Chandigarh (U.T.), Mob.: 09815558607 • **ALVIZIA HEALTHCARE** Sco-165, Ground Floor, Sec 38-C, Chandigarh (U.T.), Mob.: 08288010541, E-mail.: operation@alviziahealthcare.com, Web.: www.alvizia-healthcare.com • **AMBIC AYURCHEM LTD.** Kharsa No. 169, Tanshipur, Roorkee, Haridwar, Uttrakhand, Mob.: 09997999414 • **AMBIENCE PHARMA** 01, Ganga Vihar Colony, Opp.-Avdhoot Ashram Mandal, Haridwar, Uttrakhand, Mob.: 0999791077, E-mail.: ambiencepharma@gmail.com, Web.: www.ambiencepharma.com • **AMBIENT HEALTHCARE PVT. LTD.** Lane No. 8, P.O. Road, Clemen Town, Dehradun (U.K.), Mob.: 09927094999, info@ambienthealthcare.org • **AMBIT HEALTH CARE (P) LTD.** 2Nd Floor, Madhuri Bhawan, Jamal Road, Patna - 800001, Bihar, Ph.: 0612-2228544 • **AMBROSIA DRUGS P. LTD.** Khasra No,481& 422, Saliyar, Opp. Bharat Petrol Pump, Roorkee, Haridwar - 247667, Uttrakhand, Mob.: 09927721300, E-mail.: ambrosiadrugspvtltd@gmail.com, Web.: www.ambrosiadrugs.com • **AMERICAN BIOCARE** Maa Sharda Niwas 266, Napier Town, Near Bhawartal Garden Jabalpur - 482001, Madhya Pradesh, Mob.: 09479638088 • **AMPUS LIFE SCIENCES** 110-112, Monarch Plaza, Plot No-56, Sector -11, C.B.D. Belapur, Navi Mumbai-400614, Maharashtra, E-mail.: ampus_life@hotmail.com AMREE PHARMA 1/10, Shiv Colony Kaithal Road,Karnal, Haryana

क्रमशः

Phone Numbers of Manufacturers

गतांक से आगे......

Macleods Pharmaceutical Ltd. 3rd Floor, Atlanta Arcade, Marol Church Road, Near Leela Hotel, Andheri (E) Mumbai '09977483933, 09761448002, 09756962384, 09837963091, 09335097643, 09319134433, 08923449990, 09215125654, 09319090703, 08923449990, 09412015108, 08923449990, 09300704121, 09634108433, 09319134433, 08923449990, 09027508484, 09758558875, 09756962384, 09897511690, 09927835245, 09359929787, 09927835245, 09927919186, 09411633806, 08909538000, 09412568675, 09415425582, 08171628289, 09756296612, 08979446333, 09897298410, 08527028464, 09412485928, 09719444455, 07838460374, 09837608996, 09719704550, 09319134433, 09756229298, 09758970267, 09319134433, 09208202201, 09897624714, 08604687766, 09319134433, 09412611689, 09319134433, 09027508484, 09837755665, 09756962384, 09319134433. **Mankind Pharma Ltd. 236, Okhla Ind. Estate, Phase - 3, New Delhi - 110020,** Phone No.: 09357878877, 09876710133, 09316269554, 09751121559, 09837713477, 09032929689, 09917431134, 09760445181, 09259862748, 09371647078, 09975050300, 09557416023, 09756382164, 09258470941, 09927242816, 09758558875, 09368699230, 09756382164, 08126281712, 09410608525, 09259447729, 08109888952, 09439426676, 09754323181, 09837713477, 09286901206, 09359201780, 07417610604, 09411864278, 09302057773, 09319861667, 09258841924, 09675107063, 09045569566, 09458637923, 09627200033, 09761290031, 09756382164, 09756382164, 09761640445, 09410806708, 09990736418, 09897021191, 09259084269, 09289811143, 09210303779, 09310942250, 09312146694, 09310556575, 09760588774, 09319913511, 09267206773, 09639010101, 09837713477, 09452120996, 09675082239, 09610409434, 011-46541111, 09386995919, 09027547554, 08126281712, 09412387866, 09258525887, 09981483648, 09975907088, 08865098991, 08439787018, 09837713477. **Micro Labs Limited 27, Race Course Road, Bangalore - 560001,** Phone No.: 09286994130, 080-22370451-7, 09557408443, 09759897116, 0993534948, 09935345948, 08445111123, 09557408443, 09258012092, 09286994130, 09627246128, 09350435622, 09319861549, 09152990632, 09999019027, 09837811938, 09898017008, 09152990632, 09720144701, 09811010046, 09837737356, 09557408443, 09805039311, 09837737356, 09899699026, 09458279879, 09557408443, 09811825899, 09412221015, 09319861667, 09412569632, 09927419196, 09313185493, 09837737072, 09837465844, 09818814306, 09760992648, 09997562571, 09837811938, 09811394462, 09881059364, 09319861667, 09717532544, 09319861667, 09258120922, 09871191192, 09719677154, 09368627552, 09868055519, 09999336668, 09999030980, 07607777044, 09837070635, 09412490166, 09826428439, 08109973332, 09012540071, 08899647748, 08445111123, 09456956757, 09368627552, 09990587262, 09456007026, 09759897116, 09058188181, 09528384848, 0995676863, 09837811938, 0921222013, 09212724365, 09412569632, 09839171630, 09005959200, 07417877020, 09456685818, 09911303197, 08445576741, 09624246128, 07520466465, 09891262606, 09811825899, 09528384848, 09058188181, 09557408443, 09528370574. **Morepen Lab. Ltd. 416-418, 4th Floor, Antriksh Bhavan, 22, Kasturba Gandhi Marg, New Delhi,** Phone No.: 011-23324443, 23712025, 09818305894, 011-23324443, 011-66320248, 09335154629, 09889820342, 09425856516, 09307926845, 09259319697, 09412028740, 09818305894, 01792-233284, 01795- 246408. Novartis India Ltd. B-1,Grd Flr, Niralanagar, Lucknow - 226007, Uttar Pradesh, Phone No.: 0522-2788189, 512-2788890, 09720166510, 07738393650, 0179230041, 09871306539, 09453886074, 09373612893, 08979504444, 09015900412, 09953620376, 09759939328, 08588946118, 09015900412, 09999017952, 09580940234, 09720004666. **Ozone Pharmaceuticals Ltd. Ozone House 1, L.S.C., Block A3, Janakpuri, New Delhi - 110058,** Phone No.: 0124-4968900, 09837634029, 09350042044, 09410434811, 09997184307, 08874167422, 09889312874, 09627365965, 0977300317, 09425073492, 09024380567, 09826092295, 09833552518, 07869957934, 09826092295, 09004660791, 09302601424, 09826029666.

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 हाउस की तरफ से आप सभी को जन्मदिन की हार्दिक शुभकामनायें

माह के त्यौहार

25.12.2020	क्रिसमस डे, मोक्षदा एकादशी
26.12.2020	गीता जयंती
27.12.2020	प्रदोष व्रत
29.12.2020	दत्तात्रेय जयंती
01.01.2021	ईसाई नववर्ष 2021 प्रारम्भ
02.01.2021	श्री गणेश चतुर्थी व्रत
06.01.2021	कालाष्टमी, अष्टकाश्राद्ध
08.01.2021	पौषीदशमीजैन, पार्श्वनाथ जयंती, चन्द्रप्रभु में कल्पवास प्रारम्भ
09.01.2021	सफला एकादशी व्रत (सबका), प्रागराज में कल्पवास प्रारम्भ
10.01.2021	प्रदोष व्रत
11.01.2021	मास शिवरात्रि
12.01.2021	पितरकाये अमावस्या, जयप्रभविजयपुण्य: त्रिस्तुतिजैन
13.01.2021	पौषी अमावस्या, लोहडी (पंजाब)
14.01.2021	चन्द्रप्रदर्शन, मकरसंक्रान्ति पुण्य: पोंगल, गंगासागरयात्रा, माघविहू
15.01.2021	खिचडीपर्व
16.01.2021	यतीन्द्रशूरीश्वरपुण्य: त्रिस्तुतिजैन
18.01.2021	छप्पनभोग गुरूगोविन्द मथुरा
20.01.2021	गुरू गोविन्दसिंह जयंती

प्रमाण पत्र भी मिलेगा

सदानन्द जी मो॰ 9729166535 ने जानकारी दी है कि आप अब घर बैठकर ही Certificate Course In Acupressure कर सकते हैं. जिसका आपको प्रमाण पत्र भी मिलेगा, सीट बहुत कम है शीघ्र ही अपनी सीट आरक्षित करा लें. यह प्रमाणपत्र बहुत काम आयेगा.

हर इंसान अपनी जुबान के पीछे छुपा हुआ है अगर उसे समझना है तो उसे बोलने दो.

सम्पादक की कलम से.....

प्रिय पाठकों,

इतिहास गवाह है कि "प्रैस" चाहे वो प्रिंट मीडिया हो या फिर इलैक्ट्रॉनिक मीडिया, हमेशा से ही उसने लोकतंत्र के चौथे स्तम्भ की जिम्मेदारी बखुबी निभाई है. समाचार पत्र केवल पाठकों के लिये केवल समाचार पढ़ने का माध्यम ही नहीं है अपितु समय-समय पर आवश्यकता अनुसार पाठकों के हित की लड़ाई के लिये संघर्ष किया है. समाचार पत्र की इसी उपयोगिता को ध्यान में रखते हुए हम अपने समाचार पत्रों (मैडीकल दर्पण, फार्मा न्यूज, फार्मा दर्पण) में **"मुझे शिकायत है"** कॉलम की शुरूआत करने जा रहे हैं. जिसमें आप फार्मा क्षेत्र व मैडीकल व्यवसाय से जुड़ी किसी भी प्रकार की चाहे वो व्यक्ति विशेष, डॉक्टर, क्लीनिक, पैथोलॉजी लैब, दवा निर्माता, डिस्ट्रीब्यूटर्स, सरकारी अथवा गैर सरकारी, अस्पताल की कोई भी समस्या क्यों न हो प्रकाशित कराकर अपनी बात लाखों लोगों तक पहुँचा सकते हैं. बहुत हद तक सम्भव है कि आपकी परेशानी व असुविधा सम्बन्धित लोगों तक पहुँचे और स्वत: ही उसका निवारण हो जाये. अत: आपसे अनुरोध है कि उपरोक्त कॉलम में बैझिझक अपनी समस्या प्रकाशित कराकर इस सुविधा का लाभ उठायें. इस कार्य के लिये आप हमारे मो॰ 9410434811 या फिर E- mail : medicaldarpan123@gmail.com, pharmanews.bsr@gmail.com, pharmadarpan@gmail.com अथवा Whatsapp (9410434811) पर भी सम्पर्क स्थापित कर सकते हैं.

शहीदों तुम्हें प्रणाम

अमर शहीदों तुम्हें प्रणाम।
ओ गुमनाम शहीदों तुम्हें सलाम।।
मातृभूमि की आन को,
स्वतंत्रता की शान को।
संस्कृति के मान को,
जीवन पथ अविराम को।।
तुम हो गए बलिदान।
अमर शहीदों तुम्हें प्रणाम।
ओ गुमनाम शहीदों तुम्हें सलाम।।
तीस जनवरी आती जब,
सबकी आंखें हो जातीं नम।
कर याद तुम्हारी गाथाएं
आंसू की नदियां बह जाएं।।
सुमनों से कब्रों को ढककर
दो मिनट मौन को धारण कर।।
कुछ झूठे सच्चे भाषण कर
सारे हो जाते हैं पूर्ण काम,
अमर शहीदों तुम्हें प्रणाम।
ओ गुमनाम शहीदों तुम्हें सलाम।।
लेकिन मैं देख रहा स्पष्ट,
अग्नि की ज्वाला यहीं समक्ष।
धू-धू कर जलती भू नभ में
अब फटी-फटी रे समाधि ये।।
बहती है शोणित की धारा
ज्यों चला समाधि पर आरा।
आसूं के बदले आंखों से
हा बहती शोणित की धारा।।
क्या देख सुपुत्रों की थाती,
फट गई तुम्हारी भी छाती?
क्या स्वप्न हो गए तार-तार
या खुले नयन सुन हाहाकार?
क्या बढ़ता जाता रे विषाद
देख देव पुत्रों की शान?
अमर शहीदों तुम्हें प्रणाम,
ओ गुमनाम शहीदों तुम्हें सलाम।।
जो लक्ष्य तुम्हारा था महान
जिस हेतु हुए तुम बलिदान।
हमने स्वतंत्रता पाई मगर
छूट गई वो कहीं डगर।।
पर तुम क्यों भरते चीत्कार
सुनकर घर वालों की पुकार?
ये देश गरीब हमारा है।
यदि रोते बच्चे रोने दो,
यदि भूखी माता रहने दो,
यदि बूढ़ा बाप भटकता है
भगिनि को दहेज गटकता है।
नहिं कोई पूछता जाने दो
तमगे उनको चमकाने दो।
अगर मिलती पेंशन कुछ देकर
सबको ही मिलता कुछ खोकर।
ये ही तो जीवन लीला है,
तमको इन सबसे कौन काम?
अमर शहीदों तुम्हें प्रणाम।
ओ गुमनाम शहीदों तुम्हें सलाम।।
शहीदों जीवित होते आज?
देखते आजादी का साज।
प्रगति के ये सारे सोपान,
एक से बढ़कर एक महान।
जो भारत था दीन और दास
पूजता उसको विश्व समाज।।
अपने दु:ख दर्दों को भूल,
मिटाते अखिल विश्व के शूल।
मांगते हों चाहें हम दान,
मगर चलते हैं सीना तान।।
पढ़े हों दो आखर या चार
जगत में संस्कृति का प्रचार।
घटा हो मान और सम्मान
बढ़ा पर जग में अपना नाम।
गुटों का चाहे देश शिकार
विश्वश्रुत अपना निर्गुट विचार
कर्म से पहले सोचते लाभ,
करें निष्काम कर्म का जाप।
करते गांधीवाद का घोष,
हाथ में लेकर मय के जाम।
अमर शहीदों तुम्हें प्रणाम।
ओ गुमनाम शहीदों तुम्हें सलाम।।

– सुरेश चन्द्र 'निशिकर', मो॰ 09650430325.

www.medicaldarpan.com

किस स्टॉकिस्ट के पास कौन-कौन सी कम्पनियाँ हैं.

Rohit Bawri, M/S Royal Pharma, Jaipur, Mob.: 9214074935, 3M, Roche, HANSRAJ, Novartis, BIBRAUN, Vissco, Johnson&Johnson. • **Deepak Sahani, M/S Sahani Surgicals, Bhopal, Mob.: 9993523427,** Romsons, Johnson&Johnson, Vissco, Surgiwear, Diamond, Medical Engineering, O.T. Equipments, Hospital Furniture&Disposable Items. • **Pankaj Rochiramani, M/S MAI BAPU MEDICAL AGENCIES, Bhopal, Mob.: 7697284281,** SYNOKEM, BRITISH BIOLOGICALS, UCB, DR. REDDY, JAGSONPAL, PFIZER, WYETH, ORYX PHARMA, CIPLA, ERIS, FDC, SUN PHARMA, ADROIT BIOMED, ARMOUR FORMULATION AEROBIC HEALTH CARE, CASPER PHARMA, MRITYUNJAY PHARMA. • **Lokesh Agarwal, Lokesh Ayurved Bhandar, Jaipur, Mob.: 9414461069, Distt Agent:** Shri Sharma, Ayurved Mandir, Kaushik Ayurved Bhawan, Garg Vanosdhi, **Stockist**: Kaleda, Krishan Gopal, Dhutpapeshwar, Jhandu, Dabar, Vaidnath, Sadhna Chemical, Gurukul, Nagarjuna, Hamdard, Charak, Jai Ayurvedic, • **Sandu. Anup Gujar, M/S Rushabh Surgicals, Pune, Mob.: 8237082822, GENRICS:** ALKEM LAB (ALL DIVISION), ALEMBIC, CIPLA(ALL DIVISIONS), GERMAN REMEDIES, EMCURE, HELIOS, LUPIN (ALL DIVISIONS), OSWAL PHARMACEUTICALS (REPAKING), RANBAXY, UNIVERSAL ALL DIV., LABORATE, LEDRLE **SURGICALS:** 3M, RENU BAUSH&LOMB, B.BRAWN, B.D., RANDAXY I.V. FLUIDS, CORONATION HOT WATER BAGS, DISPOSALE SYRINGE (H.M.D.) ETHICONSUTURES, FLAMINGO, FIGARO OLIVE OIL, NULIFE, ROMSON, ROCHE DIAGNOSTIC INDIA PVT. LTD., T. WALKERS, TOP, VISSCO, CINERIA MARTINIA, GUMEX GUM PAINT, SOFTOUCH HYGINE PRODUCTS MEDICARE HYGINE PRODUCTS. • **PRADEEP KACHAWAHA, JODHPUR, MOB.: 8560009002,** medley, LABORATE PHARMACEUTICALS INDIA LTD., BD, Leeford, Cipla, Romsons, Ind-Swift, INTAS, Alembic Pharma, Biochem, WOCKHARDT. • **Sainath Medical Agencies, Bhopal, Ph.: 0755-4056663,** Glaxo, Pfizer, Johnson&Johnson, Avantis, Sanofi, Mankind, Piramal Entp., Macleods, Win Medicare, PSI India. • **OM MEDICALS, Alwar, Ph.: 0144-2370200,** Alkem, Ailento, Cipla, Lancet, Ind-Swift, Alfmbic Ipca & Genral Item's. **Anil, Arihant Distributors, Nandurbar, Mob.: 09823218429,** Triokka, Sun Pharma, Mankind, Fulford, Bharat Serum, Burgeon Serum Institute, Bestochem, Ochaoa, P&B, Latross, Amrutanjan, B.D.F. , B.S.N. , Alarsin, Gutic Ranbaxy, Zandu, Phyto, Medmanor, MSD, Cipla, Emcure, Bluecross, J.B. Chemical, Zuyentus & All Types of Vaccine & Life Syring Drugs, All Type of Generics Company, Common & Surgical Products. Dinesh Sadhwani, Shri Damodar Medicals & Sons, Bhopal, Wilshire Pharmaceuticals Pvt. Ltd. , Himalaya Healthcare, U.A. Biotech Pvt. Ltd. (Uafer Tab.), Aimill, Medley, OTC. • **Jitendra Singh, HERM PHARMA, Bhopal, Mob.: 09993171864,** MANKIND, F.D.C. THETA, BLUE CROSS, FRANCO INDIA, RAPTAKOS, • **PFIZER. Foram Distributor, Surat, Mob.: 9825817887,** Cipla Ltd. (All Div.), Indaibulls Pharma. Ltd (All Div.), Neon Lab. (All Div.), Aprica Healthcare (All Div.), Walnut Pharma (Paramount), Startos Healthcare, Aagam Life Science, Eshan Pharmaceutical, AREX Laboratories, Dolphin Pharmaceutical, Avis Life Care Pvt Ltd., Vidakem Life Science, Lustre Pharmaceuticals, Livyon Pharma, Healthcare Life Science Neuron Pharma Pvt. Ltd, Symbio Life Pharmaceuticals, Mamta Pharma, Endura Lab, Coris Pharmaceutical, Accu Pharmaceutical, Adamant Healthcare, Koye Pharmaceuticals (All Div.), Inizia Healthcare. • **Ashwini Gupta, H.B. SHAH TRADERS, Mob.: 9827165845,** बैद्यनाथ, डाबर, झंडू, हमदर्द, साल्यूमिक्स, धनवंतरी फार्मा (चंदौनी), नागार्जुन (अहमदाबाद), धतवंतरी (गुजरात), औरा, नरनारायाण आयु. (गुजरात), अंजनी फार्मा, जमना फार्मा, चिरायु, महर्षि आयुर्वेद, दीनदयाल, व्यास फार्मा, वाइटल केयर, मिलोनियम हर्बल्स, गुरुकुल कांगड़ी हरिद्वार, हवाबाण हरडे कंपनी, एमील फार्मा, Capro, स्वास्तिक, सिद्धायु, लाईफ हर्बल्स. • **Neeraj Patidar, SHRI RAM MEDICAL AGENCY, BHOPAL, MOB.: 9630808984,** LUPIN, USV, ALKEM, INDOCO, MENARINI, ANGLO-FRENCH. • **VIVEK KHANDELWAL, SHRI HARI MEDICAL AGENCY, BHOPAL, MOB.: 9826738124,** Cipla, Novartis, Macleoda, Himalaya, Indi Pharma, Aksigen, Solvay, Manspic.

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 सैंड कर दें.

F.I.R दर्ज कर न्याय दिलायें

सेवा में पत्रकार बंधुवर इलेक्ट्रॉनिक एवं प्रिंट मीडिया बुलंदशहर आपको अवगत कराना है की बुलंदशहर इंडियन मेडिकल एसोसिएशन के माननीय सदस्य डॉ संजय शर्मा हृदय रोग विशेषज्ञ जो कि डीएम रोड आवास विकास में अपना नर्सिंग होम संचालन करते हैं उनके यहां पर एक काम करने वाली महिला ने उनके ऊपर पैसे के लेनदेन को लेकर छेड़छाड़ होना व धमकी देना लिखा गया था और उस बाबत उसमें एक मुक. दमा पंजीकृत भी हुआ था जांच अधिकारी को सीसीटीवी फुटेज में जांच घटना होना नहीं पाया गया था और वह महिला बाद में माननीय सदस्य से 3 लाख की डिमांड भी करने लगी है इसलिए आज सुबह इंडियन मेडिकल एसोसिएशन का एक प्रतिनिधि मंडल आज वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक महोदय से मिला और उसमें उच्च स्तरीय जांच की मांग की और कहा कि अगर ऐसी महिलाएं को नही रोक गया तो चिकित्सकों के यहां महिलाओं को नौकरी पर रखना मुश्किल हो जाएगा हालांकि चिकित्सकों के यहां महिलाओं का रहना अनिवार्य रूप से जरूरी है क्योंकि बिना महिला अटेंडेंस के मरीज महिला मरीज को देखना भी मुश्किल होता है और महिलाओं के मौलिक अधिकारों का भी हनन होता है ऐसी महिला जो झूठी एफ आई आर लिखा रही है उसके खिलाफ एफ आई आर दर्ज कर कार्रवाई की जाए और उक्त प्रकरण की निष्पक्ष जांच की जाए और f.प.त. को जांच के उपरांत निरस्त करा कर माननीय सदस्य को न्याय दिलाया जाए अन्यथा इंडियन मेडिकल एसोसिएशन बुलंदशहर आगामी रणनीति बनाने के लिए बाध्य होगा जिसकी सारी जिम्मेदारी प्रशासन की होगी.

– डॉ॰ संजीव अग्रवाल, मो॰ 9058915691.

21वीं सदी में, दवा कानून 19वीं सदी के

नई दवा दुकानों के लाइसेंस अब सिर्फ रजिस्टर्ड फार्मा के स्वामित्व या पार्टनरशिप वाली दुकानों को दिये जायें, ताकि गलाकाट व्यवसायिक स्पर्धा बंद हो सके. सर्दी जुकाम व फर्स्ट ऐड दवाओं की बिक्री अब रजिस्टर्ड फार्मा के विवेक पर छोड़ी जानी चाहिये. दवाओं में साइकोट्रोपिक या नारकोटिक ड्रग का संतुलित मिश्रण होता है, जो मरीजों की जरूरत के हिसाब से निर्मित होती हैं. दुरूपयोग तो अच्छी चीजों का बुरा होता है. इन्हें नशीली दवा कहना सर्वथा गलत है. दवा खरीद-बिक्री का हिसाब किताब किराना दुकान, पान-दुकान, झोलाछाप डॉक्टर तथा बिना लाइसेंसी दवा विक्रेता से लिया जाना चाहिये. जिन्होंने जीवनरक्षक दवाओं का स्वरूप बिगाड़ नशीली दवा बना दिया. इस अवैध व्यापार को जड़ से खत्म किया जाना चाहिये, ना कि कानून पर कानून बनाकर दवा व्यवसायी को आतंकित करना चाहिए. करोना काल में रोगियों की सेवा, दवा व्यवसायियों ने अपनी जान जोखिम में डालकर की है, इसे नहीं भूलना चाहिये. अस्पताल व डॉक्टर की व्यवस्था आम नागरिकों की पहुँच से बाहर होती जा रही है. इस कड़वी सच्चाई को स्वीकार कर रजिस्टर्ड फार्मा सम्पन्न दवा दुक. ानों के विवेक का भी महत्त्व व आवश्यकता को स्वीकारना चाहिये. ताकि अनावश्यक इंस्पेक्टर राज व भ्रष्टाचार खत्म हो सके.

– नरेन्द्र गुप्ता, मो॰ 7747990810,
पूर्व सचिव – दवा विक्रेता संगठन,
इन्दू मैडीकल स्टोर्स, राजनांदगाँव (छत्तीसगढ़).

मार्ग के बढ़ते कदम

Marg Erp ने B2B लॉजिस्टिक Ship On Click की नींव रखी है जो शहर के डिस्ट्रीब्यूटर व रेटेलर्स के बीच डिलीवरी को सुगम व किफायती बना देगा. Paytm के साथ Marg Pay 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. Ship On Click 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 Ship On Click के इंटीग्रेटेड सिस्टम से कनेक्ट करके सुगमता से रिटेलर तक पहुँचाया जायेगा. Ship On Click 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 Marg Pay व Ship On Click की सभी सुविधायें केवल आम डिस्ट्रीब्यूटर को ही उपलब्ध होंगी.

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

Mascot Health Series Private Limited

Incepted in the year 2007, Mascot Health Series Pvt. Ltd. is amid the remarkable entities readily immersed in the field of providing to our patrons a wide collection of medicines. Processed accurately at our end using topnotch grade chemical substrates, ingredients and other such material, our presented product collection comprise Pharmaceutical Medicines, Pharmaceutical Capsules, Health Care Medicines, Pharma PCD, Pharma Products. In line with the medical industry set guidelines and quality values, beneath this categorization. Immensely appreciated due to their accurate composition, precised composition, longer shelf life and reliability, these presented products are well tested before finally getting shipped at the end of our patrons. More to this, these can be purchased from us in best in class packing at industry leading rates. We understand the significance a team plays in the working of an enterprise, therefore we have also chosen a knowledgeable crew of personnel and a trained labor force that assists us in completing all our business allied tasks right from taking orders to completing them with ease. Chosen after stern checkup of their knowledge and skills, these have assisted us on various stages of delivery. Not only this, we are holding a number of training seminars and sessions at our end to update their knowledge about the expansions taking place. Beneath the futuristic management and stern supervision of our honored mentor, Mr. Karamveer Singh, we have established for ourselves a notable stature in the business. His vast industry experience and excellent business skills have helped us in catering a huge patron base all over the country.

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 दुःखी 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.

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

Hicks Thermometers India Ltd.

Hicks Thermometers India Ltd. manufactures and markets a wide range of medical and healthcare products. The product portfolio includes thermometers, medical digital thermometers, diagnostic products & equipment, medical disposable, automatic blood pressure monitors, digital blood pressure monitors, automatic digital blood pressure monitors and many more health care products. Hicks Thermometers India Ltd. was founded in the year 1962 with an aim to provide premium quality products that count high on quality, consistency and reliability. It is a legacy provided by our founder Managing Director, Late Shri V. P. Gupta that continues till today. Serving stakeholders for over five decades, we have gained a remarkable place in the industry through our innovative and impressive customer service. We manufacture and exports wide range of blood pressure monitors like automatic blood pressure monitors, digital blood pressure monitors, automatic digital blood pressure monitors, electronic blood pressure monitors, electronic digital blood pressure monitors, manual blood pressure monitors and fully automatic blood pressure monitor. A technology driven company, Hicks continually incorporates internationally accepted technologies and techniques for production. This ensures requisite standards in terms of quality and cost-effectiveness. Moreover, it also enables us to meet the scheduled deliveries. **Our Mission** "To offer superior quality, highly reliable and most consistent healthcare products at competitive prices." **Quality** At Hicks Thermometers India Ltd., we never compromise on quality whatever be the circumstances. Moreover, we follow the principles of Total Quality Management and have ISO 9001:2000 certification. All our healthcare products have BIS certification, manufactured in accordance with the internationally accepted norms and regulations. **Infrastructure** Our manufacturing unit is located at Aligarh, a widely known industrial place situated in U.P., India. The primary advantage is our location that is a well-known industrial estate - just 135 km from New Delhi. The production unit is spread over an area of 7000 square yards. The production section is equipped with high-end manufacturing facilities and ultra clean environment - a mandatory for the production of thermometer and Medical Disposable. **Distribution Network** We have a wide marketing network of over 1500 distributors in various states of India. Moreover, we have distribution offices at Delhi, Kolkata, Patna, Jaipur, Nagpur, Mumbai, Guwahati and Chennai along with a marketing team to provide these products to various outlets regularly. This excellent marketing facility also enables us to furnish bulk amount of products effectively and timely. **Clientele** We have a very strong client base which are well known in this industry. It is the efficient working approach and high customer satisfaction that provides Hicks a rich dividend in terms of a vast global clientÃ¨le. Several renowned institution have vested their interests in us. These institutions are : • Apollo Hospital • Escort Hospital • Cadila Pharmaceutical • Ranbaxy Laboratories • Dr. Reddy's Laboratories • Glaxo and many more. **Strong Inventory** In order to fulfill the ever growing demand of Health Care Products, we come up with strong inventory stocks for ready shipment. At stores, products are stored in controlled environments. Huge inventory ensures fast and reliable delivery of consignments to our clients. **Product Packaging** As we supply our healthcare products to various places worldwide, we impart utmost importance for effective packaging to the products. Employing best techniques and materials, we ensure foolproof packaging of products. The packaging specifications are decided as per the product type/size of our Products.

निकुँज स्वामी की ओर से ब्रजेश कुमार गर्ग द्वारा प्रकाशित तथा मुद्रितः इम्प्रेशंस प्रिंटिंग एण्ड पैकिंग लिमिटिड नोएडा, गौतम बुद्ध नगर में मुद्रित एवं बी0एन0 मैडीकल कॉम्प्लैक्स, बुलन्दशहर से प्रकाशित सम्पादक- ब्रजेश कुमार गर्ग