



**25 Years of existence & your trust**

We Welcome Your Enquires For Third Party Mfg.

TABLETS	SACHET
CAPSULES	NASAL SPRAY & DROPS
LIQUID ORALS	SHAMPOO
DRY SYRUP	FOOD SUPPLEMENTS
CREAM & OINTMENT	LOTION

We also invite parties For PCO & Franchisee in Unrepresented Areas

Wide Range of Highly Qualitative & Most Prescribed Brands in Various Segments

ANTIBIOTICS/ANTIBACTERIALS	VITAMINS/ANTI OXIDANTS
CARDIO-VASCULAR	RESPIRATORY & ANTI ALLERGIC
ANTI-PSYCHOTICS	GASTROINTESTINALS
ANALGESICS	OTHERS

**Thrift PHARMACEUTICALS PVT. LTD.**  
AN ISO 9001:2015/QMS & G.M.P. Certified Company

Unit-1 Kh. No. 136, Raipur Industrial Area, Roorkee-247661 Distt. Haridwar (U.K) India  
E-mail : cavendishbiopharma2013@gmail.com, info@thriftpharma.com, web:- www.thriftpharmaceuticals.com  
+91-7505214021, +91-9536844330, +91-9137956838, +91- 7417002874

**Our General Divisions**

MERRIL MESTRA STERILE GENETICS

**Third Party Enquiry Also Welcome**

And many more... We have more than 250 products in our successfully running company.

For any query :- 9719839944 (Call & WhatsApp)

**New Molecules available**

Natural Progesterone 300mg SR Tab Faropenem-200mg Tab. Ambroxol+ Levocetirizine+ Montelukast Trypsin+ Rutoside+ Bromeline+ Diclofenac	Sultamycinil-375mg Tab. Rifaximin-400mg Tab. Thiocolchicoside+ Aceclofenac+ Paracetamol Medoxyprogesterone 10mg
--	--

**Emocare** A Neuro-Pediatric Division  
**Piraciti-Plus** Citalopram 200mg + Paracetamol 300mg Tab.  
**Velpy-200/300/500** Sodium Valproate With Valproic Acid  
**Emofexine Tab.** Desvenlafaxine 50mg ER  
**Emofexine Plus -50** Desvenlafaxine 50 mg + Clonazepam 0.5 mg

**NUCAD** Cardiac Diabetic division  
**Metolip-ER 25/50** Metoprolol Tartrate 25/50 (ER)  
**Nuepido-AS** Clopidogrel 75 mg + Aspirin 75 mg  
**Nuepido-Plus** Clopidogrel 75 mg + Aspirin 150 mg  
**Tenzex-M** Teneiglipotin 20mg + Metformin Hydrochloride 500mg

**BEAUKIN** (A Derma Division of Mest Pharma)  
**Antihist-D** Desloratadine 10 mg.  
**Tacroril** Tacrolimus Cream 0.03  
**Candigel** Luliconazole 1.0% w/w  
**Eberil** Eberconazole 30 mg

**Gensure-Sachet** L-Arginine 3gm. + Proanthocyanidin 75 mg.  
**Gensure-LC** L-Carnitine + Co-Enzyme + Ascorbic Acid + Fibre + Lycopene+ Zinc Sulphate  
**NMPC-softgel/SR tab/ Inj.** Natural Microencapsulated Progesterone B.P. 100/200/300 mg  
**Gensure-F** Folic Acid, Inositol, L-Alanine, Selenium, Grape Seed Extract, Lycopene, Vitamins & Zinc

**Registered Office :-** A-401/402, Empire Business Hub, Science City Road, Ahmedabad-380060 (Gujrat)-India, Email : order@mestrapharma.com Website : www.mestrapharma.com

**ARE YOU LOOKING FOR ASTHMA RANGE OF PRODUCTS?**

**Respules**  
Redivent-Duo (Formoterol Bromide 50 mcg + Levosalbutamol 1.25 mg) Respules 2ml.  
Redivent (Levosalbutamol 1.25 mg) Respules 2ml.  
BudeBest (Budesonide 1.25 mg + Formoterol 0.5 mg) Respules 2ml.  
BudeBest-Duo (Budesonide 1.25 mg + Formoterol 0.5 mg) Respules 2ml.  
Foshalah 0.5 (Formoterol 0.5 mg + Salbutamol 0.5 mg) Respules 2ml.  
BBVENT (Budesonide 1.25 mg + Formoterol 0.5 mg) Metered Dose Nasal Sprays

**Inha Caps (DPI Capsules)**  
Foshalah-400 Inha Caps (Formoterol 400 mcg + Salbutamol 400 mcg)  
Foshalah-200 Inha Caps (Formoterol 200 mcg + Salbutamol 200 mcg)  
TIOLABA Inha Caps (Tiotropium Bromide 18 mcg)  
Redivent-Duo Inha Caps (Formoterol 100 mcg + Levosalbutamol 50 mcg)  
Flutorm-S 250 Inha Caps (Fluticasone Propionate 250 mcg + Salbutamol 50 mcg)  
Inspiraher (Formoterol 50 mcg + Salbutamol 50 mcg) Inhaler  
Foshalah-200 Inha Caps (Formoterol 200 mcg + Salbutamol 200 mcg)  
Foshalah-400 Inha Caps (Formoterol 400 mcg + Salbutamol 400 mcg)  
Flutorm-S 250 Inha Caps (Fluticasone Propionate 250 mcg + Salbutamol 50 mcg) Inhaler

**Mist-M** (Mometasone Furoate 0.05% w/v) Metered Dose Nasal Sprays  
**Mist-F** (Fluticasone Furoate 0.027% w/v) Metered Dose Nasal Sprays  
**Mist-AZ** (Fluticasone Furoate 0.05% w/v + Azelastine 0.14% w/v) Metered Dose Nasal Sprays

For trade enquiries please contact  
**Best Biotech**  
76-13-188/6A & B, Beside Lane of Samskruti Function Hall Urmilla Nagar, Road, Bhawanipuram, Opp. AVSR Sky Court, Vijayawada-520012 Andhra Pradesh  
Ph: +91 866 2972086, +91 9866908086  
E-mail: bestbiotech4@gmail.com, Website: www.bestbiotechindia.com  
© Copyright © Registered Trade Mark. PROTECTED UNDER WIPRO PROOF

+91 9491889086 +91 9441831448  
+91 7075558086 +91 9959018086

**PAX**™  
रघुवीर इन्टेन्सिटी

Your enquiries are welcome for pharma franchise / 3rd party mfg for ayurvedic & herbal products

For Bus. Enquiry: 9216325808  
www.paxvedicscience.com

**Desai Enterprises**  
Leading Manufacturer of Pharmaceutical Packaging

ISO 9001:2015

Excellent Quality... Optimum Price

Assembly Droppers	Gel Applicator	Plastic Droppers Bottles	Aluminium Vial Seals	Eye/Ear Droppers
Measuring Caps	Glass Bottle	Piles Applicator	Tablet Applicator	Measuring Spoon

**SANJAY DESAI: +91 9892474955**  
E/4, Agrawal, Industrial Estate, 139, Swami Vivekanand Road, Jogeshwari (W), Mumbai - 400 102  
Tel: 022 2678 4535/2678 8148 | Mob: 9324571033  
Email: desaienterprises@gmail.com | Website: www.desaienterprises.com

**NUTRICARE** Towards Sustainability  
**CARE GENIE**™ WELLNESS BOTANICALS  
**PHYTO IMMUNE**™ 4 Drops for Healthy Life  
With Power of Giloy, Ashwagandha, Panch Tulsi, Ginseng, Turmeric

**SEA BUCKTHORN JUICE**™  
Good for Skin, Healthy heart, Diabetes, Anti-Ageing, Brain development, Muscle and cellular development

**Coffee Face Wash**™ Grounded with Real Coffee Beans, Infused with Tea Tree Oil, Jojoba Oil & Aloe Vera Extract

**Coffee SCRUB**™ Grounded with Real Coffee Beans, Infused with Apricot, Neem & Aloe Vera Extract

**Natural Hair Oil Solution**™  
**HairSol** oil  
HAIR OIL 20 NATURAL HERBS

**Aloe Saffron Gel**™ Soothes, Moisturizes & Protects. Pure & Natural

For Business enquiry, Contact us at +91-7895000782  
email ID : info@nutricare.in  
nutricare4humans

**FRANCHISEE / PCO**

**PHARMA BUSINESS Opportunity**

**41** Years of Trust & Understanding

**INTRA LIFE**

A NEW WAY TO **EXPLORE** 2000+ PRODUCT RANGE

FOR MARKETING & DISTRIBUTION WITH MONOPOLY RIGHTS

- WHO GMP CERTIFIED PRODUCTS
- GST NUMBER REQUIRED
- DRUG LICENSE NUMBER REQUIRED
- COMPETITIVE RATES
- NO DEPOSIT REQUIRED

THE TOTAL **END TO END** SOLUTIONS

TABLETS / CAPSULES	EYE & EAR DROPS	DERMA COSMETICS	SACHETS	SUSPENSION, SYRUP
NASAL SPRAY	INJECTABLES	INHALER	LIFE CAPS	RESPULES

**Call @ 9831149528 | 9353077060**  
Just SMS or WhatsApp (Your Name & Address to 9353077060)  
Email: info@intralifeindia.com | www.intralifeindia.com  
Corporate House : #61/C, 6th Main Road, 4th Phase, 7th Block, B.S.K. 3rd Stage, Bangalore - 560 085.

**With Best Compliments From Xenon Pharma Pvt. Ltd.**



**XENON Pharma Pvt. Ltd.**  
(A WHO-GMP Certified Company)

**For PCD Franchise & Distribution Marketing**

- Leader in Covid Range FERAVIR, VORICONAZOLE, POSACONAZOLE, IVERMECTIN & Many more..
- Achieving Customer Satisfaction is Fundamental to our Business, As we provide latest molecules with highest quality standards.
- We also Provide Scientific Data, Promotional Inputs & Gift Articles For Ethical Working and Better Promotion.
- Our most of the Brands are with Registered Trademark & many molecules are first time in India.
- Assurance of Timely Delivery, High Quality & Cost Effective Product Range.
- Competitive Rates and MRPs as per DCGI Norms.
- Timely Delivery & 100% availability of products.

**XENON Pharma Pvt. Ltd.**  
Plot No. 79-80, Sec-6A, IIE, Sidcul, Haridwar-249403  
Contact : +91 9811249056, 9971370555  
xenonpharmapvtltd.in

**Third Party Manufacturing Proposals are also invited**

**मृतक फार्मासिस्ट की पत्नी को दिया 3 लाख का चैक**

सतीश गुप्ता, मो० 9418235004 द्वारा जानकारी मिली कि मैनकाइंड फार्मा नई दिल्ली ने बड़सर की एक महिला को 3 लाख रुपये की आर्थिक सहायता दी. पुलिस अधीक्षक ऊना के कार्यालय में आयोजित सादे कार्यक्रम के दौरान मैनकाइंड फार्मा नई दिल्ली के डी.आर.एम. राकेश कुंडलस ने बड़सर के मृतक फार्मासिस्ट विक्रान्त सिंह की पत्नी को चैक भेंट किया. ये चैक एस. पी. ऊना अर्जित सेन ठाकुर द्वारा मृतक की पत्नी मधु बाला को दिया गया. इस अवसर पर कैमिस्ट एसोसिएशन ऊना के प्रधान मनीष चड्ढा व सचिव अमरजीत सिंह भी मौजूद रहे. डी.आर.एम. राकेश कुंडलस ने कहा कि कोरोना काल के दौरान जब लॉकडाउन लगा था तो फार्मासिस्ट, डाक्टर व पुलिस कर्मियों के बाहर रहकर जनता की सेवा कर रहे थे. उन्होंने कहा कि इस दौरान जिनकी भी कोरोना के चलते मौत हुई है, उसके लिए कम्पनी ने 3-3 लाख रुपये की सहायता दी है. उन्होंने बताया कि पिछले वर्ष हमारा बजट 130 करोड़ था, जबकि इस वर्ष भी 100 करोड़ जारी हुए हैं, जिससे कोरोना फ्रंटलाइन के परिवारों को आर्थिक सहायता मिल सके. उन्होंने कहा कि हमारी ये मुहिम आगे भी जारी रहेगी. इस अवसर पर मैनकाइंड की ओर से ललित शर्मा व दिनेश पुरी भी मौजूद रहे.

**डाटा कलेक्शन**

नरेन्द्र गुप्ता, मो० 7747990810 द्वारा जानकारी मिली कि A.I.O.C.D. द्वारा सालों पहले पूरे देश के थोक दवा व्यवसायियों से व्यवसाय सम्बन्धित डाटा लिया गया. फिर हर मीटिंग में दवा व्यवसाय में अरबों खरबों की ग्रोथ बता A.I.O.C.D. Ltd. की शुरूआत की. पर व्यवसाय न सम्हाल पाने

**INVITES FRANCHISEE, PCD**

**3rd Party Manufacturing with new Combinations IN ALL OVER INDIA**

ACLOPIC-TH TABLETS | GPDEC-M1 TABLETS | RUTIDE TABLETS | REOXIM-250 TABLETS  
HIMONT AL TABLETS | GPDEC-M2 TABLETS | RUTIDE-PLUS TABLETS | REOXIM-500 TABLETS  
HIMONT FX TABLETS | TELMIPIC-AM TABLETS

**for any queries contact us**

**Astopic Lifesciences**  
SCF 247, IInd Floor, M, Market, Manimajra Chandigarh (U.T.)-160101  
E-mail:- astopiclifesciences@gmail.com  
website : www.astopiclifesciences.com  
M: +91 90234-50664, Ph: 0172-4676750  
Regional Officer : 120 H/NO. 949, Nagrik Gruh Nirman Sahakari Sanstha Sonba Nagar(Maharashtra)-440023  
Mobile +91-7774007053

**हस्त नक्षत्र**

हस्त नक्षत्र में भी व्यक्ति को सामान्यतः सुखद स्वप्न दिखाई देते हैं. इस नक्षत्र में व्यक्ति स्वप्न में नये-नये कार्य प्रारम्भ करत है तथा विद्या अध्यापन के लिए दूसरे शहर में जाता है. व्यक्ति नये भवन का निर्माण करता है तथा गृह प्रवेश करता है. व्यक्ति दुकान खरीदता है तथा अनेक वस्तुओं का क्रय-विक्रय करता है. स्त्रियां नये आभूषण खरीदती तथा धारण करती हैं तथा व्रत एवं उपवास करती हैं. इसके अतिरिक्त व्यक्ति स्वयं को नृत्य करते तथा वादन करते हुए भी देखता है. स्त्रियां अनेक धार्मिक स्थानों की यात्रा करती हैं तथा दान-पुण्यदि कार्य भी करती है. इस प्रकार के स्वप्न यदि संध्याकाल में दिखाई दें तो इसके फलस्वरूप व्यक्ति को इच्छित कार्य में सफलता प्राप्त होती है तथा उसे संतान सुख की प्राप्ति होती है. व्यक्ति उच्च शिक्षा प्राप्त करके अच्छी नौकरी प्राप्त करता है. अविवाहित व्यक्ति का विवाह हो जाता है तथा उसे सुन्दर एवं सुशील कन्या की प्राप्ति होती है. व्यक्ति को दहेज में धन तथा इच्छित वस्तुओं की प्राप्ति होती है. यदि व्यक्ति की रूचि गायन तथा नृत्य में हो तो उसे इस क्षेत्र में स्वयं को स्थापित करने का अवसर प्राप्त होता है. इस प्रकार के स्वप्न यदि दिवाकाल में दिखाई दें तो इनका प्रभाव सामान्य होता है. इसके अनुसार व्यक्ति को सामान्य लाभ की प्राप्ति होती है तथा विद्याध्ययन का अवसर प्राप्त होता है. ऐसे स्वप्न रात्रिकाल में दिखाई दें तो इनका फल उत्तम होता है. इनके प्रभाव वश व्यक्ति को उच्च शिक्षा की प्राप्ति के लिए बड़े शहर अथवा विदेश भ्रमण करने का अवसर प्राप्त होता है. व्यक्ति को यात्रा से धन का लाभ होता है तथा मनवांछित वस्तु की प्राप्ति होती है. इस प्रकार के स्वप्न प्रभातकाल में दिखाई दें तो इसके अनुसार व्यक्ति को सामान्य अर्थ एवं यश की प्राप्ति होती है तथा परिवार में सुख शांति बनी रहती है. - डॉ० सुरेन्द्र कुमार शर्मा, मो० 9711034710, 7599096331.

**पूरी तरह से टीकाकरण वाले व्यक्तियों में कोविशील्ड की प्रभावशीलता दूसरी लहर के दौरान 63%: अध्ययन**

वैक्सिन की प्रभावशीलता Covishield पूरी तरह से टीका लगाया व्यक्तियों में COVID-19 संक्रमण के खिलाफ, अप्रैल और मई जब दूसरी लहर भारत में अपने चरम पर था के बीच 63% हो पाया था एक नए अध्ययन के अनुसार। इसे श्वेड लैसेट इंफेक्शियस डिजीजर्नल में प्रकाशित किया गया था और इसमें पुष्टि किए गए SARS-CoV-2 संक्रमण के 2,379 मामलों और 1,981 नियंत्रणों के बीच तुलना शामिल थी। पूरी तरह से टीका लगाए गए व्यक्तियों में SARS-CoV-2 संक्रमण के खिलाफ टीके की प्रभावशीलता 63% पाई गई। विज्ञान और प्रौद्योगिकी मंत्रालय ने एक आधिकारिक बयान में अध्ययन साझा की है। "इससे भी महत्वपूर्ण बात यह है कि वैज्ञानिकों ने यह भी देखा कि स्पाइक-विशिष्ट टी-सेल प्रतिक्रियाओं को डेल्टा प्रकार और जंगली प्रकार के SARS-CoV-2 दोनों के खिलाफ संरक्षित किया गया था। इस तरह की सेलुलर प्रतिरक्षा सुरक्षा वायरस वेरिएंट के खिलाफ हास्य प्रतिरक्षा को कम करने और रोकने के लिए क्षतिपूर्ति कर सकती है। मध्यम से गंभीर बीमारी और अस्पताल में भर्ती होने की आवश्यकता है," अध्ययन में कहा गया है। मंत्रालय ने कहा कि यह अध्ययन वास्तविक दुनिया के टीके की प्रभावशीलता और टीकाकरण के प्रति प्रतिरक्षात्मक प्रतिक्रिया पर व्यापक डेटा प्रदान करता है जिससे नीति को निर्देशित करने में मदद मिलनी चाहिए। ट्रांसलेशनल हेल्थ साइंस एंड टेक्नोलॉजी इंस्टीट्यूट (THSTI) के नेतृत्व में भारतीय शोधकर्ताओं की एक बहु-संस्थागत टीम ने अप्रैल और मई, 2021 के बीच SARS-CoV-2 संक्रमण वृद्धि के दौरान कोविशील्ड की वास्तविक दुनिया की वैक्सिन प्रभावशीलता का मूल्यांकन किया। उन्होंने सुरक्षा के तंत्र को समझने के लिए स्वस्थ टीकाकरण वाले व्यक्तियों में वेरिएंट के खिलाफ तटस्थ गतिविधि और सेलुलर प्रतिरक्षा प्रतिक्रियाओं का भी आकलन किया।

**सरकार ने व्हाट्सएप पर शुरू की मुफ्त टेलीकंसल्टेशन सेवा, यहाँ बताया गया है कि आप इसे कैसे एक्सेस कर सकते हैं**

इलेक्ट्रॉनिक और सूचना प्रौद्योगिकी मंत्रालय द्वारा कॉमन सर्विस सेंटर (सीएससी) योजना ने देश के ग्रामीण और दूरदराज के हिस्सों सहित लोगों के लिए टेलीकंसल्टेशन समाधान प्रदान करने के उद्देश्य से 'सीएससी हेल्थ सर्विसेज हेल्पडेस्क' नामक व्हाट्सएप पर एक समर्पित हेल्पलाइन की घोषणा की है। कहा जाता है कि व्हाट्सएप पर हेल्पडेस्क लोगों के लिए प्रशासन से सहायता लेना, डॉक्टरों से परामर्श करना, कोविड से संबंधित संसाधनों की एक विस्तृत श्रृंखला तक पहुंच बनाना और उनके प्रश्नों का समाधान करना आसान बनाता है। व्हाट्सएप पर सीएससी स्वास्थ्य सेवा हेल्पडेस्क का उपयोग कैसे करें: व्हाट्सएप पर सीएससी स्वास्थ्य सेवा हेल्पडेस्क का उपयोग करने के लिए स्वतंत्र है और यह हिंदी और अंग्रेजी में उपलब्ध होगा। हेल्पडेस्क का उपयोग करने के लिए, व्हाट्सएप उपयोगकर्ताओं को +91 7290055552 नंबर पर एक 'Hi' संदेश भेजना होगा और डॉक्टर से जुड़ने के लिए विकल्पों का चयन करना होगा। सीएससी के अनुसार, हेल्पडेस्क को सामाजिक, आर्थिक और डिजिटल रूप से समावेशी चैनलों के माध्यम से स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने के अपने लक्ष्य के एक महत्वपूर्ण और आसानी से सुलभ विस्तार के रूप में विकसित किया गया है। यह दावा करता है कि

व्हाट्सएप हेल्पडेस्क सामान्य स्वास्थ्य के साथ-साथ कोविड-19 से संबंधित क्षेत्रों में उनकी विशिष्ट स्वास्थ्य आवश्यकताओं के आधार पर उपयोगकर्ताओं को एक उपयुक्त डॉक्टर के लिए मार्गदर्शन करेगा। "हम यह सुनिश्चित करने के लिए गहराई से प्रतिबद्ध हैं कि ग्रामीण नागरिकों को स्वास्थ्य सेवा और डॉ. व. आगत सेवाओं तक सर्वोत्तम पहुंच प्राप्त हो। सीएससी के टेली-स्वास्थ्य परामर्श ने जमीनी स्तर पर प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। हमें विश्वास है कि व्हाट्सएप पर इसका विस्तार यह सुनिश्चित करने में हमारा अगला लीवर होगा कि प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाएं हमारे देश में सबसे दूर की आबादी के लिए उपलब्ध हैं।" सीएससी ई-गवर्नेंस सर्विसेज इंडिया लिमिटेड के सीईओ दिनेश कुमार त्यागी ने कहा। "यह चोटबॉट विशिष्ट रूप से एक अनुकूलित समाधान के रूप में बनाया गया है जो भारत में लोगों को आम सेवाएं प्रदान करने के लिए फायदेमंद होगा। हम इस चोटबॉट को लोगों के लिए उपयोग करने के लिए इतना आसान और निर्बाध बनाने के लिए उनके सहयोग, दृढ़ संकल्प और चौतरफा समर्थन के लिए व्हाट्सएप के आभारी हैं।"

**Cablin**  
a second-aid for life

**Cablin**  
Cablin Healthcare Pvt. Ltd.  
www.cablin.in

**We welcome third party manufacturing and PCD Franchise**

TABLETS | CAPSULES | DRY SYRUP | INJECTABLES | SYRUPS  
LIQUIDS/ORAL | OINTMENTS | GELS | CREAMS | PROTEIN POWDER  
LOTIONS | SHAMPOO | CLEANERS | EYE/EAR/NASAL DROPS  
PAEDIATRIC DROPS | SOAPS | HERBAL/AYURVEDIC | NEUTRACEUTICALS  
SOFTGEL CAPSULES | SACHET

**For UP West Franchise**  
Contact  
Mr Sabir Mirza, Tel.: 8869008003, Mirza Medical, Aligarh

Corporate Office : 151, Industrial Area Phase-1, Panchkula - 134113, Haryana  
Who Manufacturing Unit : Plot No 251, Village Sisona Bhagwanpur, Roorkee-247661, Uttarkhand  
website : www.cablin.in  
e-mail : cablinhealthcare@gmail.com  
Tel.: 9888 372 858, 9915 556 946

**Enomark** ENOMARK HEALTHCARE PVT LTD  
Unit-1, Plot No.1, Divine Industrial Park, Dhamatvan, Ahmedabad- 382335  
www.enomark.com | +91 92652 95450 | info@enomark.com

**Our Services**  
Private Label Manufacturing  
Contract Manufacturing  
Third Party Manufacturing  
D2C brand manufacturing  
Documentary Support for Export

**MAKE US YOUR MANUFACTURING PARTNER FOR :**  
Nutraceutical Product  
Ayurveda Product

Facility: Tablets, Capsules, Syrup, Dry Syrup, GYM Supplement, Powder, Soft gelatin, Sachets & Pouch, Effervescent, Oral Spray

के कारण, हासिये में चले गए. लेकिन इस व्यवसाय में अरबपतियों को आमंत्रण जरूर दे दिया. अब इन्हें रोक पाए तभी संगठन की सार्थकता सिद्ध होगी. अन्यथा ये आंधी बहुत बड़ा परिवर्तन लाने निकल पड़ी है. एकता व सूझ-बूझ से बड़ा कोई बल नहीं.

**"स्वास्थ्य लाभ में दवाई ही हमेशा जरूरी नहीं होती है, इसके लिए विश्वास भी जरूरी होता है."**

**Dr. Pulkait Jain**  
Healthy Wing Hospital  
Ph:- 05732-425894, 9999555332, 9311956777, 8566091011

**रिटेल कैमिस्ट एण्ड ड्रगिस्ट एसोसिएशन की मीटिंग आयोजित**



रिटेल कैमिस्ट एण्ड ड्रगिस्ट एसोसिएशन, हल्द्वानी ऑर्गेनाइज्ड ने अतिथि बैक्वेट हॉल में इन विषयों पर मीटिंग आयोजित की. • Expiry Settlement On Time. • MRP Settlement On Expired Medicines. • No Discount By Retailers. • Free OPD at Bombay Hospital, Haldwani For The Families & Staff Of Retailers.

- Gaurav Lav Bakshi  
Mob:- 8077288988.

**उपदेश देना सरल है उपाय बताना कठिन!**

**Pro-Gastina** 200 ml. Sugar Free  
Pachak Ras  
प्रो-गैस्टीना पाचक रस

**दो दर्द अनेक - आइल एक**  
जोड़ों का दर्द  
कमर का दर्द

**चोट मोच सूजन में तुरन्त लाभकारी**

**RAISTO**

Manoj Gupta 9719378191  
Yogesh Gupta 9687011777  
**VIBHA HEALTHCARE**  
Marhera-207401  
SPO Office- A3 Sangath 3 Near Kalika Dham  
Motera Road Sabarmati, Ahemadabad 380005



A Name Synonym With...  
Topmost Quality & Time Bound Deliveries

**WHO-GMP & ISO 9001 CERTIFIED COMPANY**

**THIRD PARTY MANUFACTURING FACILITIES AVAILABLE WITH SPARE CAPACITY**

<b>TABLETS</b>	<b>BETALACTAM &amp; NON-BETALACTAM</b>
<b>CAPSULES</b>	
<b>ORAL LIQUIDS</b>	<b>OINTMENTS &amp; LOTION</b>
<b>PREMIUM BRANDS</b>	<b>Dry syrup</b>

**INVITES FRANCHISEE / DISTRIBUTORS / SALES PROMOTERS FOR UNREPRESENTED AREA**  
**More than 100 Brands**  
Attractive Packing in Blister / Alu - Alu / Strip  
Full promotional support

**Visual-Aids**  
**Catch-Cover**

<b>FERROGOLD</b> Ferroic Bile Salts Iron Bile Salts Folic Acid and B12	<b>PEPZIT</b> Papain & Fungal Digestive	<b>BICY-S</b> Bisoprolol Fumarate	<b>APSOWIN</b> Phenylephrine HCl & Bromhexine HCl
<b>Aponim-SP</b> Acetaminophen, Paracetamol & Serratiopeptidase	<b>RABIK DSR</b> Rabeprazole & Domperidone	<b>APSTEL</b> Telmisartan	<b>CLAFY-O</b> Clavulanic Acid & Oxacillin
<b>PSYCOPIR</b> Piracetam	<b>Aspride-M1</b> Glibenclamide & Metformin HCl	<b>HEPTRILIN</b> Telmisartan & Cystone	<b>LY-FLEX</b> Levorofloxacin

**WHO-GMP CERTIFIED**  
**COPP FOR DOMESTIC EXPORTS**

**PLEASE CONTACT:**  
**APS BIOTECH PVT LTD**  
Plot No. 21, Raipur, Bhagwanpur, Roorkee- 247661 (Uttarakhand)  
Mob.:- 06395947077, 09719311088, 09719411089  
E-mail : apsbiootech@rediffmail.com, apsrroorkee@yahoo.com  
Website : www.apsbiootech.in

**ICPA Clinical Series' Latest Episode Focuses On Achieving Growth In The Early Years Of Dental Practice**

**Mumbai:-** India's leading Pharma Company in the oral healthcare segment - ICPA Health Products Ltd (ICPA) hosted its sixth interactive online session in the ICPA Clinical Series on 24th November 2021. The session focused on achieving growth in the early years of dental practice and was addressed by Dr Akash Akinwar, MDS (Periodontics). Dr Akinwar offered advice to young dentists on ways to overcome the initial hurdles typically faced in new practice. He shared valuable tips from his own experience based on interactions with thousands of dentists across the country. The session was live-streamed across various social media platforms, including YouTube, Facebook and LinkedIn. The session covered all of the basic processes and protocols to be followed by dental practitioners and provided guidelines for sustaining and progressing in their dental practice. Dr Akinwar's five-point summary of the session stressed on: -The need for maintaining friendly communication and a cheerful atmosphere in the clinic, improving efficiency in practice with the help of a disciplined team and the need for personally taking charge of administrative processes. As a practice builder, maintaining case documentation right from the first patient, not compromising on quality including the need for working with a reputed lab instead of trying to save costs by opting for a lesser known lab, 9 must-haves: Personality, positive attitude, salesmanship, time-management, determination, administrative discipline, communication skills, patience and good health, both mental and physical. ICPA Clinical Series' is an initiative aimed at addressing specific clinical challenges faced by dentists in their everyday practice. Themed 'Each Episode-One Clinical Challenge', the series is moderated by ICPA's Technical Head of Marketing - Dr Rajeev Chitguppi. Each session in the series has a guest speaker, specialists from various domains of dentistry. With a set schedule of two episodes per month, the series aims to help dentists gain insights from leading authorities in the field.

Dr Akash Akinwar, MDS (Periodontics) offered advice to young dentists on ways to overcome the initial hurdles typically faced in new practice. He shared valuable tips from his own experience based on interactions with thousands of dentists across the country. The session was live-streamed across various social media platforms, including YouTube, Facebook and LinkedIn. The session covered all of the basic processes and protocols to be followed by dental practitioners and provided guidelines for sustaining and progressing in their dental practice. Dr Akinwar's five-point summary of the session stressed on: -The need for maintaining friendly communication and a cheerful atmosphere in the clinic, improving efficiency in practice with the help of a disciplined team and the need for personally taking charge of administrative processes. As a practice builder, maintaining case documentation right from the first patient, not compromising on quality including the need for working with a reputed lab instead of trying to save costs by opting for a lesser known lab, 9 must-haves: Personality, positive attitude, salesmanship, time-management, determination, administrative discipline, communication skills, patience and good health, both mental and physical. ICPA Clinical Series' is an initiative aimed at addressing specific clinical challenges faced by dentists in their everyday practice. Themed 'Each Episode-One Clinical Challenge', the series is moderated by ICPA's Technical Head of Marketing - Dr Rajeev Chitguppi. Each session in the series has a guest speaker, specialists from various domains of dentistry. With a set schedule of two episodes per month, the series aims to help dentists gain insights from leading authorities in the field.



Landline: 0135-2974927  
Website: www.pridepharma.in  
www.pridepharma.info  
Email: pridepharma@hotmail.com

Mob: 9412052416, 7060152416,  
8006852416, 8006254647

**FOR THIRD PARTY MANUFACTURING (SMALL BATCHES ALSO AVAILABLE)**  
**CONTACT ON 7830052416**

**PRIDE PHARMA Invites**  
Parties, ASM's, and Medical Representatives for the Franchise in the unrepresented areas

**PRIDE PHARMA HAS WIDE RANGE OF**

Tablets	Capsules
Injections	Herbal Products
Protein Powder	Dry Syrups
Syrup	Ointments

**PAN INDIA PRESENCE**

**WE OFFER**

- Attractive Packaging
- Latest Molecules
- All Promotional Inputs
- Monopoly Rights
- Highest Quality Standards
- Gift Articles

**WHO-GMP Certified Manufacturer**

24 SHRIRAM COMPLEX, 94/1 SHRIRAM PURAM COLONY LANE NO.1, KANWALI ROAD, DEHRADUN (U.K.)

**उद्घरण**  
किसी कार्य के प्रति अनुशासन वाली सोच निश्चित सफलता दिलाती है.  
निज अभिलाषा होना ही चाहिए पर स्वयं की सीमाओं का भी ध्यान रख पाईए.  
किसी भी व्यक्ति को सबसे बड़ा उपहार यही होगा कि जब भी उनसे मिलें तो चेहरे पर मुस्कराहट लेकर मिलें.



**पुरस्कृत किया**  
Dr. Alok Shankar from Ravian life science based at haridwar receiving award for outstanding contribution in pharmaceutical category on 22 October 2021 by Honorable minister shri Ramdas athwale (minister for social justice and empowerment).



**WHO-GMP CERTIFIED UNIT**

A Complete Range of  
**BETA-LACTUM & NON BETA-LACTUM TABLETS & CAPSULES AVAILABLE**

Enquiries are welcome on  
Third Party Production/Marketed by Arrangement

**Propaganda-cum-Distribution Basis**  
(District, Regional & State Level)

Specialization in Clavulanate & Cephalosporin Products

**OUR STRENGTH**  
Quality Products, Attractive Packing, Competitive Rates & Timely Delivery

**Nikvin Healthcare India Pvt. Ltd.**  
Works: Baddi-Barotiwala Road, Behind Govt. Timber Depot, Vill. Katha, Baddi (HP) 173205  
Delhi Head office: WZ-18, Ground Floor, Manohar Park, Rohtak Road, New Delhi 110 026  
Email : nikvinhealthcare@yahoo.co.in, sales@nikvin.in  
Website : www.nikvin.in

For any help in marketing/new molecules etc. Please feel free to call :  
**Contact at :**  
+91-9899779776  
+91-9212717109  
+91-9218685028

**मॉडर्न कोविड वैक्सीन दूसरी खुराक के 5 महीने बाद अत्यधिक प्रभावी: अध्ययन**  
Moderna COVID-19 टीका एक अध्ययन के अनुसार संक्रमण गंभीर बीमारी के खिलाफ प्रतिशत 95 से अधिक, को रोकने में प्रतिशत 87 के प्रभाव को प्रदान करता है, और 98 मौत के खिलाफ प्रतिशत। द लैंसेट रीजनल हेल्थ - अमेरिकाज जर्नल में प्रकाशित शोध ने एक अवलोकन अध्ययन के हिस्से के रूप में मॉडर्न COVID-19 mRNA वैक्सीन की पांच महीने की प्रभावशीलता का मूल्यांकन किया। मॉडर्न द्वारा वित्त पोषित, अध्ययन में उम्र, लिंग, जाति और जातीयता के आधार पर 352,878 अशिक्षित व्यक्तियों से मेल खाने वाले टीके की दो खुराक के 352,878 प्राप्तकर्ता शामिल थे। दक्षिणी कैलिफोर्निया में एक एकीकृत स्वास्थ्य देखभाल संगठन, कैसर परमानेंट के साथ एक सहायक अन्वेषक कटिया बुक्सवॉर्ट ने कहा, "यह शोध संक्रमण, अस्पताल में भर्ती होने और सीओवीआईडी -19 से मृत्यु को रोकने में मॉडर्न सीओवीआईडी -19 वैक्सीन की उच्च प्रभावशीलता का आश्चर्य प्रमाण प्रदान करता है।", हम। "इस अध्ययन के महत्वपूर्ण पहलुओं में से एक यह था कि इसमें 700,000 से अधिक व्यस्क शामिल थे जो नस्लीय और जातीय रूप से विविध थे और पुरानी बीमारियों, प्रतिरक्षात्मक स्थितियों और ऑटोइम्यून स्थितियों सहित अंतर्निहित स्थितियों की एक विस्तृत श्रृंखला थी," बुक्सवॉर्ट ने कहा। अध्ययन में, टीकाकृत व्यक्तियों को 18 दिसंबर, 2020 से 31 मार्च, 2021 तक मॉडर्न COVID-19 वैक्सीन की दो खुराकें मिलीं, दोनों समूहों के व्यक्तियों का 30 जून, 2021 तक पालन किया गया। अनुवर्ती कार्रवाई के दौरान, 289 के बीच COVID-19 संक्रमण हुआ। टीकाकृत रोगी और 1,144 असंक्रमित रोगी। शोधकर्ताओं ने पाया कि COVID-19 संक्रमण के खिलाफ टीके की प्रभावशीलता 87 प्रतिशत थी। उन्होंने कहा कि सीओवीआईडी -19 अस्पताल में भर्ती 13 टीकाकृत और 182 असंबद्ध रोगियों में हुआ, और अस्पताल में मृत्यु 1 टीकाकृत और 25 असंक्रमित रोगियों में हुई, उन्होंने कहा। शोधकर्ताओं के अनुसार, सीओवीआईडी -19 अस्पताल में भर्ती होने के खिलाफ टीके की प्रभावशीलता 96 प्रतिशत और अस्पताल में होने वाली मौतों के खिलाफ 98 प्रतिशत थी। उन्होंने कहा कि सीओवीआईडी -19 संक्रमण के खिलाफ टीके की प्रभावशीलता उम्र, लिंग, नस्लीय और जातीय उपसमूहों में धिक रही, जिसके परिणाम 83 से 92 प्रतिशत के बीच रहे। कैसर परमानेंट के एक शोधकर्ता और अध्ययन के वरिष्ठ लेखक हंग फू त्सेंग ने कहा, "यह अध्ययन वास्तविक दुनिया के मॉडर्न सीओवीआईडी -19 वैक्सीन प्रभावशीलता का सबूत जोड़ता है, विशेष रूप से आम आबादी के बीच।" इसके अलावा, इन पूरी तरह से टीकाकरण वाले रोगियों पर हमारा अनुवर्ती जून 2021 तक हुआ, एक ऐसी अवधि जो यूएस में डेल्टा संस्करण के उद्भव के साथ ओवरलैप हुई। सुरक्षा के स्थायित्व का और मूल्यांकन करने के लिए दीर्घकालिक अनुवर्ती जारी है," त्सेंग जोड़ा गया।

**INVITES ALL OVER INDIA**

TRADE ENQUIRIES/FRANCHISEE/PCD/MONOPOLY SELLING RIGHTS IN UNREPRESENTED AREAS

**PRODUCTS**

<b>Acenik-P</b> Aceclofenac 100 mg + Paracetamol 325 mg	<b>Pregzen-M</b> Pregabalin 75mg+Methylcobalamin 750 mcg
<b>Afrest-SP</b> Aceclofenac 100 mg + Paracetamol 325 mg + Serratiopeptidase 15mg.	<b>Cefpopod-200</b> Cefpodoxime 200 mg.
<b>Cold Quit Plus</b> Aceclofenac-100mg.+ Paracetamol-325mg+ Phenylephrine-5mg.+Cetirizine-10mg.+Caffeine-30mg.	<b>Nap CV-625</b> Amoxicillin Potassium 500 mg + Clavulanate Acid 125 mg
<b>Zentum-500</b> Cefuroxime Axetil 500 mg	<b>Zennifer-XT</b> Ferrous Ascorbate 100 mg + Folic Acid 1.5 mg
<b>Lotcef-200LB</b> Cefixime 200 mg	<b>Zenazi-500 LB</b> Azithromycin 500 mg.+Lactic Acid Bacillus
<b>Montipan-LC</b> Levocetirizine Hcl 5mg + Montelukast Sodium 10mg	<b>Denzol-D</b> Omeprazole 20 mg + Domperidone 10 mg
<b>Enclav-625</b> Amoxicillin Potassium 500 mg + Clavulanate Acid 125 mg	<b>Instazole DSR</b> Pantoprazole 40 mg + Domeperidone 30 mg Sustained Release Pellets
<b>Drorine-M</b> Drotaverine 80mg+Dicyclomine 250mg	<b>Luliden 1%</b> Luliconazole 1% Cream
	<b>Zoxaderm KT</b> Ketoconazole + Clobetasol + Neomycin

**FOR ANY QUERIES CONTACT US**

**Denizen Pharmaceuticals (India) Pvt. Ltd.**  
Head Office :-  
WZ-8, 1st Floor, Manohar Park Rohtak Road, New Delhi-110026  
Mob No.:- +91-9899585697, +91-9899779776  
E-mail :- denizenpharmaceuticals@yahoo.co.in

**Contract Manufacturer/Exporter**

**Ravian BUSINESS ASSOCIATES**

<b>ALKEM</b>	<b>Zydus Cadila</b>	<b>Zuventus</b>	<b>GUFIC BIOSCIENCES LIMITED</b>	<b>LAKA BROKAR</b>
<b>La Renon</b>	<b>LINCOLN PHARMACEUTICALS</b>	<b>Loplat</b>	<b>R emani</b>	<b>ajanta pharma</b>

**production Capacity**  
Oral Solid 300 Crores Tabs  
Hard Gelatin Caps 30 Crores Caps  
Oral Liquid 10 Crores Bottles

**More Than 200 COPP Available**

**Business Modules**  
Direct Export, Contract Manufacturing for Export  
Contract Manufacturing, PCD/Franchisee for Pan-India Markets.

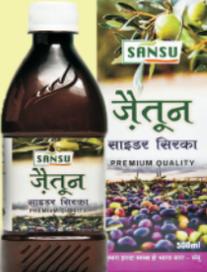
**Ravian Life Science Pvt. Ltd.**  
Plot No. 34, Sector-8A, SIDCUL, Haridwar (U.K.) India  
Email : ravian.lifescience@gmail.com

**01334-230426** **+91-9897021203**

**SANSU जैतून साइडर सिरका**

- वजन कम करें
- कोलेस्ट्रॉल घटाएं
- बढ़ती उम्र के प्रभाव को रोके
- किडनी की पथरी की समस्या से बचाव
- डायबिटीज में मददगार
- कैंसर से करता है बचाव
- दाद की समस्या से दिलाए छुटकारा
- मुहांसों से दिलाए छुटकारा

**धरतू पढ़ाति से तैयार**



**डायबिटीज के मरीज हल्दी के साथ मिलाकर खाएं ये दो चीजें, कंट्रोल में रहेगा ब्लड शुगर**

औषधीय गुणों से भरपूर हल्दी का सेवन करना सेहत के लिए काफी फायदेमंद होता है। इसमें फाइबर, आयरन, विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट्स की अच्छी मात्रा होती है। साथ ही ये रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में सहायक होता है और मेटाबॉलिज्म को बूस्ट करने का भी काम करता है। लेकिन क्या आपको पता है हल्दी आपके ब्लड शुगर लेवल को भी नियंत्रित करने में सहायता कर सकती है। बस आपको इस बात की जानकारी होनी चाहिए कि इसका सेवन कितना और किस तरह करना है। आज हम आपको बातेंगे कि शुगर पेशेंट हल्दी को किन 2 तरीकों से इस्तेमाल करके ब्लड शुगर लेवल को नियंत्रित कर सकते हैं।

**हल्दी के साथ आंवले का करें सेवन**  
हल्दी कई औषधीय गुणों से युक्त होती है तो वहीं आंवला भी पोषक तत्वों के भंडार से कम नहीं होता। इन दोनों चीजों का कॉम्बिनेशन सेहत के लिए बेहतरीन हो सकता है। आंवले में विटामिन सी की भरपूर मात्रा होती है, जो कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करता है। अगर इसे हल्दी के साथ मिलाकर खाया जाए तो ये डायबिटीज पेशेंट के ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने में कारगर है। दरअसल, आंवले में क्रोमियम होता है जो कार्बोहाइड्रेट को डाइजेस्ट करने में सहायता करता है, जिससे ब्लड शुगर लेवल अपने आप काबू में रहता है।

**अदरक और हल्दी**  
शुगर पेशेंट के लिए अदरक का सेवन करना काफी फायदेमंद हो सकता है। ये कई गुणों से भरपूर होता है। कुछ रिसर्च में भी इस बात की पुष्टि हुई है की अदरक ब्लड शुगर को कंट्रोल करने में असरदार है। डायबिटीज पेशेंट एक गिलास हल्दी वाले दूध में अदरक मिलाकर इसका सेवन कर सकते हैं।

**पेट की समस्याओं से परेशान ?**

**गैस / एसिडिटी / जलन / बदहजमी**

**जैसी पेट की समस्याओं से दिलाए राहत**

**मुलतानी पचमीना टॉनिक**

Regd. Off.: T-10, Okhla Ind. Area, Phase-II, New Delhi-110020  
Enq.: 011-41513323 | Web.: www.multani.org



**डैंगू के उपचार गिलोय-पपीता रस**

**में प्राकृतिक उपाय**

- गिलोय पपीता रस लाल रक्त कणों (R.B.C) को बनाने में सहायक
- गिलोय पपीता रस दौर्बल्य, प्रमेह, मधुमेह में त्वचा रोगी तथा कई प्रकार के ज्वर बुखार में श्रेष्ठ औषधी का कार्य करता है।
- गिलोय पपीता रस क्षय रोग (T.B) के जीवाणु को बढ़ने से रोकता है।
- गिलोय पपीता रस एंटी वायरल की तरह काम करता है तथा Blood Platelet को बढ़ाता है।

**SANSU HEALTH CARE** Customer Care: 7827172824, 9015345660, 9312908396  
Available on: amazon.com, flipkart.com

**वितरक रहित क्षेत्रों में वितरक की आवश्यकता है**

**कोरोना वैक्सीन को भी चकमा दे रहा ओमिक्रॉन वैरिएंट, आपकी इन पांच आदतों से टल सकता है खतरा**

कोरोना वायरस महामारी के कारण लंबे समय से दुनिया परेशान है और अब लोग इस खतरनाक महामारी के बीच ही जी रहे हैं। भारत में कोरोना की दोनों लहरों का काफी असर देखने को मिला। अब तक इसके कई वैरिएंट सामने आ चुके हैं, और कुछ-कुछ समय बाद ये वायरस खुद का स्वरूप बदल लेता है जिसकी वजह से ये पहले से और ज्यादा खतरनाक भी हो जाता है। इसी कड़ी में कोरोना का एक और नया वैरिएंट ओमिक्रॉन सामने आया है। साउथ अफ्रीका से आए इस नए वैरिएंट के कई मामले अब तक सामने आ चुके हैं। वहीं, कई अन्य देशों में इसके केस सामने आने से अब भारत में भी इसका डर सता रहा है। ऐसे में जरूरत है कि हर कोई अपना ख्याल रखे और ये हो सकता है कुछ आदतों को अपनाकर।

**कोविड-19 के नियमों का पालन करें**

जरूरी है कि आप खुद भी और दूसरों को भी कोविड-19 के नियमों का पालन कराएं। वैक्सीनेशन जरूर करवाएं, एक अच्छा मास्क पहनें, हाथों को लगभग 20 मिनट तक और समय-समय पर धोते रहें, सामाजिक दूरी बनाकर रखें, घर से बेवजह बाहर न जाएं और बच्चों का खास ध्यान रखें आदि।

**हेल्थ चेकअप करवाते रहें**

इस कोरोना काल में आपको समय-समय पर अपना हेल्थ चेकअप करवाते रहना चाहिए। बुखार, खांसी, जुकाम, गले में दर्द आदि चीजों को हल्के में न लें और तुरंत अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

**हेल्दी खानपान का सेवन करें**

जिन लोगों की इम्यूनिटी कमजोर होती है, उनको कोरोना ज्यादा नुकसान पहुंचा सकता है। इसलिए जरूरी है कि आप ऐसा खानपान खाएं, जिसमें विटामिन-सी, प्रोटीन, एंटीऑक्सीडेंट जैसी चीजें मौजूद हो।

**तनाव से दूर रहें**

कई अध्ययन बताते हैं कि तनाव लेने से और इसमें बढ़ोतरी होने से इम्यूनिटी कमजोर होती है। कई लोग कोरोना के कारण तनाव लेना शुरू कर देते हैं, जो कि गलत है। आपको तनाव लेने की जगह कोविड गाइडलाइंस का पालन करना चाहिए।

**नींद लें पूरी, एक्टिव रहें**

आपको नींद पूरी लेनी चाहिए। रात को समय पर सोएं और सुबह समय पर उठें। एक अच्छी नींद आपकी इम्यूनिटी को मजबूत करने में मदद करती है। वहीं, कोरोना काल में आलस को त्याग कर आप घर पर ही खुद को फिट रख सकते हैं। व्यायाम और योगा करने चाहिए।

**नोट:** डॉ. परवेश मलिक एक फिजिशियन हैं और वर्तमान में पानीपत के उजाला सिग्नस महाराजा अग्रसेन अस्पताल में कार्यरत हैं। डॉ. मलिक ने हरियाणा के महर्षि मार्कंडेयवर इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ साइंसेज एंड रिसर्च मुल्लाना, से अपना एबीबीएस पूरा किया है। इन्होंने जनरल मेडिसिन में एमडी भी किया। पानीपत के उजाला सिग्नस महाराजा अग्रसेन अस्पताल में काम करने से पहले डॉ. परवेश ने एम.एम इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेज एंड रिसर्च महर्षि मार्कंडेयवर यूनिवर्सिटी में जूनियर रजिडेंट के तौर पर काम किया है।

**अस्वीकरण:** अमर उजाला की हेल्थ एवं फिटनेस कैटेगरी में प्रकाशित सभी लेख डॉक्टर, विशेषज्ञों व अकादमिक संस्थानों से बातचीत के आधार पर तैयार किए जाते हैं। लेख में उल्लेखित तथ्यों व सूचनाओं को अमर उजाला के पेशेवर पत्रकारों द्वारा जांचा व परखा गया है। इस लेख को तैयार करते समय सभी तरह के निर्देशों का पालन किया गया है। संबंधित लेख पाठक की जानकारी व जागरूकता बढ़ाने के लिए तैयार किया गया है। अमर उजाला लेख में प्रदत्त जानकारी व सूचना को लेकर किसी तरह का दावा नहीं करता है और न ही जिम्मेदारी लेता है। उपरोक्त लेख में उल्लेखित संबंधित बीमारी के बारे में अधिक जानकारी के लिए अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

**LEBENSRETTER INDUSTRIES PVT. LTD.**

**Wanted Distributors For :**

- Sanitizer
- Glucose
- Food Grade
- Mass Gainer
- Food Supplementry
- Protien Powder

**B-28, Maharajpura Industrial Area, Bhind Road, Gwalior (M.P.)**  
E-mail: lebensretterindustries@gmail.com  
Mob: 9229124755, 9229141096



**अल्जाइमर से बचाव की दवा**

जानकारी मिली है कि टेटा थ्रेप्टिक्स के विकास के तहत बीपीएन 14770 उन प्रक्रियाओं को सक्रिय करने में मदद कर सकती है जो तंत्रिका के स्वास्थ्य में सहयोग करती हैं और डिमेंशिया को रोकती है। शोधकर्ताओं ने दावा किया है कि यह दवा याददाश्त जाने, तंत्रिका क्षति और अल्जाइमर रोग के अन्य लक्षणों से बचा सकती है। प्रीक्लिनिकल शोध को जर्नल ऑफ फार्माकोलॉजी एंड एक्सपेरिमेंटल थ्रेप्टिक्स में प्रकाशित किया गया है। पता चला है कि दवा- बीपीएन 14770- अमलॉडिड बीटा के प्रभावों को रोकती है। अमलॉडिड बीटा, अल्जाइमर प्रोटीन का हॉलमार्क है, जो तंत्रिका कोशिकाओं के लिए विषाक्त होता है।

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

**आंखों के लिए कितना खतरनाक है एयर पॉल्यूशन, नेत्र रोग विशेषज्ञ से जानिए प्रदूषण से बचने के उपाय**

आंख हमारे शरीर का एक बहुत नाजुक अंग है जिसमें पर्यावरण के संपर्क में एक बड़ा और नम क्षेत्र होता है जो शरीर के अन्य हिस्सों की तुलना में वायु प्रदूषण के प्रति अधिक संवेदनशील होता है। हालांकि, वायुजनित दूषित पदार्थों के लिए आंखों की प्रतिक्रिया बिना किसी लक्षण से लेकर गंभीर जलन और पुराने दर्द तक होती है। यहां तक कि जब कॉन्टैक्ट लेंस भी उपयोग में होते हैं, तब भी आंखें इन प्रभावों के प्रति अधिक संवेदनशील होती हैं। वायु प्रदूषण फेफड़ों, हृदय और हड्डियों सहित हमारे लगभग सभी अंगों को नकारात्मक रूप से प्रभावित करने के लिए जाना जाता है। वायु प्रदूषण के लंबे समय तक संपर्क में रहने से सामान्य रूप से आंखों का स्वास्थ्य और दृष्टि भी खराब हो रही है। यदि नियमित रूप से उजागर किया जाता है, तो वायु प्रदूषण से ड्राई आई सिंड्रोम, आंखों में पानी और जलन, धुंधली दृष्टि और यहां तक कि ग्लूकोमा जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं, जिसके प्रभाव अपरिवर्तनीय हो सकते हैं। जैसा कि हम सभी जानते हैं इस समय देशके अधिकांश प्रमुख शहरों में वायु गुणवत्ता सूचकांक (Air Quality Index) वैल्यू के खतरनाक रूप से उच्च स्तर तक पहुंचने के साथ, यह हमारी आंखों को बहुत ही गंभीर रूप से प्रभावित कर रहा है, जो हमारी आंखों के स्वास्थ्य और सामान्य रूप से आंखों की रोशनी या दृष्टि के लिए एक महत्वपूर्ण जोखिम पैदा कर रहा है। सिर्फ इतना ही नहीं वायु प्रदूषण (Air Pollution) को उम्र से संबंधित मैक्यूलर डिजेनरेशन (Age-Related Macular Degeneration or AMD) के बढ़ते जोखिम से भी जोड़ा गया है। उम्र से संबंधित मैक्यूलर डिजेनरेशन एक आंखों का रोग (Eye Disease) है जो समय के साथ बदतर हो सकता है।

**आंखों के वायु प्रदूषण के संपर्क में आने के बाद देखे जाने वाले संकेत और लक्षण:**

- आंखों में लाली और जलन जैसी सनसनी
- आंखों से पानी बहना
- आंखों में गंभीर खुजली, लाली, डिस्चार्ज, आंखों की सूजन, और आंखें खोलने में कठिनाई के साथ एलर्जी
- संक्रमण का बढ़ा हुआ जोखिम
- आंखों में किरकिरी
- रापन जैसी सनसनी
- दृष्टि संबंधी समस्याएं, कमजोर दृष्टि, रंगों और दृश्यों को समझने में कठिनाई
- आंखों में सूखेपन का रोग या ड्राई आई डिजीज
- मोतियाबिंद
- कैंसर इन लक्षणों में से प्रत्येक में ड्राई आई सिंड्रोम (Dry Eye Syndrome) सबसे अधिक शिकायत है, 50 वर्ष से अधिक उम्र की महिलाओं में ड्राई आई सिंड्रोम की घटना दो गुना अधिक है। इस स्थिति में में आंखों की सतह में सूजन और सूखापन हो जाता है, खासकर जब रोगी कॉन्टैक्ट लेंस (Contact lens) है। जैसे-जैसे NO2 का स्तर बढ़ता है, कंजंक्टिवाइटिस एक सामान्य विशेषता बन जाती है।

**आंखों को प्रदूषण के संपर्क से कैसे बचाएं:**  
विशेषज्ञों मानें तो कुछ निवारक क्रियाएं, जैसे धूप का चश्मा पहनना और वायुजनित दूषित पदार्थों के साथ आंखों के संपर्क को सीमित करना, आंखों को प्रदूषण से पहुंचने वाले नुकसान से बचाने में सहायता कर सकता है। वहीं आर्टिफिशियल आंसू और आई ड्रॉप आंखों को चिकनाई देने और जलन को दूर रखने में मदद कर सकते हैं।

- आंखों के संक्रमण के जोखिम को कैसे कम करें:**
- जिस दिन प्रदूषण अधिक हो उस दिन घर के अंदर रहने की कोशिश करें।
  - कोशिश करें कि अपनी आंखों को सीधे न छुएं और बार-बार हाथ धोते रहें।
  - किसी भी बीमारी या स्थिति से लड़ने के लिए फिट रहना बहुत जरूरी है। आवश्यक पोषक तत्वों और ओमेगा 3 फैटी एसिड से भरपूर फूड्स खाएं, हरी पत्तेदार सब्जियां, पालक, बादाम, जामुन, मछली, गाजर खूब खाएं जो आंखों के लिए बेहद अच्छे होते हैं।
  - स्मॉग से आंखों में लाली और खुजली होती है। अगर आपको अपनी आंखों में ऐसी परेशानी महसूस होती है तो कॉन्टैक्ट लेंस न पहनना ही बेहतर है। किसी नेत्र रोग विशेषज्ञ की सलाह से लुब्रिकेटिंग आई ड्रॉप्स का इस्तेमाल करें। यदि आप एक ही लेंस पहन रहे हैं, तो सुनिश्चित करें कि वे साफ और खरोच-मुक्त हैं।

**THIRD PARTY MANUFACTURING**  
Inspiring & conceptualising Innovation

**DM Pharma** | **SMAYAN HEALTHCARE** | **Saar Biotech**

Tablets, Sachet, Hard Gelatin Capsules, Cosmetic, Roll On, Soft Gelatin Capsules, Herbal, Ointments, Injections, Lotion, Liquids, Shampoo, Dry Syrup, Dusting Powder

L-Glutathione & Combination Tablet/Softgel Capsule, S-Adenosyl L-Methionine Tablets, Citicoline & Combination Tablets, Thiocolchicoside & Combination Tablets/Capsules, Cefixime & Ofloxacin Tablets, Cefpodoxime Tablets, Vilodglipin & Combination Tablets, Iron/Multivitamin/Vitamin D3/Immunity Booster Spray, Itraconazole/Clotrimazole/Terbinafine/Sericonazole Dusting Powder, Ursodeoxycholic acid 150/300 mg Tablet, Eberconazole/Luliconazole Cream, Calamine Lotion, Trypsin & Combinations Tablets, Itraconazole Capsule, Fexofenadine & Combinations Tablets, Thyroxine Tablets, Telmisartan & Combinations Tablets, Progesterone 100/200/300/400 mg Soft Gelatin Capsules, Clotrimazole, Tinidazole & Clindamycin Kit, Vaglibase, Metformin & Pioglitazone Tablets, Pre-Pro Biotic Capsules, Isotretinoin 5/10/20/30/40 Soft Gelatin Capsules, BCAA Sachet, Methylcobalamin + Combination Tablet/Capsule, Collagen Peptidase Sachet

CCM, Vitamin D3 & Folic Acid Tablets, Omega 3 fatty Acids, Amino Acids, Ginseng Extract, Ginkgo Biloba Extract & Combination(Rewind 5G Plus Formula), Rosehips extract, Collagen Hydrolysate, Sodium Hyaluronate, Boswellia Serata, Curcumin, Zinc, Selenium & Manganese (Nice Joint Sachet), Terbinafine 250/500 Tablets, Voriconazole 200 mg Tablets, Ethinylestradiol & CombinationTablets, Ketoconazole Shampoo, Clindamycin & Nicotinamide Gel, Povidone Iodine, Metronidazole & Aloe Powder Cream, Sildenafil Citrate 50/100 mg Soft Gelatin Capsules, Melatonin 10 mg Soft Gelatin Capsule, Salmon Fish Oil 500/1000 Soft Gelatin Capsule, Krill Oil Soft Gelatin Capsule, Pregabalin & Methylcobalamin Capsule, Mifepristone & Misoprostol Tablet, Camphor, Chlorthymol, Menthal & Terpineol Soft Gelatin Capsule, Cholecalciferol Capsule/Sachet

Fssai Approved, WHO Certified Company, GMP Certified Company, ISO Certified Company

Corporate Office: SCO-165, Top Floor, Sec 38 C, Chandigarh  
Email: abhinav@dmpharma.org, manager@alainapharma.com  
Manufacturing Unit: NH-21, Vill-Bhud, Baddi, Distt-Solan(H.P)

**68 प्रतिशत भारतीय अल्ट्रा-प्रोसेस्ड खाद्य उत्पादों में अतिरिक्त नमक, चीनी होती है: अध्ययन**

**नई दिल्ली:** भारतीय खाद्य बाजार में वर्तमान में उपलब्ध 10,000 से अधिक खाद्य और पेय उत्पादों के हालिया विश्लेषण से पता चला है कि इनमें से लगभग 68 प्रतिशत उत्पादों में चिंता का कम से कम एक घटक अधिक मात्रा में है जबकि 32 प्रतिशत अनुशासित वैज्ञानिक सीमा के भीतर हैं। डब्ल्यूएचओ क्षेत्रीय मानक। जैसा कि भारतीय खाद्य सुरक्षा मानक प्राधिकरण (FSSAI) एक फ्रंट-ऑफ-द-पैक फूड लेबल (FOPL) अपनाने की तैयारी करता है, सार्वजनिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों और उपभोक्ता अधिकार संगठनों ने इस खोज का स्वागत किया है जो दर्शाता है कि डब्ल्यूएचओ दक्षिणपूर्व एशियाई क्षेत्रीय कार्यालय (एसईएआरओ) से पोषक तत्व प्रोफाइल मॉडल (एनपीएम) भारतीय अति-प्रसंस्कृत खाद्य बाजार के लिए उपयुक्त और व्यावहारिक है और उद्योग को प्रोत्साहित कर सकता है। नमक, चीनी और संतृप्त वसा पर विज्ञान और साक्ष्य-आधारित कट-ऑफ को अपनाने के लिए।

इनक्यूबेटर, जो मजबूत एफओपीएल को अपनाने और लागू करने में दुनिया भर के नियामकों का समर्थन कर रहा है, ने अपने नागरिकों के बेहतर स्वास्थ्य परिणामों के लिए चेतावनी लेबल शैली एफओपीएल को अपनाने वाले देशों की बढ़ती गति की ओर ध्यान आकर्षित किया। "भारत वैज्ञानिक कट ऑफ के आधार पर एक प्रभावी एफओपीएल को अपनाकर दक्षिण एशिया में आगे बढ़ सकता है जो मोटापे और पोषण से संबंधित एनसीडी जैसे मधुमेह और उच्च रक्तचाप को रोकने के सबसे प्रभावी तरीकों में से एक है। इस अध्ययन के निष्कर्ष भारत के लिए डब्ल्यूएचओ क्षेत्रीय कट ऑफ की व्यावहारिकता को पुष्टि करते हैं, साथ ही यह भी पुष्टि करते हैं कि भारतीय खाद्य उद्योग वैश्विक मानक नियमों को बनाए रखने के लिए अच्छी तरह से तैयार है। देश का शीर्ष खाद्य सुरक्षा नियामक एफओपीएल पर बहुप्रतीक्षित नियमन लाने का इच्छुक है। सर्वसम्मति हासिल करने के लिए, इसने 2021 की शुरुआत से उद्योग, नागरिक समाज और उपभोक्ता समूहों के साथ कई दौर के परामर्श का आयोजन किया है और एक कार्य समूह का गठन भी किया है। इस रिपोर्ट के अनुसार, कार्य समूह को पोषण कीमिया रिपोर्ट के निष्कर्षों द्वारा निर्देशित किया जा रहा था। उद्योग भी पोषण संबंधी कट-ऑफ के लिए तैयार नहीं था जो कि अधिकांश उत्पादों को सुधारने के लिए मजबूर करेगा।

**CROMPTON PHARMA**  
200+ Products  
PCD Pharma Franchise All over India  
WE PROVIDE Visual-aid LBL, Reminder Cards Gifts, Rx Pad, Diaries Monopoly Rights  
Visit our website [www.cromptonpharma.com](http://www.cromptonpharma.com) & get Free CROMPTON PHARMA KIT  
2nd Floor, SCO-11, Sector-11, Panchkula, HR 134109  
Call @ 9599203644 7865000065

जैसे मधुमेह, वयस्कों में मोटापा के साथ-साथ बचपन में मोटापे में खतरनाक वृद्धि की बढ़ती घटनाओं का सामना करना पड़ रहा है। अति-प्रसंस्कृत खाद्य उद्योग की एक साथ और घातीय वृद्धि ने बाजार में लोगों के लिए उपलब्ध खाद्य विकल्पों के बारे में चिंता बढ़ा दी है। भारत अल्ट्रा-प्रोसेस्ड खाद्य और पेय पदार्थों के लिए उच्चतम विकास दर देखता है - अति-प्रसंस्कृत होने के अलावा, अतिरिक्त चीनी, नमक और एडिटिव्स में उच्च आइटम। 2006-2019 के यूरोमॉनिटर बिक्री के आंकड़ों के अनुसार, भारत में पैकेज्ड जंक फूड और शीतल पेय का खुदरा मूल्य केवल 13 वर्षों में 42 गुना बढ़ गया। पिछले एक साल से, FSSAI सभी पैकेज्ड खाद्य पदार्थों पर एक अनिवार्य FOPL शुरू करने की तैयारी कर रहा है, जिसके लिए खाद्य उद्योग को यह सुनिश्चित करने की आवश्यकता होगी कि चिंता की सामग्री एक निश्चित सीमा के भीतर है और उपभोक्ताओं को स्वस्थ विकल्प बनाने की दिशा में भी मार्गदर्शन करती है। वंदना शाह, क्षेत्रीय निदेशक, ग्लोबल हेल्थ एडवोकेसी

निष्कर्ष डब्ल्यूएचओ सीरो पोषक तत्व के लिए एक मजबूत मामला बना सकते हैं। प्रोफाइल जो उपभोक्ताओं के लिए सर्वोत्तम सरल, व्याख्यात्मक चेतावनी लेबल का आधार हो सकता है।" एनपीएम खाद्य और पेय पदार्थों को उनकी पोषण संरचना के अनुसार वर्गीकृत करने का एक वैज्ञानिक तरीका है, जिसका अंतिम उद्देश्य नमक, चीनी और संतृप्त वसा में अस्वास्थ्यकर रूप से उच्च खाद्य पदार्थों की पहचान करना और उन्हें अलग करना है। एनपीएम द्वारा स्थापित "कट ऑफ" के आधार पर, फ्रंट-ऑफ-पैक लेबल उपभोक्ताओं को तेज और सीधे तरीके से सूचित करता है कि क्या किसी उत्पाद में अत्यधिक चीनी, सोडियम और संतृप्त वसा है, जिससे उन्हें एक स्वस्थ विकल्प बनाने में मदद मिलती है। WHO SEARO NPM मॉडल को दक्षिण-पूर्व एशिया क्षेत्र के सदस्य देशों के परामर्श से अनुसंधान और क्षेत्र स्तर के अध्ययनों के आधार पर विकसित किया गया था और इसलिए इसे भारतीय खाद्य प्रणाली के लिए सबसे अच्छा माना जाता है।

**ब्लड टेस्ट के जरिए डिप्रेशन और बाइपोलर डिसऑर्डर की जांच संभव, अमेरिकी वैज्ञानिकों ने किया दावा**

आपने ब्लड टेस्ट के जरिए अलग-अलग बीमारियों का पता लगाने के बाद जरूर सुनी होगी। मगर मानसिक रोगों का पता लगाने के लिए मनोवैज्ञानिक की मदद ली जाती है। लेकिन अगर आपसे यह कहा जाए कि ब्लड टेस्ट के

जरिए मानसिक रोगों का भी पता चल लगाया जा सकता है तो आप क्या कहेंगे? जाहिर है आपको आश्चर्य होगा। मगर यह बात पूरी तरह से सत्य है। दरअसल, अमेरिका के वैज्ञानिकों ने एक ऐसी खोज की है जिसमें ब्लड टेस्ट के जरिए डिप्रेशन और बाइपोलर डिसऑर्डर जैसी मानसिक बीमारियों का पता लगाना आसान हो जाएगा। यह ठीक वैसे ही है जैसे ब्लड टेस्ट के जरिए डायबिटीज, थायराइड और कोलेस्ट्रॉल जैसी कई बीमारियों का पता लगाया जाता है। रिपोर्ट्स के मुताबिक, एक बड़ी सफलता में, आरएनए मार्करों का उपयोग करते हुए अमेरिका में इंडियाना यूनिवर्सिटी स्कूल ऑफ मेडिसिन के शोधकर्ताओं की एक टीम ने ब्लड टेस्ट का पता लगाया है, जो अवसाद से पीड़ित लोगों के लिए नई आशा की किरण है। शोधकर्ताओं की एक टीम ने अप्रैल में रक्त परीक्षण शुरू किया था। रिसर्च का नेतृत्व कर रहे मनोचिकित्सक और आनुवंशिकी विद् डॉ अलेक्जेंडर निकुलेस्कु ने कहा "हमारे अध्ययन से पता चलता है कि अवसाद और बाइपोलर डिसऑर्डर के लिए रक्त परीक्षण करना संभव है, जिनकी क्लिनिकल यूटिलिटी है, दोनों के बीच अंतर कर सकते हैं, और लोगों को सही दवाएं दे सकते हैं। उन्होंने कहा कि, यह वर्षों के परीक्षण और त्रुटि, अस्पताल में भर्ती होने और दुष्प्रभावों से बचा जाता है। चूंकि ये बहुत ही सामान्य विकार हैं, हमें लगता है कि हम इसके साथ और हमारे द्वारा विकसित किए गए अन्य परीक्षणों और ऐप्स के साथ बहुत अच्छा कर सकते हैं।"

**THINK CURE..... THINK ELIS..**  
**A Natural Cough Reliever**  
**NOKUF**  
AYURVEDIC COUGH SYRUP WITH ADDITIONAL BENEFITS OF TULSI & HONEY  
नजला जुकाम खांसी और समस्त श्वास रोगों के लिए लाभकारी औषधि  
Indicated In  
Respiratory Congestion  
Sinusitis  
Tinnitus  
Common Cold  
Repeated Sneezing  
Asthmatic Cough  
www.elispharma.org

**We can't spell Success without 'u'**  
**Plusindia**  
SUPPORTED BY IDR, CIMS Medica, GOVERNMENT OF INDIA, MINISTRY OF PHARMA & BIOTECHNOLOGY, GOVERNMENT OF INDIA  
**BUSINESS EXCELLENCE AWARDS FOR PHARMA & HEALTHCARE**  
7th August 2021  
Business 2021  
Pragati Maidan, New Delhi  
\* GMP and SCHEDULE M Certified Unit  
\* WHO MANUFACTURING PLANT  
\* ISO 9001:2015 Certification  
**PLUSINDIA Group one among 5000 Best MSME IN 2017 & Business Excellence Award Winner in 2018.**  
BACIPLUS Each 5 ml oral suspension contains : Bacillus Clausii Spores (UBBC-07) 2 billion spores. Susp  
BIONORM Thyroxine Sodium 12.5/25/50/75/100/125 mg.  
FLOCAD Calcium Dobesilate Monohydrate 500mg Cap  
PEREZ-100 SR Nitrofurantoin 100mg Tab.  
RIF 200/400 Rifaximin 200/400mg Tab.  
Beulah Biomedics, GENX MEDICA (A DIVISION OF PLUSINDIA), LIFE CARE HERITAGE FORMULATIONS (P) LTD., grace PHARMA  
Web site : [www.plusindia.in](http://www.plusindia.in) Ph: 9440894154/9885500050  
E-mail : [plusindia2003@yahoo.co.in](mailto:plusindia2003@yahoo.co.in), [plusindia2003@gmail.com](mailto:plusindia2003@gmail.com)

**हर दो मिनट में एक बच्चा हुआ संक्रमित, जागरुकता के लिए बच्चों ने बनाई ह्यूमन चैन**

**World Aids Day:-** पूरी दुनिया में विश्व एड्स दिवस मनाया जा रहा है। एड्स एक ऐसी घातक बीमारी है, जिसका दुनियाभर के डॉक्टर और वैज्ञानिक अब तक भी इलाज नहीं ढूँढ़ पाए हैं। यूनिसेफ (UNICEF) के अनुसार साल 2020 में हर दो मिनट में एक बच्चा दुनिया में कहीं न कहीं इस बीमारी से संक्रमित (Aids Infected) हुआ। साल 2020 में जब पूरी दुनिया Covid-19 (Coronavirus) से निपटने के लिए संघर्ष कर रही थी। कोरोना के लगातार बढ़ते मामलों के कारण दुनिया चिंतित थी। उसी समय हर दिन 720 बच्चे एड्स से संक्रमित हो रहे थे। इसमें वयस्कों का आंकड़ा नहीं है। इस तरह से साल 2020 में कम से कम 3 लाख बच्चे संक्रमित हुए थे। यूनिसेफ की एक नई रिपोर्ट में यह जानकारी दी गई है। इसमें और भी डराने वाली बात यह है कि नए एचआईवी (HIV) और एड्स ग्लोबल स्नेपशॉट से पता चला है कि हर पांच मिनट में एड्स से जुड़े कारणों से एक बच्चे की मौत हो जाती है। पिछले वर्ष के दौरान 1 लाख 20 हजार बच्चों की इसी बीमारी के कारण मौत हुई थी। इलाज नहीं होने की वजह से जानकरी, बचाव और जागरुकता ही सर्वोत्तम उपाय है। यही वजह है कि विश्व एड्स दिवस की पूर्व संध्या पर गुजरात (Gujarat) के राजकोट (Rajkot) में 1000 स्कूली बच्चों ने एड्स के सिंबल के रूप में ह्यूमन चैन (Human Chain) बनाई।

**INDIAN PHARMA EXPO & BUSINESS EXCELLENCE AWARDS 2021**  
10th & 11th December 2021  
Hall No. 12A, Pragati Maidan, New Delhi.  
INDIA'S BIGGEST PHARMA EVENT IN THE NATIONAL CAPITAL  
10th Anniversary Edition  
EXPO HIGHLIGHTS  
Show case the latest trends & development in pharmaceuticals, drugs and formulations  
Explore Indian pharmaceuticals, pharma machinery, packaging companies etc. under one roof  
Visit the key decision makers from Indian & international industries over networking dinner  
Witness a footfall up to 10,000 visitors  
Support from leading associations, embassy, media & publication, accreditation bodies, pharma & healthcare industry and many more  
EXHIBITOR'S PROFILE  
Pharma manufacturers  
Distributors / Wholesalers  
Technology / Software company  
Pharma machinery  
Packaging company  
Ayurvedic / Herbal products  
Pharma facilitating management companies  
Ancillary units  
Franchise Co.  
Other healthcare companies  
VISITOR'S PROFILE  
Pharma Wholesalers/ Distributors  
Marketing companies  
Manufacturers  
Franchise co.  
API  
Contract manufacturers  
Government officials  
Exporters  
Policy makers  
Associations  
Doctors  
Pharmacists  
PHARMA EXHIBITION  
INTERNATIONAL BUYER SYMPOSIUM  
PHARMA EXCELLENCE AWARDS  
PHARMA BUSINESS CONFERENCE  
INDUSTRY STALWARTS MEETS  
FREE VISITORS REGISTRATION  
Contact: +91 70218 80161 / 81698 64404 | [promotions@cims.co.in](mailto:promotions@cims.co.in)  
www.indianpharmaexpo.com

## पेशाब रोककर रखने से हो सकती है मौत! जानें कितनी देर तक यूरिन कंट्रोल कर सकता है शरीर?

शरीर में पानी का संतुलन बनाए रखने और टॉक्सिन्स निकालने के लिए किडनी पेशाब यानी यूरिन का उत्पादन करती है। किडनी से यूरिन ब्लैडर में जाकर स्टोर हो जाता है और ब्लैडर फुल होने पर आपको पेशाब का प्रेशर लगता है। लेकिन कुछ लोग इस प्रेशर को तबतक कंट्रोल करते रहते हैं, जबतक कि वह काफी ज्यादा ना हो जाए। पेशाब का प्रेशर कंट्रोल करने की आदत के कारण आपको कई समस्याएं हो सकती हैं। **पेशाब का प्रेशर कंट्रोल करने से होने वाली समस्या:** अगर आप अक्सर पेशाब का प्रेशर कंट्रोल करते हैं, तो यह आपकी सेहत के लिए नुकसानदायक हो सकता है। हेल्थलाइन के मुताबिक, ऐसा करने से निम्नलिखित समस्याएं हो सकती हैं: जैसे- ● अगर आप अक्सर समय पर ब्लैडर को खाली नहीं करते हैं, तो आपको यूरिनरी ट्रैक्ट इंफेक्शन यानी मूत्र मार्ग का संक्रमण हो सकता है। ● अगर आपको यूरिन कंट्रोल करने की आदत है, तो आपका ब्लैडर कमजोर होने लगता है। जिसके कारण, भविष्य में आपको यूरिन लीक होने की दिक्कत हो सकती है। ● अगर आप 10 घंटे या उससे ज्यादा पेशाब को रोककर रखते हैं, तो आपको यूरिनरी रिटेंशन की समस्या हो सकती है। इसका मतलब है कि जब आप खुद भी पेशाब करना चाहते हैं, तो ब्लैडर खुद को खाली नहीं कर पाता है। ● बहुत दुर्लभ मामलों में पेशाब रोकने से ब्लैडर फट सकता है, जो कि जानलेवा साबित हो सकता है। लेकिन याद रखिए कि ऐसा होना बहुत ही दुर्लभ है। ● पेशाब रोककर रखने से किडनी को भी नुकसान पहुंच सकता है। ● इसके कारण आपकी पेल्विक मसल्स कमजोर हो सकती हैं और आपको पेशाब निकलने की समस्या हो सकती है। **कितनी देर तक यूरिन कंट्रोल कर सकता है शरीर:** हेल्थलाइन के मुताबिक, एक सामान्य वयस्क व्यक्ति दिन में 6-10 बार पेशाब करने जा सकता है। हालांकि, यह उसकी सेहत और पानी की पूर्ति पर भी निर्भर करता है। हमारी किडनी हर घंटे 55-60 मिलीलीटर यूरिन पैदा करती हैं और ब्लैडर लगभग 2 कप यूरिन यानी 475 एमएल को ही स्टोर कर सकता है। जिस भरने में 8-9 घंटे लगते हैं। हालांकि, इसके बाद भी ब्लैडर इतनी ही मात्रा में यूरिन स्टोर करने के लिए खुद को फैला लेता है। लेकिन यह नुकसानदायक स्थिति हो सकती है। डॉक्टरों के मुताबिक, हर तीन घंटे बाद आपको ब्लैडर खानी करना चाहिए।

## लेटे-लेटे करें ये 2 योगासन, जिंदगी में कभी खराब नहीं होगी किडनी, Diabetes में रोजाना करें

किडनी की बीमारी के कारण हर साल लाखों लोगों की जान चली जाती है। क्योंकि, किडनी एक महत्वपूर्ण अंग है, जो खून साफ करने और शरीर से जहरीले पदार्थ निकालने का काम करती है। डायबिटीज और हाई ब्लड प्रेशर के कारण किडनी की बीमारी का खतरा बन जाता है। लेकिन योगा की मदद से हमेशा किडनी को हेल्दी रखा जा सकता है। कमाल की बात ये है कि ये योगासन आपको 10 लेटकर करने हैं। आइए किडनी के लिए फायदेमंद योगा सनों के बारे में जानते हैं।

### Yoga for kidney health:- किडनी को मजबूत बनाने के लिए योगासन

ये योगासन शरीर को रिलैक्स करते हैं और पेट के अंदरूनी अंगों पर प्रभाव डालकर मजबूत बनाते हैं। इससे किडनी रिलैक्स और एनर्जेटिक फील करती है और अपना कार्य बेहतर तरीके से कर पाती है।

#### 1. भुजंगासन - Cobra Pose

भुजंगासन एक आसान योगासन है, जिसे लेटकर किया जाता है। यह पेट के अंगों को सक्रिय बनाता है और उनसे स्ट्रेस व थकान मिटाता है। भुजंगासन आपकी इम्युनिटी बढ़ाने में भी मददगार है। ● भुजंगासन करने के लिए योगा मैट पर पेट के बल सीधा लेट जाएं। ● अपने पैरों की उंगलियां पीछे की तरफ रख लें। ● अब दोनों हथेलियों को कंधों के नीचे जमीन पर टिकाएं। ● अब गर्दन को पीछे की तरफ रखते हुए शरीर को पेट से उठाएं। ● कुछ देर इसी अवस्था में सांस लें।

#### सलंब भुजंगासन - Sphinx Pose

सलंब भुजंगासन भी काफी हद तक भुजंगासन की तरह है। यह भी किडनी जैसे पेट के अंदरूनी अंगों को मजबूती प्रदान करता है और शरीर की इम्युनिटी बढ़ाता है। ● सलंब भुजंगासन करने के लिए सबसे पहले योगा मैट पर पेट के बल लेट जाएं। ● अब भुजंगासन की तरह पैर को पीछे की तरफ रिलैक्स कर लें। ● अब आपको दोनों हथेलियों को कंधों के आगे की तरफ जमीन पर रखना है और कोहनियों को भी जमीन पर टिकाए रहना है। ● इसके बाद जितना हो सके, शरीर को पीछे की तरफ उठाने की कोशिश करें। ● कुछ देर इसी स्थिति में गहरी सांस लेते रहें।

## केंद्रीय मंत्री पवार ने प्री-एक्सपोजर प्रोफिलैक्सिस और एआरटी सेवाओं पर दिशानिर्देश जारी किए

**नई दिल्ली:-** विश्व एड्स दिवस समारोह की अध्यक्षता करते हुए, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण राज्य मंत्री डॉ. भारती पवार ने सभी के लिए समान स्वास्थ्य सेवा सुनिश्चित करने के लिए असमानताओं को खत्म करने की आवश्यकता पर जोर दिया। डॉ. बीआर अंबेडकर इंटरनेशनल सेंटर में राष्ट्रीय एड्स नियंत्रण संगठन (नाको) द्वारा आयोजित कार्यक्रम में एचआईवी एड्स को खत्म करने और इसके पता लगाने के मामलों को कम करने के तरीके पर ध्यान केंद्रित किया गया। डॉ. पवार द्वारा राष्ट्रीय एड्स नियंत्रण कार्यक्रम (एनएसीपी) के तहत एआरटी सेवाओं और प्री-एक्सपोजर प्रोफिलैक्सिस पर दिशानिर्देश जारी किए गए।

विश्व एड्स दिवस 2021 के विषय पर बोलते हुए "असमानताओं को समाप्त करें। एड्स खत्म करो। महामारी समाप्त करें", डॉ. पवार ने बताया कि लैंगिक असमानताओं से निपटना, उच्च जोखिम वाले समूहों के खिलाफ भेदभाव,

आवाज में असमानता, आय असमानता और संक्रमित और प्रभावित आबादी को सामाजिक सुरक्षा प्रदान करने के लिए काम करना आवश्यक है। उन्होंने आगे कहा कि सभी के लिए स्वास्थ्य देखभाल और अन्य संसाधनों तक पहुंच सुनिश्चित करने के लिए सतत विकास लक्ष्यों (एसडीजी) द्वारा वांछित रणनीतिक तरीके से सभी प्रयासों को जोड़ना महत्वपूर्ण है।

एचआईवी एड्स के इतिहास पर विचार करते हुए देश की प्रगति पर प्रकाश डालते हुए, उन्होंने कहा, "जैसा कि आप सभी जानते हैं, भारत में एचआईवी का पहला मामला वर्ष 1986 में चेन्नई, तमिलनाडु में महिला यौनकर्मियों के बीच पहचाना गया था। उसी वर्ष, भारत सरकार ने स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय के तहत राष्ट्रीय एड्स समिति की स्थापना की। इसके बाद, 1992 में, सरकार ने एचआईवी और एड्स से संबंधित नीतियों की निगरानी, रोकथाम और नियंत्रण कार्यक्रमों की निगरानी के लिए और राष्ट्रीय एड्स नियंत्रण संगठन (एनएसीपी) की स्थापना की। राष्ट्रीय एड्स नियंत्रण कार्यक्रम (एनएसीपी) को लागू करें। तब से एनएसीपी को भारत में एचआईवी/एड्स की रोकथाम और नियंत्रण के लिए एक व्यापक कार्यक्रम के रूप में लागू किया गया है। कार्यक्रम बेहद सराहनीय रहा है और विश्व स्तर पर सफलता हासिल की है। एनएसीपी-IV के दौरान, नीति20 से अधिक देशों के निर्माताओं और कार्यक्रम कार्यकर्ताओं ने हमारे कार्यक्रमों से सीखने के लिए नाको और इसके कार्यान्वयन स्थलों का दौरा किया है।"

देश भर के छात्रों के साथ बातचीत की और एचआईवी एड्स और इसके उपचार के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए संस्थानों में गठित रेड रिबन क्लबों के माध्यम से की गई गतिविधियों पर चर्चा की, यह दोहराते हुए कि देश में किसी भी बीमारी के प्रसार के खिलाफ लड़ने में युवाओं की भूमिका महत्वपूर्ण है। इस तथ्य पर जोर देते हुए कि असमानताएं और बीमारियां आपस में जुड़ी हुई हैं और एक में कमी अंततः दूसरे को कम कर सकती है, केंद्रीय स्वास्थ्य सचिव, राजेश भूषण ने कहा, "असमानताओं में कमी स्वास्थ्य सेवाओं को अधिक सुलभ बनाती है क्योंकि यह आर्थिक और सामाजिक आजीविका के साधनों तक

## Get Your Visual-Aids Printed Thru OEMR Technology

- World class image outputs
- Perfect colour gloss impressions
- No problems of colour shifts or colour changes
- Out put quality 100 times better than offset printing
- Economy at par with Offset printing
- No restrictions of minimum no. of copies

**We even print 1 Visual Aid if you want.**

**Services Offered :**

- Visual Aids
- Leaves Behind Cards
- Catch Covers
- Reminder Cards
- Request Cards
- Physicians Samples Boxes
- Product Cards

**Medical Writers & Illustrators**  
Consultants - Health Care Products, Medical Communications, Medico-marketing Support Services

WZ-91 B, Tatarpur, Tagore Garden, New Delhi-110027.  
25-Shubh Niletan, A-4 paschim Vihar, New delhi-110063  
Ph. 011-25458331, 25264374. Mob. 09871 6969 65, 09971 6969 65  
e-mails : medicalwriters01@gmail.com, medicalwriters.illustrators@gmail.com

## याददाशत को कमजोर बना देते हैं ये 5 फूड, Focus भी बिगड़ जाता है, एक्सपर्ट का खुलासा

लाइफ में सक्सेस पाने और अपने लक्ष्यों को पूरा करने के लिए फोकस और तेज याददाशत का होना बहुत जरूरी है। लेकिन कुछ फूड्स का सेवन याददाशत को कमजोर बना सकता है और फोकस को भी बिगाड़ देता है। ये खुलासा खुद न्यूट्रिशनल साइकायट्रिस्ट डॉ. उमा नायडू ने किया है। जो कि भ्रंतक डमकयबंसबीववस की फेकल्टी मेंबर हैं। बता दें कि, कमजोर याददाशत ना सिर्फ बच्चों में परेशानी की वजह बन सकती है, बल्कि वयस्कों या बुजुर्गों में भी डिमेंशिया का मुख्य लक्षण है।

## दूसरी खुराक का कवरेज 11.7% बढ़ा : केंद्र

**नई दिल्ली:-** केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय ने नोट किया कि दूसरा COVID-19 वैक्सीन लेने वाले लोगों की संख्या में एक बढ़ती प्रवृत्ति देखी जा रही है, यह दर्शाता है कि दूसरी खुराक COVID-19 टीकाकरण कवरेज में 11.7 प्रतिशत की महत्वपूर्ण छलांग और देश में 5.9 प्रतिशत की वृद्धि हुई है। पहली खुराक का कवरेज 30 नवंबर तक देखा गया। राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों में शहर घर दस्तक राष्ट्रव्यापी COVID-19 टीकाकरण अभियान की प्रगति की समीक्षा के लिए एक बैठक में, केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय ने बताया कि टीकाकरण अभियान 3 नवंबर 2021 को जागरूकता बढ़ाने, जुटाने के उद्देश्य से शुरू किया गया था और सभी राज्यों/केंद्र शासित प्रदेशों में घर-घर जाकर सभी पात्र लाभार्थियों का कोविड-19 टीके की पहली खुराक और दूसरी खुराक का टीकाकरण।

राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों के स्वास्थ्य सचिवों और एनएचएम एमडी के साथ आयोजित वर्चुअल सम्मेलन में, केंद्रीय स्वास्थ्य सचिव राजेश भूषण ने इस अभियान के दौरान टीकाकरण को बढ़ाने के लिए सभी राज्यों और केंद्रशासित प्रदेशों द्वारा प्रदर्शित प्रदर्शन की सराहना की। इसके अलावा इस बात पर भी प्रकाश डाला गया कि यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि लगभग 12 करोड़ लाभार्थी अभी भी राष्ट्रीय स्तर पर दूसरी खुराक के कारण हैं और इस अभियान के माध्यम से टीकाकरण के लिए संपर्क किया जाना है।

देश में अब तक प्रशासित 125 करोड़ COVID-19 वैक्सीन खुराक में से, 79.13 करोड़ (84.3%) लाभार्थियों को पहली खुराक के साथ टीका लगाया गया है और 45.82 करोड़ (49%) को अस्थायी रिपोर्ट के अनुसार वैक्सीन की दूसरी खुराक मिली है। केंद्र ने राज्यों को सलाह दी कि वे सभी पात्र लाभार्थियों को पहली खुराक से लगातार निगरानी के माध्यम से संतुष्ट करें और दूसरी खुराक के लिए सभी लाभार्थियों को कवरेज को सुनिश्चित करने के लिए अगस्त और सितंबर 21 में दी गई खुराक के संदर्भ में लक्षित योजना तैयार करें। उन्हें आगे यह सुनिश्चित करने के लिए कहा गया था कि सरकारी या निजी दोनों सुविधाओं में वैक्सीन की कोई खुराक समाप्त नहीं होती है और समय पर इसका सेवन किया जाता है।

भारत के टीकाकरण अभियान में अनुमोदित डीएनए वैक्सीन ZyCoV-D को शामिल करने को संबोधित करते हुए, मंत्रालय ने कहा कि सात राज्य- बिहार, झारखंड, महाराष्ट्र, पंजाब, तमिलनाडु, उत्तर प्रदेश और पश्चिम बंगाल शुरू में वैक्सीन का उपयोग करेंगे। चयनित राज्यों को सलाह दी गई थी कि वे उन जिलों की पहचान करना शुरू करें जहां पहली खुराक बची है, स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को फार्माजेट इंजेक्टर के साथ प्रशिक्षित करने के लिए सत्र की योजना बनाएं और ZyCoV-D वैक्सीन का प्रशासन शुरू करने के लिए टीकाकरण के लिए इसका उपयोग करने के लिए प्रशिक्षित किए जाने वाले टीकों की पहचान करें। राज्यों को आगे सलाह दी गई कि वे वैक्सीन की खुराक के लिए आगे आने के लिए समुदायों के बीच जागरूकता बढ़ाने के लिए स्थानीय प्रभावकों और सामुदायिक नेताओं का बेहतर उपयोग करें, विशेष रूप से वे जो दूसरी खुराक के लिए अतिदेय हैं।

## बायोकाॅन को जेनेरिक उत्पाद के लिए यूएसएफडीए की मंजूरी

जैव प्रौद्योगिकी प्रमुख बायोकाॅन ने कहा कि उसकी इकाई को अमेरिकी स्वास्थ्य नियामक से जेनेरिक उत्पाद के विपणन के लिए मंजूरी मिल गई है। कंपनी की सहायक कंपनी बायोकाॅन फार्मा को अमेरिकी खाद्य एवं औषधि प्रशासन (यूएसएफडीए) से माइक्रोफेनोलिक एसिड के लिए अपने संश्लिप्त नए दवा आवेदन (एनएडीए) के लिए मंजूरी मिल गई है, कंपनी ने एक नियामक फाइलिंग में कहा। उत्पाद को गुर्दा प्रत्यारोपण प्राप्त करने वाले वयस्क रोगियों में अंग अस्वीकृति के प्रोफिलैक्सिस के लिए संकेत दिया गया है और 180 मिलीग्राम और 360 मिलीग्राम क्षमता में उपलब्ध है। कंपनी ने कहा कि यह मंजूरी बायोकाॅन के वर्टिकल इंटीग्रेटेड कॉम्प्लेक्स ड्रग उत्पादों के पोर्टफोलियो में और इजाफा करती है।

हर तरह के **खूनी, बादी** बवासीर के लिए **अर्शगुल** कैप्सूल

आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों के मिश्रण से तैयार औषधि। पुरानी सी पुरानी दर्दनाक एवं खूनी, मससे, बादी बवासीर में लाभदायक है।

**ARSHGUL** Capsule

नहीं झेलना पड़ेगा पुराने से पुराने क्योंकि अब आ गया है **अर्थोक्रेक** कैप्सूल व तेल

जोड़ें एवं मांसपेशियों के दर्द की प्रभावी औषधि

**ORTHOCHACK** Capsule

तुलसी **Tulsi Kabz Safa** टैबलेट **कब्ज, बदहजमी ?** पेट करे साफ

पुरानी सी पुरानी कब्ज, अफारा, कब्ज के कारण जी मचलाना, मुसती, अपच एवं कब्ज संबंधी बीमारियों में अतलाभकारी है।

**Kabz Safa** Tablet

क्या आपको भी पाचन सम्बन्धी परेशानियां हैं? यदि हां तो आपको भी **गैसोमैक्स** जरूर लेना चाहिए कैप्सूल

शुद्ध आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों के सही मिश्रण से तैयार औषधि पुरानी सी पुरानी गैस, अपच, अफारा, अल्सर, सीने की जलन से छुटकारा पाने के लिए तुलसी गैसोमैक्स कैप्सूल अपनाएँ।

**GASOMAX** Capsule

पहुंच बढ़ाती है, जो अंततः रोगों के प्रभाव को कम करता है। 34,000 से अधिक परीक्षण केंद्र, 1900 एंटी-रेट्रोवायरल उपचार केंद्र और 1400 से अधिक लक्षित हस्तक्षेप वर्तमान में देश में चल रहे हैं, जो चार मिलियन से अधिक उच्च जोखिम वाले समूहों और लक्षित आबादी को प्रभावित करते हैं। जागरूकता अभियान के चरण -3 की शुरुआत करते हुए, नाको के अतिरिक्त सचिव और महानिदेशक, आलोक सक्सेना ने कहा कि COVID-19 के बावजूद, एचआईवी से संक्रमित लोगों की एक बड़ी संख्या अब कार्यक्रम से जुड़ी हुई है और सबसे उन्नत, आजीवन मुक्त डोलेटग्रेविर पर डाल दी गई है। राष्ट्रीय एड्स प्रतिक्रिया के माध्यम से आधारित आहार जिसने जीवन की गुणवत्ता में उल्लेखनीय सुधार किया है।

## कुछ राहत: दिल्ली एयरपोर्ट पर रैपिड पीसीआर टेस्ट की कीमत अब 3,500 रुपये होगी, न कि 3,900 रुपये

**नई दिल्ली:-** दिल्ली एयरपोर्ट पर रैपिड पीसीआर टेस्ट की कीमत अब 3,500 रुपये होगी, जो पहले के 3,900 रुपये से लगभग 10% कम है। रैपिड टेस्ट की कीमत को लेकर कई यात्री शिकायत कर रहे थे। उसी के बारे में पूछे जाने पर, जेनेस्ट्रॉस डायग्नोस्टिक्स के सीओओ चेतन कोहली, जो आईजीआईएफ में परीक्षण करते हैं और गाजियाबाद के यशोदा अस्पतालों का हिस्सा हैं, ने टीओआई को बताया था: "यह (कम लागत) पर विचार किया गया है, लेकिन यह एक समारोह के रूप में नहीं है। इनपुट (लागत) हमारे पास 350 लोग हैं जो केवल आगमन पर तेजी से परीक्षण कर रहे हैं। दुर्बल जाने के लिए आवश्यक रैपिड टेस्ट को जोड़ दें तो हमारे पास इसके लिए और भी लोग हैं। फिर मशीनरी, स्वेब और अभिकर्मकों जैसी अन्य लागतें हैं।" "रैपिड किट बहुत, बहुत महंगी हैं, जिनकी कीमत 2,000 रुपये से ऊपर है। दूसरी लहर के बाद से कीमतों में मामूली कमी आई है। वे एक बहुराष्ट्रीय कंपनी से आते हैं, जिन्होंने हमारे देश में सबसे बड़े खरीदार होने के बावजूद कीमतों (हाल ही में) में कमी नहीं की है," कोहली ने कहा था, विदेश में यात्रियों को एक ही परीक्षण के लिए "यूरो 200 (17,000 रुपये)" के बारे में भुगतान करना पड़ता है।

## Bad Foods for memory : याददाशत को कमजोर बनाने वाले 5 फूड

एक्सपर्ट के मुताबिक, निम्नलिखित फूड्स ब्रेन में इन्फ्लामेशन को बढ़ाते हैं, जिससे दिमाग अस्वस्थ बनता है और याददाशत कमजोर हो जाती है।

- 1. फ्राइड फूड्स**  
डॉ. उमा नायडू के मुताबिक, सॉसा, चिप्स, फ्रेंच फ्राइस जैसे फ्राइड फूड्स ब्रेन हेल्थ को बिगाड़ देते हैं। इससे व्यक्ति को सीखने और याद करने की क्षमता कम होने लगती है। जो व्यक्ति रोजाना फ्राइड फूड खाता है, उसे सबसे पहले इसका सेवन हफ्ते में एक बार तक सीमित करना चाहिए। ऐसे करते हुए उसे धीरे-धीरे तले-धुने खाने से दूरी बना लेनी चाहिए।
- 2. अतिरिक्त शुगर वाले फूड**  
दिमाग को काम करने के लिए एनर्जी की जरूरत होती है, जिसके लिए वह ग्लूकोज (शुगर) को इस्तेमाल करता है। लेकिन, अत्यधिक मात्रा में ग्लूकोज पहुंचने से दिमाग की याद रखने की क्षमता कमजोर हो जाती है। सोडा, जंक फूड आदि में शुगर फ्रूक्टोज कॉर्न सीरप के रूप में होता है। जो ब्रेन इन्फ्लामेशन को बढ़ाता है।
- 3. हाई ग्लाइसेमिक वाले कार्बोहाइड्रेट्स फूड्स**  
कार्ब्स शरीर के लिए जरूरी है, लेकिन एक्सपर्ट कार्ब्स के प्रकार पर ध्यान देने के बारे में कहती हैं। उनके मुताबिक, जो फूड शरीर में तेजी से ग्लूकोज में बदल जाते हैं, उन्हें हाई ग्लाइसेमिक फूड कहा जाता है। जो कि दिमाग के लिए नुकसानदायक होते हैं। आप मीडियम ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाले फूड जैसे शहद, संतरे का जूस, साबुत अनाज से बनी चीजें या फिर लो-ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाले कार्ब्स फूड जैसे हरी सब्जियां, ताजे फल, कच्ची गाजर, राजमा, छोले या दालें खा सकते हैं। सफेद ब्रेड, सफेद चावल, आलू आदि हाई ग्लाइसेमिक वाले कार्ब्स फूड्स होते हैं।
- 4. शराब**  
कुछ लोग तनाव मिटाने के लिए शराब का सेवन करते हैं, जो कि बिल्कुल सही तरीका नहीं है। लेकिन इससे उनके दिमाग को नुकसान जरूर पहुंच सकता है। कई शोध में सामने आया है कि रेगुलर ड्रिंक करने वाले लोगों में डिमेंशिया का खतरा ज्यादा होता है। इसलिए आपको शराब का सेवन बिल्कुल सीमित कर देना चाहिए।
- 5. नाइट्रेट वाले फूड**  
फूड्स का रंग बिगड़ने से रोकने या उनमें बैक्टीरिया को पनपने से रोकने के लिए नाइट्रेट का इस्तेमाल किया जाता है। यह अधिकतर फ्रोजन फूड्स व मीट में इस्तेमाल किया जाता है। कई शोध के मुताबिक, नाइट्रेट डिप्रेशन के साथ कमजोर याददाशत का कारण बन सकता है। इसके साथ ही यह गट बैक्टीरिया को भी बाधित कर सकता है।



**Kurma Miracle Drugs (P) Ltd.**  
(An ISO 9001:2015 Certified Company)

**We are Having Following Facilities :**

- Tablets
- Capsules
- Liquid Orals
- Veterinary
- Cream/Ointment
- Medicated Soaps
- Oral Powder
- Liquid Injections
- Dry Injections
- Food Supplements
- Soft-Gelatin Capsule
- Beta-Lactum Tablets
- Clavulanic All Range

**Shortly Coming with :**

- Hormonal Tablets
- Hormonal Liquid Injection

**Third Party Manufacturing Available**

**"Why We?"**

- Attractive Packing & Best Quality
- Latest Molecules & High Efficiency
- Competitive Price
- Best Promotional Input & Gift Material
- Manufactured by: WHO/GMP/ISO Certified Co.
- All Products are Approved by D.C.G.I

Your enquiries are welcome for  
**Franchises /MR/ASM**  
**/PCD Distribution /MR/ASM**  
with Monopoly Rights in  
unrepresented Area



**Nairrti (P) Ltd.**  
*It's All Natural*  
(An ISO 9001:2015 Certified Company)

**We have following facilities**  
Cosmetics & Personal care products

- Onion Hair Oil
- FACE WASH
- Hand Wash
- Body Wash
- CHARCOAL FACE MASK
- FACE CREAM
- FACE BLEACH
- Body LOTION
- Body OIL
- Skincare
- Body MIST
- FACE SERUM
- HAIR SERUM
- FACE SCRUB
- SUN SCREEN LOTION
- TOOTH PASTE
- Gulab Jal
- INTIMATE WASH
- Hair Removal Cream

**Ayurvedic Medicine**   **Herbal Products**   **Neutraceuticals Products**

- TABLETS
- CAPSULES
- SOFTGEL
- SYRUP
- OINMENT /CREAM
- PROTEIN POWDER
- PAIN RELIEF OIL/ROLLON
- SANITIZER

**Attractive Packing & Best Quality Products**  
**Third Party Manufacturing Facility Also Available**

Your enquiries are welcome for  
**Franchises /MR/ASM**  
**/PCD Distribution**  
with Monopoly Rights in  
unrepresented Area

Also Available in : [Flipkart](#) [amazon](#) [Instagram](#) [Facebook](#)

**SCF 504, Top Floor, Motor Market, Sector 13 (Mani Majra), Chandigarh (UT)-160101**  
**info@kurmamiracle.com, info@nairrti.in**  
**www.kurmamiracle.com, www.nairrti.in**  
**6283 2828 12,13,14,15,16,17,18,19,20**

**नए COVID-19 संस्करण का पता लगाने की दौड़ जारी है**

दुनिया भर में फ्रांसेस्को गुआरसियो और चैन लिन सरकारें COVID-19 संक्रमण के हालिया मामलों के लिए तत्काल डेटाबेस खंगाल रही हैं, यात्रियों की जांच कर रही हैं और नए संस्करण के वायरल जीनोम को डिकोड कर रही हैं क्योंकि वे यह मापने की कोशिश करते हैं कि यह कितनी दूर तक फैल गया है। काम की गति सरकारों और सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारियों पर जल्दी से यह तय करने के दबाव को उजागर करती है कि क्या उन्हें ओमिक्रॉन के प्रसार को रोकने के लिए अलोकप्रिय, आर्थिक रूप से हानिकारक कदम उठाने की आवश्यकता है।

डेटा से पता चलता है कि यह पिछले हफ्ते दक्षिणी अफ्रीका में आधिकारिक तौर पर पहचाने जाने से पहले प्रसारित हो रहा था और तब से एक दर्जन से अधिक देशों में इसका पता चला है। यह स्थापित करने के लिए काम करें कि क्या यह अधिक संक्रामक है, घातक है या टीकों से बचने में सहायक लगेगा। ब्रिटेन और अन्य प्रमुख अर्थव्यवस्थाओं ने वैरिएंट का पहली बार पता चलने के कुछ ही दिनों बाद दक्षिणी अफ्रीका से आने-जाने वाली उड़ानों पर प्रतिबंध लगा दिया, जिससे वैश्विक वित्तीय बाजारों में हलचल मच गई और आर्थिक क्षति के बारे में चिंता बढ़ गई।

कार्रवाई की गति अन्य रूपों के उद्भव के विपरीत है - जब सितंबर 2020 में ब्रिटेन में अल्फा संस्करण के पहले नमूनों का दस्तावेजीकरण किया गया था, तो सरकार ने दिसंबर में देशव्यापी तालाबंदी लागू करने से पहले डेटा इकट्ठा करने और इसके संभावित खतरे का आकलन करने में महीनों बिताए। यह विश्व स्वास्थ्य संगठन ले लिया (डब्ल्यूएचओ) महीने इसे चिंता का एक प्रकार नामित करने के लिए - इसका उच्चतम स्तर। अपने पहले ओमिक्रॉन मामले का पता लगाने के तुरंत बाद, इजराइल ने घोषणा की कि वह 10 मिलियन अधिक पीसीआर किट खरीदेगा जो इसके प्रसार को रोकने के प्रयास में संस्करण का पता लगा सकता है। इसने सभी देशों के विदेशियों के लिए अपनी सीमाएं बंद कर दीं। स्कॉटलैंड और सिंगापुर उस प्रकार के संकेतों के लिए हाल के हजारां सकारात्मक मामलों की जांच करने के लिए हाथ-पांव मार रहे हैं जो वे चूक गए होंगे और संयुक्त राज्य अमेरिका ओमिक्रॉन संस्करण के घरेलू मामलों को अभी भी प्रमुख डेल्टा से अलग करने के लिए अपनी COVID-19 निगरानी बढ़ा रहा है। यूरोपीय संघ के स्वास्थ्य आ्युक्त ने सदस्य राज्यों से उत्परिवर्तन का पता लगाने के प्रयासों को बढ़ावा देने का आग्रह किया है, क्योंकि कुछ अभी भी महामारी में लगभग दो साल पीछे हैं।

**ब्लॉक ने अब 10 देशों में 42 मामलों की पुष्टि की है।**

“कुछ सदस्य राज्य इस महत्वपूर्ण आयाम के मामले में काफी पीछे हैं,” स्टेला क्यारीकाइडिस ने 27 यूरोपीय संघ के देशों के स्वास्थ्य मंत्रियों को रायटर द्वारा देखे गए एक पत्र में कहा।

“पहले से ही डेल्टा संस्करण की उच्च संचरण क्षमता के कारण एक चुनौतीपूर्ण सर्दी का सामना करना पड़ रहा है, अब हम ओमाइक्रोन संस्करण की उपस्थिति के कारण आगे या अतिरिक्त दबाव का अनुभव कर सकते हैं,” उसने लिखा।

**एस-जीन के बारे में**

अधिकांश पीसीआर परीक्षण ओमिक्रॉन को डेल्टा संस्करण से अलग नहीं कर सकते हैं, जो अब तक वायरस के प्रमुख और सबसे संक्रामक संस्करण हैं। ओमिक्रॉन को डेल्टा से अलग करने के लिए, पीसीआर परीक्षण ओमिक्रॉन में एक उत्परिवर्तन की पहचान करने में सक्षम होना चाहिए जिसे एस-जीन ड्रॉप-आउट या एस-जीन लक्ष्य विफलता (एसजीटीएफ) के रूप में जाना जाता है। यह विफल-सुरक्षित नहीं है क्योंकि पहली बार ब्रिटेन में पहचाने जाने वाले

अल्फा संस्करण में भी वह उत्परिवर्तन होता है।

यह देखते हुए कि अल्फा अब व्यापक रूप से प्रसारित नहीं हो रहा है, एस-जीन ड्रॉपआउट की उपस्थिति से पता चलता है कि नमूना ओमिक्रॉन के लिए सकारात्मक है और पुष्टि के लिए जीनोम अनुक्रमण के लिए नमूना भेजने के लिए प्रयोगशाला को सचेत करता है।

यदि स्थानीय पीसीआर परीक्षण इस उत्परिवर्तन की पहचान नहीं कर सकते हैं, तो बेतरतीब ढंग से चुने गए पीसीआर स्वैब नमूनों को जीनोम अनुक्रमण से

अड्डे पर आने वाले यात्रियों से लिए गए सभी सकारात्मक परीक्षणों में एस-जीन की जांच शुरू कर दी, स्वास्थ्य मंत्रालय में इजराइल के सार्वजनिक स्वास्थ्य के प्रमुख शरोन अलरोय-प्रीस ने संसद को बताया। स्वास्थ्य मंत्रालय ने कहा कि अब, इसकी प्रयोगशालाएं देश भर में सभी परीक्षणों में उस उत्परिवर्तन की निगरानी करती हैं और जब एक सकारात्मक पीसीआर परीक्षण एसजीटीएफ को इंगित करता है, तो नमूना आगे की अनुक्रमण के लिए लिया जाता है। राज्य और नगरपालिका सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रयोगशालाओं के एक नेटवर्क, एसोसिएशन ऑफ पब्लिक हेल्थ लेबोरेटरीज (एपीएचएल) के मुख्य कार्यकारी अधिकारी स्कॉट बेकर ने रायटर को बताया कि अधिकांश अमेरिकी प्रयोगशालाएं टाकपाथ परीक्षण का उपयोग करेंगी।

**वैरिएंट की विचित्रता**

बेल्जियम में एक महीने पहले किए गए 150,000 सकारात्मक परीक्षणों में से 47 में एस-जीन ड्रॉप-आउट और एक उच्च वायरल लोड था। उनमें से केवल एक ओमिक्रॉन था, मार्क वान रस्ट के अनुसार, नमूनों को पार्स करने वाले वायरोलॉजिस्ट में से एक। एक ही घटना से जुड़े ओमाइक्रोन के नौ मामलों का पता लगाने में मदद करने के लिए स्कॉटिश अधिकारियों ने 1 नवंबर तक स्वैब का अध्ययन किया है। उन्होंने पाया है कि 16 नवंबर के आसपास, दक्षिण अफ्रीका और बोत्सवाना ने नए संस्करण की पहचान करने से एक हफ्ते पहले, एस-जीन लक्ष्य विफलता फिर से परीक्षणों में दिखाई देने लगी थी। उस विशेषता ने जीनोमिक अनुक्रमण को निर्देशित करने में मदद की है, जैसा कि अल्फा के उभरने पर हुआ था। स्कॉटलैंड के मुख्य चिकित्सा अधिकारी ग्रेगोर स्मिथ ने कहा, “यह इस विशेष संस्करण की एक विशेषता है जिसका हम अपने लाभ के लिए उपयोग कर सकते हैं।”

इसका मतलब है कि सरकार यह अनुमान लगाना शुरू कर सकती है कि नया संस्करण कितना प्रचलित हो सकता है, ऐसे लोगों की पहचान करें जिन्हें फिर से परीक्षण करने की आवश्यकता हो सकती है और प्रयोगशालाओं में आगे डिकोडिंग के लिए किन नमूनों को प्राथमिकता दी जानी चाहिए, स्मिथ ने कहा।

“यह सबसे अच्छा तरीका है कि हमें इस समय मामलों की पहचान करने में सक्षम होना चाहिए।”

**भारत में अब तक 124 करोड़ से अधिक वैक्सीन डोज दी जा चुकी हैं: स्वास्थ्य मंत्रालय**

केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय ने कहा कि देश में प्रशासित कुल

सीओवीआईडी -19 वैक्सीन खुराक 124 करोड़ को पार कर गई। 30 नवम्बर को शाम सात बजे तक 72 लाख से ज्यादा वैक्सीन डोज दी गई। मंत्रालय के अनुसार, देर रात तक दिन के लिए अंतिम रिपोर्ट के संकलन के साथ दैनिक टीकाकरण संख्या में वृद्धि होने की उम्मीद है। देश भर में टीकाकरण अभियान 16 जनवरी को शुरू किया गया था, जिसमें पहले चरण में स्वास्थ्य कर्मियों को टीका लगाया गया था। फ्रंटलाइन वर्कर्स का टीकाकरण 2 फरवरी से शुरू हुआ था। COVID-19 टीकाकरण का अगला चरण 1 मार्च से 60 वर्ष से अधिक आयु के लोगों और 45 वर्ष और उससे अधिक आयु के लोगों के लिए निर्दिष्ट सह-रुग्ण स्थितियों के साथ शुरू हुआ। देश ने 1 अप्रैल से 45 वर्ष से अधिक आयु के सभी लोगों के लिए टीकाकरण शुरू किया। सरकार ने तब 1 मई से 18 वर्ष से ऊपर के सभी लोगों को टीकाकरण की अनुमति देकर अपने टीकाकरण अभियान का विस्तार करने का निर्णय लिया।

गुजरना होगा, जिसमें एक सप्ताह तक का समय लग सकता है। डब्ल्यूएचओ ने कहा है कि व्यापक रूप से उपलब्ध परीक्षण ओमिक्रॉन सहित किसी भी प्रकार से संक्रमित व्यक्तियों का पता लगाने में सक्षम हैं। हालांकि, इसने अब तक केवल अमेरिकी फर्म थर्मो फिशर द्वारा निर्मित टाकपाथ परीक्षण को प्रॉक्सी के रूप में अनुशंसित किया है।

यह स्पष्ट नहीं है कि परीक्षण की अनूठी विशेषता के कारण देश किट खरीदेगा या नहीं। सिंगापुर और अधिक खरीदने पर विचार कर रहा है, हालांकि अभी तक कोई निर्णय नहीं किया गया है, स्वास्थ्य मंत्रालय के चिकित्सा सेवाओं के निदेशक केनेथ माक ने रायटर को बताया। थर्मो फिशर ने कहा है कि वह अफ्रीका और अन्य देशों से मांग को पूरा करने के लिए उत्पादन बढ़ाने के लिए तैयार है क्योंकि वे नए संस्करण के प्रसार को ट्रैक करने के लिए काम करते हैं।

वैरिएंट की पहचान के एक दिन के भीतर, इजराइल ने मुख्य बेन गुरियन हवाई

# Your Digital Salesman for ORDER & PAYMENT

## India's largest B2B Pharma Marketplace

- 6,000+ Distributors
- 100,000+ Retailers
- 220K+ Unique SKUs
- 200+ Cities in India
- 75K+ Transactions per day



retailio



**Marg**  
The Business Backbone

Your Retailers can save  
upto **₹25,000\*** every month!

### RETAILER BENEFITS

- ✔ Easy 24x7 Ordering
- ✔ Secure Digital Payments
- ✔ Assured Cashback
- ✔ Exclusive Discounts
- ✔ Hot Deals & offers
- ✔ Digital Short Book
- ✔ Zero Order Bouncing
- ✔ 24x7 Support

### DISTRIBUTOR BENEFITS

- ✔ Increased Sales & Profits
- ✔ Expanded Client Base
- ✔ Effortless Work Process
- ✔ Secured Payment System
- ✔ Digital Product Catalogue
- ✔ Salesman App for Ease of Business



## अमेरिका और अन्य देशों ने ओमिक्रॉन पर यात्रा नियमों को सख्त किया, यूरोपीय संघ ने टीकाकरण का आग्रह किया

**वाशिंगटन/पेरिस:-** संयुक्त राज्य अमेरिका ने एयरलाइनों को ओमिक्रॉन COVID-19 संस्करण से प्रभावित दक्षिणी अफ्रीकी देशों के यात्रियों के नाम सौंपने का आदेश दिया और अन्य देशों ने अपनी सीमाओं को कड़ा कर दिया क्योंकि एक यूरोपीय नेता ने लोगों से "तैयार करने के लिए" सबसे खराब। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के अधिकारियों ने कहा कि 24 देशों ने अब तक इस प्रकार के मामलों की सूचना दी है, लेकिन कुछ शुरुआती संकेत थे कि अधिकांश हल्के थे और कोई भी गंभीर नहीं था। डब्ल्यूएचओ के क्षेत्रीय आपातकालीन निदेशक रिचर्ड ब्रेनन ने फिर भी सामाजिक दूर करने के उपायों को प्रोत्साहित किया, शालीनता और COVID-19 थकान के खिलाफ चेतावनी दी। यूरोपीय संघ के कार्यकारी आयोग के अध्यक्ष ने टीकों की भूमिका पर जोर देते हुए कहा, ओमिक्रॉन को रोकना, जबकि वैज्ञानिक यह स्थापित करते हैं कि यह कितनी आसानी से फैल सकता है और क्या यह वैक्सीन सुरक्षा से बच सकता है। उर्सुला वॉन डेर लेयेन ने एक संवाददाता सम्मेलन में कहा, "सबसे बुरे के लिए तैयार रहें, सर्वश्रेष्ठ की उम्मीद करें।" वैज्ञानिकों के अनुसार, पूर्ण टीकाकरण और बूस्टर शॉट सबसे मजबूत संभव सुरक्षा प्रदान करते हैं।

थाना, नाइजीरिया, नॉर्वे, सऊदी अरब और दक्षिण कोरिया संस्करण के मामलों की रिपोर्ट करने वाले नवीनतम देशों में से थे। ब्रिटेन ने अब तक 22 मामले दर्ज किए हैं, यह कहा गया है कि यह संख्या निश्चित रूप से बढ़ेगी। ऑस्ट्रेलिया ने कहा कि कम से कम दो लोगों ने सिडनी में कई स्थानों का दौरा किया, जबकि संभावित संक्रामक और डेनमार्क ने कहा कि एक संक्रमित व्यक्ति ने एक बड़े संगीत कार्यक्रम में भाग लिया था। जापान, जिसने पहले ही सभी नए विदेशी प्रवेशकों पर रोक लगा दी थी, ने नए संस्करण के अपने दूसरे मामले की सूचना दी और कहा कि यह यात्रा प्रतिबंधों का विस्तार करेगा। जैसे-जैसे ये फैलते गए वैसे-वैसे इस तरह के कर्ब और उलझते गए हैं।

हांगकांग ने जापान, पुर्तगाल और स्वीडन को अपने यात्रा प्रतिबंधों में शामिल किया, जबकि उज्बेकिस्तान ने कहा कि वह हांगकांग के साथ-साथ दक्षिण अफ्रीका के साथ उड़ानें निलंबित कर देगा। मलेशिया ने आठ अफ्रीकी देशों के यात्रियों को अस्थायी रूप से प्रतिबंधित कर दिया और कहा कि ब्रिटेन और नीदरलैंड सूची में शामिल हो सकते हैं। "ब्लैकट ट्रेवल बैन अंतरराष्ट्रीय प्रसार को नहीं रोकेंगे और वे जीवन और आजीविका पर भारी बोझ डालते हैं", डब्ल्यूएचओ ने अस्वस्थ, जोखिम में या 60 वर्ष और उससे अधिक और यात्रा को स्थगित करने की सलाह देते हुए कहा। संयुक्त राज्य अमे. रिका, जिसने लगभग सभी विदेशी नागरिकों को आठ दक्षिणी अफ्रीकी देशों में से एक में रहने पर रोक लगा दी है, ने एक निर्देश जारी किया है जिसमें एयरलाइंस को उन यात्रियों के नाम और अन्य जानकारी का खुलासा करने की आवश्यकता है जो वहां रहे हैं। रॉयटर्स द्वारा देखे गए दस्तावेजों के अनुसार, यूएस सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन (सीडीसी) द्वारा जारी निर्देश देर रात प्रभावी हुआ। मॉडर्न के सीईओ द्वारा ओमिक्रॉन के खिलाफ COVID-19 टीकों की प्रभावकारिता के बारे में सवाल उठाए जाने के बाद वैश्विक शंयों में गिरावट आई।

WHO की मुख्य वैज्ञानिक सौम्या स्वामीनाथन ने कहा कि संगठन को लगा कि COVID-19 के टीके अभी भी गंभीर बीमारी से बचाव करेंगे। यूके के सीओवीआईडी-19 वैक्सीन टास्कफोर्स के पूर्व प्रमुख केट बिंघम, जिन्होंने देश के लिए लाखों खुराक हासिल किए, ने कहा कि वैज्ञानिकों को एक सप्ताह के भीतर पता होना चाहिए कि क्या मौजूदा शॉट ओमिक्रॉन संस्करण के खिलाफ प्रभावी हैं। बायोएन्टेक के सीईओ ने कहा कि फाइजर के साथ साझेदारी में वह जो टीका बनाती है, वह ओमिक्रॉन से गंभीर बीमारी से मजबूत सुरक्षा प्रदान करने की संभावना है। यूरोपीय संघ ने पांच से 11 साल के बच्चों के लिए अपने वैक्सीन रोलआउट की शुरुआत को एक सप्ताह से बढ़ाकर 13 दिसंबर कर दिया। ब्रिटेन और संयुक्त राज्य अमेरिका दोनों ने नए संस्करण के जवाब में अपने बूस्टर कार्यक्रमों का विस्तार किया है, जो अमीर देशों में बड़े पैमाने पर टीकाकरण और विकासशील देशों में विरल टीकाकरण के बीच असमानता को उजागर करता है। डब्ल्यूएचओ ने कहा कि कुछ 56 देश 28 नवंबर तक ओमिक्रॉन से बचाव के लिए यात्रा उपायों को लागू कर रहे थे। डब्ल्यूएचओ के प्रमुख टेड्रोस अदनोम गेब्रेयेयिस ने कहा कि वह "कुंद, कंबल उपायों" के बारे में चिंतित थे, जो "केवल असमानताओं को खराब करेगा"।

**वैश्विक** प्रसार जर्मनी में, जो COVID-19 संक्रमण और मौतों में वृद्धि से जूझ रहा है, अधिकारियों ने कहा कि चार पूरी तरह से टीका लगाए गए लोगों ने दक्षिण में ओमिक्रॉन के लिए सकारात्मक परीक्षण किया, लेकिन मध्यम लक्षण थे। रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्र (सीडीसी) ने कहा कि संयुक्त राज्य अमेरिका देश में प्रवेश करने वाले सभी हवाई यात्रियों को प्रस्थान के एक दिन के भीतर एक नकारात्मक सीओवीआईडी-19 परीक्षण दिखाने की आवश्यकता के लिए आगे बढ़ रहा है। नई एक दिवसीय परीक्षण आवश्यकता अमेरिकी नागरिकों के साथ-साथ विदेशियों पर भी लागू होगी।

सीडीसी लगभग 80 विदेशी गंतव्यों को "लेवल फोर" के रूप में सूचीबद्ध करता है, जो कि COVID-19 ट्रांसमिशन का उच्चतम स्तर है, और अमे. रिकियों को उन गंतव्यों की यात्रा करने से हतोत्साहित करता है। एशिया में, जापान ने कहा कि वह 10 अफ्रीकी देशों के निवासी स्थिति वाले विदेशियों के लिए अपने प्रवेश प्रतिबंध का विस्तार करेगा। वैश्विक एयरलाइंस अधिक अस्थिरता की तैयारी कर रही हैं।

जापानी एयरलाइंस एएनए और जेएएल ने कहा कि वे दिसंबर के अंत तक देश के लिए अंतरराष्ट्रीय उड़ानों के लिए नए आरक्षण को निलंबित कर रहे हैं।

कंसल्टेंट्स मिड्यास एविएशन के पार्टनर डिडे फुल्टन ने एक उद्योग वेबिनार में कहा, "ऐसा लगता है जैसे हम एक साल पहले वापस आ गए हैं और यह उद्योग और उससे आगे के लिए एक बड़ी संभावना नहीं है।"

## जीएसके का कहना है कि एंटीबायोटिक दवा 'सोट्रोविमैब' ओमिक्रॉन के खिलाफ काम करती है

यूके की मेडिसिन्स एंड हेल्थकेयर प्रोडक्ट्स रेगुलेटरी एजेंसी ने सोट्रोविमैब को मंजूरी दे दी है, जो एक कोविड-19 उपचार है जिसे जीएसके और वीर बायोटेक्नोलॉजी द्वारा विकसित किया गया है। ग्लैक्सोस्मिथक्लाइन ने कहा कि एंटीबायोटिक-आधारित COVID-19 के पूर्व-नैदानिक विश्लेषण ने संकेत दिया है कि दवा नए ओमिक्रॉन संस्करण के खिलाफ भी काम करती है। जीएसके ने एक बयान में कहा, परिणामों की पुष्टि के लिए सोट्रोविमैब थरेपी पर आगे के परीक्षण किए जाएंगे।

हल्के से मध्यम COVID-19 संक्रमण वाले लोगों में अस्पताल में भर्ती होने और मृत्यु के जोखिम को कम करने के लिए सुरक्षित और प्रभावी पाए जाने के बाद जेवुडी (सोट्रोविमैब) को मंजूरी दी गई थी, जो गंभीर बीमारी के विकास के जोखिम में हैं। यह नैदानिक परीक्षणों में रोगसूचक COVID-19 संक्रमण वाले उच्च जोखिम वाले व्यक्तियों में अस्पताल में भर्ती होने और मृत्यु के जोखिम को 79% तक कम करने के लिए पाया गया था। हालांकि, एमएचआरए ने कहा है कि यह जानना जल्दबाजी होगी कि क्या ओमिक्रॉन संस्करण का सोट्रोविमैब की प्रभावशीलता पर कोई प्रभाव पड़ता है। मोलनुपिरवीर की तरह, इसे उन लोगों में उपयोग के लिए अधिकृत किया गया है जिनके पास हल्के से मध्यम COVID-19 संक्रमण है और गंभीर बीमारी के विकास के लिए कम से कम एक जोखिम कारक है। एमएचआरए ने कहा कि ऐसे जोखिम कारकों में मोटापा, वृद्धावस्था (> 60 वर्ष), मधुमेह मेलेटस या हृदय रोग शामिल हैं। सोट्रोविमैब को COVID-19 के खिलाफ टीकाकरण के विकल्प के रूप में इस्तेमाल करने का इरादा नहीं है।

जीवित नहीं रहता है। भूतल संचरण शायद एक प्रतिशत है," डॉ शिंदे ने कहा। आंतरिक चिकित्सा विशेषज्ञ डॉ मोहन नेकर ने सहमति व्यक्त की कि सतह के फैलाव से कोई बड़ा खतरा नहीं है, लेकिन आगाह किया कि फोमाइट्स संभावित वाहक हो सकते हैं। "डूपलेट संक्रमण अधिक आसानी से फैलता है। इसलिए सबसे अच्छा है कि आप अपना चेहरा ढक लें और अपने हाथ धो लें। अगर हम इन सावधानियों का पालन करते हैं, तो हमें सतह की सफाई के बारे में ज्यादा परेशान होने की जरूरत नहीं है," उन्होंने कहा। पल्मोनोलॉजिस्ट डॉ रवींद्र सरनाइक ने कहा कि वायरस मानव शरीर के बाहर नहीं दोहरा सकता है। "यह फोमाइट्स पर एक कण के रूप में रहता है, जहां से यह मानव के अंदर यात्रा करता है। इसलिए व्यक्तिगत स्वच्छता अधिक महत्वपूर्ण है," उन्होंने कहा।

## कोविड ने कोलकाता के अस्पतालों को विस्तार योजनाओं में बदलाव के लिए मजबूर किया

**कोलकाता:-** कोविड ने कई निजी अस्पतालों को मजबूर किया है, जो विस्तार की योजना बना रहे थे, ड्राइंग बोर्ड पर वापस जाने और अपनी परियोजनाओं को संशोधित करने के लिए।

जबकि कुछ के लिए, परियोजनाओं में देरी हुई है, अन्य ने राजस्व बढ़ाने के लिए एक बेताब बोली में सीमित विस्तार के साथ आगे बढ़ने का फैसला किया है। फिर भी अन्य लोग अपनी मूल विस्तार योजना पर अड़े हुए हैं, महामारी को रसद और धन की बाधाओं के बावजूद निवेश बढ़ाने का सही अवसर मानते हैं।

बेले वू क्लिनिक ने 2019 में बड़े पैमाने पर विस्तार योजना की घोषणा की थी जिसे स्थगित कर दिया गया था। इसे न्यू टाउन में दो अस्पतालों का निर्माण करना था- एक 400-बेड वाला मल्टी-स्पेशियलिटी अस्पताल और एक 168-बेड सामान्य अस्पताल। दोनों का उद्घाटन 2023 में होना था। लेकिन कोविड ने परियोजनाओं को तीन साल पीछे धकेल दिया है। "महामारी के कारण, हम पिछले साल निर्माण कार्य शुरू नहीं कर सके, जैसा कि योजना बनाई गई थी। अब, निर्माण सामग्री की लागत में तेज वृद्धि हुई है, जिसने हमें परियोजनाओं को फिर से तैयार करने और नई निविदाएं आमंत्रित करने के लिए मजबूर किया है। परियोजना लागत को संशोधित किया गया है और हम विवरण पर काम कर रहे हैं। हम अगले साल की शुरुआत में निर्माण शुरू करने और 2025-26 तक अस्पतालों को पूरा करने में सक्षम होने की उम्मीद करते हैं," बेले वू के सीईओ पी टंडन ने कहा। पीयरलेस अस्पताल अपने मौजूदा परिसर में ईएम बाईपास से एक नई इकाई जोड़ने के लिए तैयार है जिसकी घोषणा शीघ्र ही की जाएगी। अस्पताल के अधिकारियों के अनुसार, पिछले 20 महीनों में खर्च में कोविड से प्रेरित वृद्धि और राजस्व हानि ने अस्पताल को कमाई बढ़ाने के तरीकों के बारे में सो. चने के लिए मजबूर किया है। "मौजूदा स्थिति में, कोई भी अस्पताल वापस बैठकर चीजों के सामान्य होने का इंतजार नहीं कर सकता। पिछले डेढ़ साल में, यह हमारे लिए एक रोलर-कोस्टर की सवारी रही है, जिसमें कोविड के मरीज पहली और दूसरी लहरों के साथ सृजन और गैर-कोविड उपचार से होने वाले राजस्व को प्रभावित कर रहे हैं। हमें न केवल बिस्तारों की संख्या के संदर्भ में बल्कि अन्य सेवाओं में भी विस्तार करने की आवश्यकता है," एक पीयरलेस अधिकारी ने कहा।

मेडिका सुपरस्पेशलिटी अस्पताल ने अपनी 600 करोड़ रुपये की विस्तार योजना के साथ आगे बढ़ने का फैसला किया है जिसमें कोलकाता, सिलीगुड़ी और रांची में नई इकाइयां शामिल हैं। समूह की योजना कोलकाता या किसी अन्य पूर्वी शहर में एक अस्पताल खरीदने की भी है। नई मेडिका इकाइयां में कोलकाता में 200-बेड का ऑन्कोलॉजी सेंटर और इसके सिलीगुड़ी अस्पताल में 100-बेड की सामान्य इकाई के अलावा रांची और सिलीगुड़ी में दो 50-बेड ऑन्कोलॉजी इकाइयां शामिल हैं। "हम अगले एक-दो वर्षों में विस्तार पर 600 करोड़ रुपये का निवेश करने जा रहे हैं। महामारी और इससे उत्पन्न चुनौतियों के बावजूद निवेश करने का यह सही समय है। स्वास्थ्य सेवा बाजार, वास्तव में, अब महामारी के कारण विस्तार करेगा और हम अगले चार वर्षों में स्वास्थ्य पर बहुत अधिक खर्च देखेंगे। जबकि लोगों ने जान गंवाई है और सतर्क हो गए हैं, सरकार ने भी स्वास्थ्य निवेश के महत्व को महसूस किया है और स्वास्थ्य साथी जैसी योजनाएं शुरू की हैं, जो निजी स्वास्थ्य सेवाओं की मांग को प्रोत्साहित करेंगी," मेडिका के अध्यक्ष आलोक राय ने कहा।

उन्होंने कहा कि स्वास्थ्य बीमा के अब बहुत अधिक खरीदार हैं। कोलकाता और सिलीगुड़ी में मेडिका की नई इकाइयां अप्रैल, 2020 तक चालू हो जाएंगी, जबकि रांची इकाई सितंबर में बंद हो जाएगी।

वुडलैंड्स अस्पताल 100 बिस्तारों वाली उन्नत कैंसर इकाई स्थापित कर रहा है। वुडलैंड्स के एमडी और सीईओ रूपाली बसु ने कहा, "कोविड के कारण हमें किसी बड़ी देरी या काम के रुकने का सामना नहीं करना पड़ा।"

रूबी जनरल हॉस्पिटल ने कोविड और इसके मौनने आने वाली लॉजिस्टिक कठिनाइयों के बावजूद ईएम बाईपास पर अपनी सीजुडा 268-बेड इकाई का विस्तार करने का विकल्प चुना। इसने 38 बिस्तार जोड़े हैं और अंततः अगले साल तक 356 बिस्तार हो जाएंगे। "महामारी की शुरुआत से पहले परियोजना की घोषणा की गई थी और हमने इसके साथ आगे बढ़ने का फैसला किया। हमें महामारी के बावजूद विस्तार करने की जरूरत है," रूबी के महाप्रबंधक-संचालन सुभाशीष दत्ता ने कहा।

## हैदराबाद अस्पताल में पहले फेफड़े के प्रत्यारोपण के लिए ग्रीन चैनल बनाया गया

**हैदराबाद:-** निजाम के आयुर्विज्ञान संस्थान में फेफड़ों का पहला प्रत्यारोपण किया गया. एक मस्तिष्क मृत 47 वर्षीय दैनिक वेतन अर्जक से दाता फेफड़े, एक के माध्यम से ले जाया गया हरी चैनल Medicover से तड़के अस्पताल, Madhapur एन आई एम एस पंजागुटा करने के लिए। 11 मिनट में 11 किमी की दूरी तय करके फेफड़ों को माथापुर से पुंजागुटा तक एम्बुलेंस में ले जाया गया। एंबुलेंस सुबह 7.40 बजे मेडिकवर अस्पताल से निकली और करीब 7.51 बजे निम्स पहुंची। प्राप्तकर्ता एक 19 वर्षीय लड़की थी। जीवनदान अंग दान अधिकारियों ने कहा कि कोविड-19 से उबरने के बाद उसके फेफड़े संक्रमित हो गए थे। ब्रेन-डेड डोनर एक दिहाड़ी मजदूर ए सुशीला है, जो सिकंदराबाद के तदबंद की निवासी है। 27 नवंबर को बोवेनपल्ली मुख्य सड़क पार करते समय सुशीला को एक दोपहिया वाहन ने टक्कर मार दी थी. घायल महिला को स्थानीय अस्पताल ले जाया गया और बाद में बेहतर इलाज के लिए मेडिकवर अस्पताल ले जाया गया। उसकी हालत में सुधार नहीं होने पर डॉक्टरों ने उसे ब्रेन डेड घोषित कर दिया। जीवनदान पहल के तहत उसके रिश्तेदारों ने उसके अंग दान करने का फैसला किया।

## पुराने से पुराने गैस, कब्ज, खट्टी डकार, पाइल्स को जड़ से ठीक करे आयुर्वेदिक द्वारा

### SMG MERZE- 55

- Acidity Problems
- Constipation
- Indigestion
- Piles & Bleeding Piles
- Obesity
- Mouth Ulcer
- High Blood Sugar (Type 1+2 Diabetes)
- High Uric Acid



बिमारियों के कारण पड़े Toxins, Pollution, Gas, Bacteria, Virus & Chemicals अदि से रुकी हुई गन्दगी को साफ करता है। रक्त कोशिकाओं में Oxygen की पूर्ति में मदद करता है। शरीर के प्रमुख अंगों जैसे Liver, Kidney, Infesting, Lungs को Healthy रखते हुए व शरीर की छँटी इकाइयां व कोशिकाओं आदि को साफ करके रोगों को जड़ से मुक्त करता है।

## गंजेपन से परेशान है तो आज ही पाएं खोए हुए बाल बिना कैमिकल युक्त आयुर्वेदिक द्वारा



- ★ Baldness
- ★ Hair Loss
- ★ Hair Fall
- ★ Slow Growth
- ★ Improved Scalp
- ★ Blood Circulation

## पुराने से पुराने चर्म रोग को जड़ से ठीक करें

**Indication :**

- ★ Eczema, Psoriasis
- ★ Dermatitis
- ★ For Dry, Itchy & Inflamed Skin
- ★ Ichthyosis Skin
- ★ Hives Skin
- ★ Rosacea Skin
- ★ Dad, Khaj, Khujali

**The Best Treatment for all Types of Skin Elements**

**S.M.G. HEALTHCARE, DELHI** A GLOBAL AYURVEDIC COMPANY

Distributorship C&F, Franchise के लिए संपर्क करें [www.fixruthairoil.com](http://www.fixruthairoil.com) +91 7255808080 [www.smghealthcare.in](http://www.smghealthcare.in) +91 9871477325

## सतह कीटाणुशोधन अब कोविड की रोकथाम में प्रासंगिक नहीं है: डॉक्टर

**नागपुर:-** बार-बार हाथ धोना या सैनिटाइजेशन और उचित फेस मास्क पहनना सबसे अच्छा विकल्प है, डॉक्टरों को लगता है, कोविड संक्रमण को रोकने के लिए, कीटाणुनाशक के साथ सतह की सफाई के उपयोग को खारिज करते हुए। हाल ही में, राज्य सरकार ने एक 11-सूत्रीय दिशानिर्देश जारी किया था जिसमें उसने दोहराया था कि बड़ी संख्या में लोगों द्वारा अक्सर देखी जाने वाली जगहों को कीटाणुनाशक से साफ करने की आवश्यकता होती है। महामारी की शुरुआत में, सार्वजनिक संस्थानों और यहां तक कि सरकारी और निजी कार्यालयों में नियमित रूप से कीटाणुनाशक का उपयोग किया जाता था। डॉक्टर यह भी कहते थे कि फोमाइट्स या सतहों पर सूखे बूंदों को कीटाणुनाशक से साफ करने की जरूरत है। लेकिन हाल ही में, कोविड संक्रमण के डर के कम होने के कारण सतहों को कीटाणुरहित करने का चलन बंद हो गया है। पल्मोनोलॉजिस्ट डॉ अशोक अर्बत ने कहा कि सतहों को कीटाणुरहित करना अब मान्य नहीं है। "कोविड-उपयुक्त व्यवहार में डिस्टेंसिंग, मास्क और सैनिटाइजर शामिल हैं। कितना कीटाणुशोधन किया जा सकता है? यह संभव नहीं है। मैं मानता हूँ कि सरकार सज्जिल या एन95 मास्क को अनिवार्य बनाने में सही है, रूमाल नहीं। यह शोध का विषय है कि सादी सतह पर वायरस कितने समय तक जीवित रह सकता है। कई धारणाएं हैं और हमें शुरुआत में कीटाणुशोधन नियमों का पालन करने की आवश्यकता थी जब कुछ भी ज्ञात नहीं था। अब व्यक्ति से व्यक्ति के संपर्क को रोकना होगा। मुझे नहीं लगता कि लोगों को अब सतह कीटाणुशोधन का पालन करना चाहिए," उन्होंने कहा। संक्रामक रोग विशेषज्ञ डॉ नितिन शिंदे ने भी कहा कि कोविड-19 की रोकथाम में सतह की सफाई अब प्रासंगिक नहीं है। "मार्च 2020 से दिसंबर 2021 के बीच बहुत कुछ बदल गया है। कई वैज्ञानिक समाजों द्वारा कीटाणुनाशक उपयोग को खारिज कर दिया गया है। अधिकतम संस्करण हवा के माध्यम से होता है। एक बार जब कोई व्यक्ति वायरस को हवा में भेजता है, तो अन्य लोग इसे अंदर लेते हैं, ज्यादातर निकट संपर्क में। सरफेस वायरस अधिक समय तक

**पीलिया में खाने के लिए सबसे अच्छा खाना क्या है?**

क्या आप पीलिया के बारे में सब कुछ जानने को तैयार हैं? यह एक आम समस्या है जो नवजात शिशुओं, वयस्कों और यहां तक कि वृद्ध लोगों को सबसे अधिक प्रभावित करती है। कई चिकित्सीय स्थितियां और व्यवधान हो सकते हैं जिसके परिणामस्वरूप पीलिया हो सकता है। जिगर की सूजन, पित्त नली में रुकावट, या रक्त में बिलिरुबिन की संख्या में वृद्धि। तो, इस लेख में हम बात करने जा रहे हैं कि पीलिया में तेजी से ठीक होने के लिए क्या खाना चाहिए।

आप जो कुछ भी पीते हैं या खाते हैं वह लीवर के माध्यम से संशोधित होता है, और यह प्रक्रिया आपके शरीर से विषाक्त पदार्थों को निकाल देती है। यह बिलिरुबिन नामक अपशिष्ट उत्पादों का संचय बनाता है जो पीलिया की ओर ले जाता है। पीलिया होने के कई लक्षण होते हैं जैसे थकान, बुखार के साथ-साथ आपकी त्वचा पर पीलापन आना। अन्य अजीबोगरीब लक्षण आपके शरीर में कमजोरी, उल्टी और आपके शरीर से जुड़ी अन्य समस्याएं हैं।

पीलिया तब होता है जब आपके शरीर में बिलिरुबिन का अनुपात बढ़ जाता है। यह एक पीला रंगद्रव्य है जो लाल रक्त कोशिकाओं के टूटने के समय उत्पन्न होता है। इस वर्णक को अधिकता से आपकी आंखों, त्वचा और यहां तक कि मसूड़ों का रंग पीला हो सकता है। आपका लीवर बिलिरुबिन को फिल्टर करता है और विफलता को रोकता है जिसके अभाव में आपका पीलिया होता है। ज्यादातर मामलों में, पीलिया छोटे बच्चों, नवजात शिशुओं, वयस्कों और प्रतिरक्षा से समझौता करने वाले किशोरों में होता है। बिलिरुबिन रक्त स्तर औसतन 2-3 मिलीग्राम/डीएल या इससे अधिक होता है, जो पीलिया का संकेत है।

**पीलिया से ठीक होने में आहार की क्या भूमिका है?**

क्या आप पीलिया के कहर से पीड़ित हैं? यदि हां, तो उन खाद्य पदार्थों पर ध्यान देना आवश्यक है जो आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली का निर्माण करते हैं और बेहतर रोकथाम देते हैं। कुछ खाद्य पदार्थ पाचन में अधिक सुलभ होते हैं और प्रकृति में अपेक्षाकृत अधिक लीवर के अनुकूल होते हैं। आप जो खाते हैं वह आपके ठीक होने पर एक महत्वपूर्ण प्रभाव दिखाता है।

पाचन के समय, यकृत एक निश्चित मात्रा में पित्त का उत्पादन करता है जो आंत को वसा को तोड़ने में सहायता करता है। जिगर पाचन विषाक्त पदार्थों, पोषक तत्वों और दवाओं के चयापचय और प्रसंस्करण के लिए भी जिम्मेदार है। किसी भी प्रकार का भोजन जो आप पीते हैं या खाते हैं उसकी एक विशिष्ट भूमिका होती है। आपके आहार व्यवस्था के साथ प्रत्येक पेय या भोजन की एक विशिष्ट भूमिका होती है। कुछ विविध रसायन और पोषक तत्व मेटाबोलाइट्स हो जाते हैं, जिससे वे आपके लीवर के लिए अनुकूल हो जाते हैं।

यदि आप ऐसे खाद्य पदार्थ खाते हैं जिन्हें पहचान मुश्किल होता है तो लीवर को अधिक काम करने की आवश्यकता होती है। यह संतुल्य वसा, शर्करा और नमक जैसे खाद्य पदार्थों को संदर्भित करता है। आपको दवाओं या अल्कोहल जैसे विषाक्त पदार्थों से भी बचना चाहिए जो चयापचय के समय लीवर की कोशिकाओं को नुकसान पहुंचा सकते हैं। यहां तक कि विशेषज्ञ भी पीलिया के रोगियों को ऐसे खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों से बचने की सलाह देते हैं जो पाचन में सहायता कर सकते हैं और लीवर को किसी अन्य नुकसान से बचा सकते हैं।

**पीलिया में क्या खाएं?**

यदि आप पीलिया से पीड़ित होने पर डॉक्टर से परामर्श करते हैं, तो वे आपको एक व्यक्तिगत उपचार योजना और आहार संबंधी सुझाव प्रदान करेंगे जो किसी व्यक्ति को पीलिया से उबरने में मदद करता है। मामले की गंभीरता या आपके द्वारा सामना की जाने वाली अन्य चिकित्सीय स्थितियों के अनुसार सुझाव भिन्न हो सकते हैं। कुछ अन्य पेय या खाद्य पदार्थ भी हैं जिन्हें पीलिया से पीड़ित लोगों को अपने दैनिक खाने की आदतों में शामिल करना चाहिए।

पीलिया ठीक करने के लिए खाने के लिए आदर्श पेय और खाद्य पदार्थ इस प्रकार हैं:

**Malaysia to buy Pfizer COVID-19 vaccine for children aged 5 to 11**

**KUALA LUMPUR:-** Malaysia said on Friday it would proceed with the procurement of the Pfizer Inc and BioNTech COVID-19 vaccine for children, following a U.S. expert panel's recommendation for the shot to be authorised for those aged 5 to 11. A panel of advisers to the U.S. Food and Drug Administration voted on Tuesday to recommend the authorisation, saying the benefits of the vaccine out-

weigh the risks. The agency's decision is still pending. Malaysia's Health Minister Khairy Jamaluddin said on Twitter other options, such as the vaccine made by China's Sinovac BioTech, would also be considered to ensure schools can reopen safely. About 62% of teenagers aged between 12 and 17 in the Southeast Asian country are fully vaccinated, government statistics showed.

शोरबा और सूप- ज्यादातर लोग बीमारी के दौरान कुछ भी खाना पसंद नहीं करते हैं। पीलिया में अपने आहार में तरल पदार्थों का सेवन बढ़ाना प्रशंसनीय है। गर्म सूप या शोरबा के घूंट लेने से आपकी स्वाद कलियों की सेवा हो सकती है और साथ ही स्वास्थ्य लाभ भी मिल सकता है। ऐसे सूप में कैलोरी बहुत कम होती है और ये आपको बड़ी संख्या में पोषक तत्व प्रदान कर सकते हैं।

**फलों और सब्जियों का रस-** पीलिया होने पर पोषक तत्वों से भरपूर जूस का सेवन करने की भी सलाह दी जाती है। वयस्कों के पाचन तंत्र को बीमारियों के दौरान कुछ आराम की आवश्यकता होती है, और जटिल खाद्य पदार्थों से परहेज करना फायदेमंद साबित हो सकता है। सेब, जामुन, पपीता, संतरा, और स्वस्थ पाचन एंजाइम, और विटामिन जैसे सी, के, और बी जैसे अन्य फल भी हैं। आप यकृत के विषहरण को सुनिश्चित करने के लिए नियमित रूप से ब्रोकोली, गाजर और कच्चे केले का सेवन भी शामिल कर सकते हैं।

**पानी-** भरपूर पानी पीने से आप हाइड्रेटेड रहेंगे और आपके शरीर से विषाक्त पदार्थ बाहर निकलेंगे। जिन लोगों को पीलिया होता है उन्हें दिन में खूब पानी पीना चाहिए। पानी का मिश्रण बनाने के लिए आप इसमें कुछ पुदीना, नींबू और खीरा भी मिला सकते हैं। इसे पीने से आपका इलेक्ट्रोलाइट बैलेंस बना रहता है और साथ ही कमजोरी पर काबू पाने में भी मदद मिलती है।

**प्रोटीन-** अपने भोजन में प्रोटीन को शामिल करने से ऊतकों की मरम्मत और मांसपेशियों के निर्माण में भी मदद मिल सकती है। प्रोटीन युक्त आहार लेने से शरीर की मृत कोशिकाओं की मरम्मत में मदद मिलती है और नई कोशिकाओं का निर्माण भी होता है। यह शरीर में ऊर्जा जोड़ता है जो लीवर के पुनर्जनन में सहायता करता है। इससे इस बीमारी से जल्दी ठीक होने में मदद मिलती है। आप भोजन में बड़ी संख्या में दालें, दालें, फलियां, टोफू/पनीर, या दुबला मांस भी शामिल कर सकते हैं।

**नारियल पानी-** नारियल पानी पीने से लीवर को आराम देने वाले पोषक तत्व भी भरपूर होते हैं। यह एंटीऑक्सिडेंट का एक उत्कृष्ट मूल भी है जो आपके सिस्टम को नुकसान पहुंचाने वाले मुक्त कणों से लड़ता है। यह आपकी प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है और पीलिया की समस्या को पुनरावृत्ति से भी बचाता है। इसके अलावा, यह आपको हाइड्रेटेड भी रख सकता है और द्रव संतुलन बनाए रख सकता है।

**फाइबर-** का जोड़वसा में घुलनशील फाइबरअपने आहार में उच्च ऊर्जा के स्तर को बनाए रखने में मदद कर सकते हैं। आहार फाइबर का सेवन बढ़ाने से, सभी हानिकारक विषाक्त पदार्थ आपके शरीर को बाहर निकाल देंगे, और लीवर की कार्यप्रणाली में सुधार होगा। जामुन, बादाम, जई, ब्राउन राइस और साबुत अनाज जैसे फाइबर युक्त आहार लेने से प्रतिरक्षा के स्तर को बढ़ाने, मल त्याग को नियंत्रित करने और यकृत में पित्त के रस की प्रगति में सुधार करने में मदद मिलती है।

रोग आपको कम महसूस कराते हैं, और अपने आहार में काबोहाइड्रेट को शामिल करने से ऊर्जा का पावरहाउस मिल सकता है। मैश किए हुए आलू जैसे उच्च ग्लाइसेमिक इंडेक्स, शतावरी, एवोकैडो, फोलिएक एसिड, कैल्शियम, विटामिन बी 12 और रेड मीट जैसे खाद्य पदार्थों के साथ अपने चयापचय को बढ़ावा दें। शायद, इसे छोटे भागों में और बार-बार लें। तैलीय या तले हुए खाद्य पदार्थों का सेवन कम करें क्योंकि लीवर अभी भी कमजोर है। ऐसे जूस पिएं जो घर पर ताजा बनाया जाए न कि फेरीवालों से। इन सबसे ऊपर, एक अच्छी नींद, एक खुश दिमाग, सकारात्मकता का भार, और खाने के लिए उचित आहार आपको एक दो दिनों में पीलिया को दूर करने में मदद करेगा।

**यूके ने 114 मिलियन अधिक मॉडर्न और फाइजर COVID-19 खुराक के सौदों पर सहमति व्यक्त की**

लंदन- ब्रिटेन ने कहा कि उसने 114 मिलियन अधिक फाइजर / बायोएनटेक और मॉडर्न सीओवीआईडी -19 वैक्सीन शॉट्स खरीदने के लिए सहमति व्यक्त की है , यह कहते हुए कि उसने नए ओमाइक्रोन संस्करण के उद्भव के आलोक में नए अनुबंधों पर हस्ताक्षर किए हैं । ब्रिटिश स्वास्थ्य मंत्रालय ने कहा कि इस सौदे में अगले साल और 2023 के लिए अतिरिक्त 60 मिलियन मॉडर्न शॉट्स और 54 मिलियन फाइजर खुराक शामिल हैं, और इसमें किसी भी संशोधित टीकाकरण तक पहुंच भी शामिल होगी, यदि उन्हें ओमाइक्रोन तनाव या किसी अन्य प्रकार का मुकाबला करने की आवश्यकता है, तो ब्रिटिश स्वास्थ्य मंत्रालय ने कहा।

स्वास्थ्य मंत्री साजिद ने कहा, "ये नए सौदे भविष्य में ग्रेट ब्रिटिश टीकाकरण प्रयास का प्रमाण देंगे - जिसने अब तक पूरे यूके में 115 मिलियन से अधिक फर्स्ट, सेकेंड और बूस्टर जैक्स दिए हैं - और यह सुनिश्चित करेंगे कि हम आने वाले वर्षों में और भी अधिक लोगों को रक्षा कर सकें।" जाविद ने कहा।

अब तक, ब्रिटेन में लगभग 51 मिलियन लोगों ने अपना पहला COVID वैक्सीन प्राप्त किया है - 12 वर्ष से अधिक आयु की लगभग 89% आबादी, 46 मिलियन से अधिक लोगों ने दो खुराक ली हैं, और कुछ 18.6 मिलियन को बूस्टर शॉट मिला है।

मंगलवार को प्रधान मंत्री बोरिस जॉन्सन ने जनवरी के अंत तक सभी वयस्कों को एक वैक्सीन बूस्टर की पेशकश करने के लिए इस सप्ताह एक नए लक्ष्य की घोषणा की, जिसका अर्थ है कि रोलआउट को एक सप्ताह में अतिरिक्त मिलियन खुराक में तेजी लाना।

अब तक भारी उत्परिवर्तित ओमाइक्रोन संस्करण के 32 मामले, जिसके बारे में आशंका है कि यह अधिक संचरित हो सकता है, की पहचान ब्रिटेन में की गई है, जिसने सरकार को वैक्सीन कार्यक्रम

को समाप्त करने के लिए प्रेरित किया है। ब्रिटेन ने सार्वजनिक परिवहन और दुकानों पर मास्क पहनना अनिवार्य कर दिया है, लेकिन जॉन्सन और उनके मंत्रियों को उम्मीद है कि बूस्टर कार्यक्रम का मतलब होगा कि सामाजिक समारोहों पर अंकुश लगाने के लिए और प्रतिबंधों या उपायों की कोई आवश्यकता नहीं होगी।

अतिरिक्त टीकों के लिए अनुबंध अगले साल की दूसरी छमाही के लिए अगस्त में किए गए 35 मिलियन फाइजर शॉट्स के लिए और 60 मिलियन नोवावैक्स और 7.5 मिलियन ग्लैक्सोस्मिथक्लाइन (जीएसके) / सनोफी खुराक के लिए ऑर्डर के शीर्ष पर आते हैं, जो 2022 में होने वाले हैं, लेकिन हैं अभी तक ब्रिटिश नियामक द्वारा अनुमोदित नहीं किया गया है।

अमीर देशों पर गरीब देशों को टीकों के भंडार को वितरित करने के लिए पर्याप्त नहीं करने का आरोप लगाया गया है, और ब्रिटिश सरकार ने कहा कि वह 2022 के मध्य तक 100 मिलियन खुराक दान करने के लिए प्रतिबद्ध है, यह कहते हुए कि इस साल के अंत तक 30 मिलियन का दान दिया जाएगा। जॉन्सन एस्ट्राजेनेका, जीएसके और फाइजर सहित प्रमुख फार्मास्यूटिकल फर्मों के नेताओं के एक गोलमेज सम्मेलन की मेजबानी करेंगे, ताकि भविष्य की किसी भी महामारी से निपटने की तैयारियों पर चर्चा की जा सके।

**मॉडर्न निष्पादन का कहना है कि कंपनी मार्च में ओमिक्रॉन बूस्टर तैयार कर सकती है**

**न्यूयार्क-** मॉडर्न इंक के पास ओमिक्रॉन संस्करण को लक्षित करने वाला एक COVID-19 बूस्टर शॉट हो सकता है, जिसका परीक्षण किया गया है और मार्च के रूप में जल्द से जल्द अमेरिकी प्राधिकरण के लिए फाइल करने के लिए तैयार है।

मॉडर्न के अध्यक्ष स्टीफन होगे ने कहा कि उनका मानना है कि नए खोजे गए ओमिक्रॉन संस्करण में विशेष रूप से उत्परिवर्तन को लक्षित करने वाले जीन को ले जाने वाले बूस्टर शॉट्स टीके की प्रभावशीलता में किसी भी प्रत्याशित कमी को दूर करने का सबसे तेज तरीका होगा।

"हमने पहले ही उस कार्यक्रम को शुरू कर दिया है," उन्होंने

रायटर को बताया। कंपनी एक मल्टी-वैलेंट वैक्सीन पर भी काम कर रही है जिसमें ओमिक्रॉन सहित चार अलग-अलग कोरोनावायरस वेरिएंट शामिल होंगे। उन्होंने कहा कि इसमें कई महीने और लग सकते हैं। संयुक्त राज्य अमेरिका ने कैलिफोर्निया में ओमिक्रॉन संस्करण के कारण अपने पहले सीओवीआईडी -19 मामले की पहचान की, यूएस सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन ने कहा। विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा "चिंता का एक प्रकार" करार दिया गया ओमिक्रॉन, यह देखने के लिए अध्ययन किया जा रहा है कि क्या यह अधिक संक्रामक है या अन्य प्रकारों की तुलना में अधिक गंभीर बीमारी का कारण बनता है, और क्या यह वर्तमान टीकों से बच सकता है। अमेरिकी खाद्य एवं औषधि प्रशासन से पूर्व मार्गदर्शन दिया गया, जिसके लिए मध्य-चरण नैदानिक परीक्षण की आवश्यकता है, होगे ने कहा कि इस प्रक्रिया में तीन या चार महीने लग सकते हैं। होगे ने कहा, "ओमिक्रॉन-विशेष बूस्टर, वास्तविक रूप से, मार्च से पहले नहीं हैं और शायद दूसरी तिमाही में अधिक हैं," जब तक कि एफडीए प्राधिकरण के लिए आवश्यक डेटा के लिए अपने मार्गदर्शन में बदलाव नहीं करता है। मॉडर्न वैक्सीन का निर्माण करने में सक्षम होगा क्योंकि यह परीक्षण कर रहा था, होगे ने कहा, इसे जल्द से जल्द रोल आउट करने के लिए तैयार है।

उन्होंने कहा कि एफडीए वर्तमान में ओमिक्रॉन संस्करण से वैक्सीन सुरक्षा के लिए खतरे का आकलन कर रहा है। एजेंसी तेजी से समयरेखा प्रदान कर सकती है, जिस तरह से यह इन्फ्लूएंजा के लिए टीकों को मंजूरी देता है, फ्लू के उपभेदों में बदलाव को मंजूरी देकर, जो तीन से चार महीने की समयरेखा को छोटा कर देगा। संयुक्त राज्य अमेरिका में, लाइसेंस प्राप्त फ्लू टीकों को वायरस के नए उपभेदों में प्रतिस्थापित करके हर मौसम में अद्यतन किया जा सकता है, जिनके बारे में माना जाता है कि आने वाले फ्लू के मौसम में बीमारी का कारण बनने की सबसे अधिक संभावना है, बिना बड़े, यादृच्छिक नैदानिक परीक्षणों की आवश्यकता को। ओमिक्रॉन संस्करण में देखे गए उत्परिवर्तन के पैटर्न के आधार पर, जिसमें उत्परिवर्तन शामिल हैं जो प्रयोगशाला अध्ययनों में इसके टीके की प्रभावकारिता को कम करने के लिए पहले ही दिखाए जा चुके हैं, होगे ने कहा, "हम उम्मीद करते हैं कि एक प्रभाव होगा।" यह अभी तक स्पष्ट नहीं है कि वर्तमान टीकों के लिए ओमिक्रॉन संस्करण की प्रभावशीलता में कितनी बड़ी गिरावट होगी, लेकिन यह महत्वपूर्ण हो सकता है, होगे ने अनुमान लगाया। "स्प्रेडेशन जो पहले प्रभावकारिता में सबसे बड़ी गिरावट का कारण बने थे, डेल्टा और बीटा में देखे गए थे। और उन सभी उत्परिवर्तनों को ओमिक्रॉन में दिखाया गया है।" "और इसलिए यहां सवाल यह है कि क्या हम डेल्टा जैसा प्रदर्शन देखने जा रहे हैं? क्या हम बीटा जैसा प्रदर्शन देखने जा रहे हैं? या क्या हम दोनों में से कुछ क्रॉस मल्टीपल देखने जा रहे हैं? मुझे लगता है कि यह आखिरी परिदृश्य है कि लोगों को सबसे ज्यादा चिंता है," उन्होंने कहा। होगे ने कहा कि कंपनी यह देखने के लिए परीक्षण कर रही है कि क्या मॉडर्न के टीके के पूरी तरह से टीकाकरण प्राप्तकर्ताओं को वैरिएंट के खिलाफ संरक्षित किया गया है, साथ ही साथ जिन्हें शॉट की 50-माइक्रोग्राम और 100-माइक्रोग्राम बूस्टर खुराक मिली है।

"मुझे अभी भी विश्वास है कि मौजूदा टीके कम से कम धीमा करने में सक्षम होंगे, अगर पूरी तरह से बंद नहीं होते हैं, तो ओमिक्रॉन संस्करण," उन्होंने कहा।

**Is Cold Water Good for Health? Find it Out Here!**

Can you improve your health by drinking a few glasses of cold water daily? Many people try to control their temptation for chilled water as they are under the impression that it might prove harmful. Water is an essential source that comes with a large number of health advantages. What's better than quenching your thirst with a glass full of ice-cool water? Everyone is aware that the human body needs eight glasses of water per day to retain a healthy system. It is directly equivalent to 2 liters or half a gallon of water every day. But many people also misunderstand it for warm water only. There is no debate at all on the efficacy of warm water for the overall well-being, but there is a multitude of cold water positives as well. By sneaking out below, you can come to know about the benefits and effects of drinking cold water. Also, read our blog on whether coconut water is good for diabetics or not in detail here!

**What Are the Top Benefits of Drinking Cold Water?**

Here are the surprising effects of satiating your thirst with a few glasses of cold water. Check them out below:

**Increased metabolism and weight loss**

The body metabolism rate of the body indicates whether you have good health or not. Many people believe that cold water is only relevant to weight gain, but this is not true. Taking slow sips of cold water can also boost up your metabolism rate. The recent research from the German experts makes it evident that consuming 6 cups of chilled water daily can surge up the metabolism count by almost 50 calories every day. It is equivalent to going for a walk of 15 minutes every day. Thus, it is pretty evident that you can also cut down on calories by intake of cold water. It is possible to maintain the internal temperature with ice water and burn excess fats and sugars that cause loss of weight.

**Your perfect workout partner**

A Coldwater bottle can accompany you for the workout as well. A review suggests that people who drink cool water at the time of exercising are less prone to dehydration than those who drink warm water. Most athletes and runners often take a slow sip of cold water rather than warm ones to maintain humidity in the body. People on an exercise regime gradually face a rise in their actual body temperature if they stick to drinking hot water. While they are cycling, running, or lifting weights, cold water is a better option to keep you hydrated all the time. Hence, if you are hitting a gym, pack a bottle of H2O for yourself along with some ice cubes to enjoy a soothing session. It can also prevent any type of soreness or inflammation before or after the workouts as well. Those facing constant headaches can also keep some ice cubes with themselves as it numbs down the pain.

**Helps in soothing pain**

When you drink cold water, it activates the skin sensors that level up the heart rate and give you an adrenaline rush. This generates a bit of a skittish feeling that appears incredible. As adrenaline triggers, you tend to stay more alert and mentally active. Research ascertains that apart from caffeine, even the ice-cool water helps keep you more focused and attentive. The alert mind accelerates better decision-making and uplifts your mood as well. It is a common reason why people offer a cold glass of water to those suffering accidental injuries as it keeps the mind alert. Hence, you face lesser pain despite the trauma you are undergoing in this scenario. You can also read our blog on similar topics of raisin water benefits for the skin.

**Rehydrates you**

Do you feel like burning out quickly? Well, then switch to ice-cold water in place of the lukewarm or room temperature water. Researchers from Columbia University mentioned a study that says the human body absorbs cold water more quickly as compared to the one at room temperature. This, in a way, helps in repelling all the side effects of dehydration.

**Detoxification**

The benefits of drinking cold water are, it flushes the toxic substances out of your body. It means by drinking cold water; you can prevent its creation and the adverse effects on your immunity system.

Do you like to sip on plain water? If yes, it would be indeed more fun to hydrate yourself with chilling cold water. Infusing some ice into the plain water can make it a power drink as there are numerous antioxidants, minerals, and vitamins inside it. Isn't it a great idea to detox naturally with some cold water without compromising on your taste? There are many other detoxifying drinks that you can mix into cold water and rejuvenate your taste-buds. You can add some lime, orange, and lemon that could boost up the Vitamin C levels in your digestive system. This can relieve bloating and enhance your digestion as well. For adding sharper flavors, adding mint can also stimulate the digestive enzymes and soothe you from within. Cucumbers are also rich in Vitamin A, C, and B that could transfer essential electrolytes to your body.

**Wrapping Up**

The positive effects of drinking cold water are countless! Drinking this type of water can

hydrate you and also assist in weight loss. It boosts the metabolism rate and fastens the process of calorie burn. However, you should avoid consuming it when suffering from flu, cough, or cold. Several health practitioners also advise patients to avoid drinking cold water right after taking the meals. Allow your body to begin its natural digestion process and then pour in some cold water to increase metabolism. Also, learn about the side effects of jeera water if drank without proper guidance. All these factors are in a way relevant to the enhanced performance and benefits of drinking cold water. Even while performing exercises, grab your bottle of ice-cold water and make it your habit henceforth. No more worrying about the adverse effects of cold water as there's enough evidence of its advantages on your physical and mental health. Your ultimate goal must be to keep yourself hydrated and avoid entering the debate of hot water or cold water. Anything in excess is harmful, and drinking cold water is advisable only if your body permits for the same. Another option is to keep it at a usual body temperature and then drink it to maintain a proper digestive process. Drink plenty of water without bothering about hot

or cold to maintain good digestion and even prevent constipation issues. Avoid it when you are sweating more as your body temperature is then high, and ice-cold water can cause stomach ache. Besides, you can drink a cold glass of your favorite beverage and enjoy a healthy life simultaneously!

**दिसम्बर माह के त्यौहार**

- 01.12.2021 संतज्ञोश्वर पुण्य
- 03.12.2021 श्री बालाजी जयंती, देवीकान्तान जम्मु, मेला पुरमण्डल
- 04.12.2021 मार्गशीर्ष अमावस्या, सूर्य ग्रहण
- 05.12.2021 मल्लारीशैव षट्पत्र प्रारम्भ
- 07.12.2021 झण्डा दिवस, वैनायक 4 व्रत
- 08.12.2021 विट्ठलविपुल उत्सव, बाकेबिहारी प्रकट गु. तेगबाहदुर बलि., रामजानकी विवा.
- 09.12.2021 चम्पाछट, मूलकरूपिणी 6 स्कन्द-गुहा छट
- 10.12.2021 नरसिंह मेहता जयंती, मित्र-विष्णु-नंदा-भद्रा 71
- 12.12.2021 नन्दिनी नवमी, रवि व्रत प्रारम्भ, पं बाबलिया पुण्य चिड़ावा
- 14.12.2021 मोक्षदा 11, गीता जयंती
- 15.12.2021 संक्रान्ति धनु व्यंजन-अखण्ड
- 16.12.2021 अद्. त्रयोदशी
- 17.12.2021 पिशाचमोचनी श्राद्ध
- 18.12.2021 श्री दत्तात्रेय जयंती, कपर्दीश्वर यात्रा काशी
- 19.12.2021 त्रिपुरशैव जं., चो. त्रिपुरसुन्दरी विद्या जयंती, 56 भोग बलदेवजी, अन्नापूर्णा जयंती
- 22.12.2021 चौथ व्रत
- 23.12.2021 स्वामी श्रद्धानन्द बलिदान
- 25.12.2021 क्रिसमस, अटल जयंती, मालवीय जयंती
- 27.12.2021 कालाष्टमी, शैवाष्टमी
- 30.12.2021 देवदैत्य मध्यनिशा, कल्पवास
- 31.12.2021 बाबा नागपाल पुण्य, प्रदोष, सुरूप द्वादशी राजस्थान

**Pre-Event Release of IPE 2021**

**Indian Pharmaceutical Sector gears' up for India's Largest Pharma Expo!**

Indian Pharma Expo is back and this year, it celebrates its 10 th glorious year.

The Indian Pharma Expo 2021 is scheduled to be held at 12A Pragati Maidan, New Delhi on the dates 10 th and 11 th December 2021.

**New Delhi:** India's largest pharma event is back with all the excitement while keeping the COVID-19 precautionary parameters at priority. The Indian Pharma Expo 2021 will be inaugurated at 12A Pragati Maidan, New Delhi on 10 th December 2021 in presence of important dignitaries with Mr. Joe Thomas, the Business Director - India Operations at CIMS Medica India Pvt. Ltd. Dignitaries associated with CIMS Medica and Indian Pharma Expo in the past include Shri. D.V. Sadananda Gowda – M/o Chemicals & Fertilizers, Dr. Harsh Vardhan – M/o Science & Technology, M/o Health & Family Welfare and M/o Earth Sciences, Shri. Mansukh L. Mandaviya – Union Minister of State, M/o Chemicals & Fertilizers and M/o Shipping, Shri. Ashwini Kumar Chowbey – MOS, M/o Health & Family Welfare and more.

**About the event:** Indian Pharma Expo offers opportunities for the participating companies to meet, showcase and promote their products and services to the visitors from the Pharma and Healthcare industry coming from various parts of India and around the world.

The 10 th edition of the Indian Pharma Expo will be held with all the COVID-19 safety parameters recommended by the Government of India. From having Aarogya Setu Mobile App to using face masks, hand sanitizer and maintaining social distancing will be some of the measures to minimize the threat posed by Covid-19. There are several other

mandatory parameters that visitors and exhibitors need to follow and understand for which, one can get in touch with the team of Indian Pharma Expo 2021.

Like every edition, this year too the Indian Pharma Expo will allow more than 100 companies to participate at PAN India and Global levels to meet and connect with the visitors and showcase innovative technologies, products and new trends that will change the essence of the Indian Pharmaceutical Market.

This year, the companies who will be exhibiting in this expo are key pharmaceutical manufacturing companies, additives/APIs suppliers, Ayurvedic and Herbal product manufacturers, Pharma machinery solution providers, CROs, infrastructure solution providers and other pharmaceutical companies.

On 10th December, the expo will felicitate a few companies with Business Excellence Awards for their contribution to bringing change and innovation to the pharmaceutical sector. The Business Excellence Awards will be given by the Key dignitaries gracing the Indian Pharma Expo along with Mr. Joe Thomas.

Mr Joe Thomas shares his excitement for this event and states that "Indian Pharma Expo is known to bring to the table a cauldron of innovative, unique and game-changing ideas from exhibitors across

India. During the recently concluded First Global Innovation Summit of the Pharmaceutical sector Shri. Narendra Modi, said "I invite you all to Ideate in India, Innovate in India, Make in India and

Make for the World. Discover your true strength and serve the World." We are proud that our eco-system adds to the list projects that will make India a leader in drug discovery, pharmaceutical development and innovative medical devices that will be in congruence with the vision of our Prime Minister.

- For more enquiries, email us: [anisha.n@cims.co.in](mailto:anisha.n@cims.co.in) | Visit [www.indianpharmaexpo.com](http://www.indianpharmaexpo.com) for more information on Indian Pharma Expo 2021.

**सरकार ने सीरम इंस्टीट्यूट को चार देशों को COVAX के तहत 50 लाख कोविशील्ड खुराक निर्यात करने की अनुमति दी**

प्राप्त जानकारी के अनुसार केंद्र सरकार ने सीरम इंस्टीट्यूट ऑफ इंडिया को संयुक्त राष्ट्र समर्थित COVAX वैश्विक वैक्सीन कार्यक्रम के तहत COVID-19 वैक्सीन कोविशील्ड की 50 लाख खुराक नेपाल, ताजिकिस्तान और मोजाम्बिक को निर्यात करने की अनुमति दी है। उन्होंने कहा कि इन तीन देशों के अलावा, SII COVAX के तहत बांग्लादेश को कोविशील्ड का निर्यात भी करेगा। SII 23 नवंबर से COVAX कार्यक्रम के तहत कोविड वैक्सीन निर्यात शुरू हुआ और नेपाल को 24 नवंबर को कोविशील्ड की पहली खेप प्राप्त हुई। सरकार ने इससे पहले अक्टूबर में, SII को नेपाल, म्यांमार

और प्रत्येक को 10 लाख कोविशील्ड खुराक निर्यात करने की अनुमति दी थी। 'वैक्सीन मैत्री' कार्यक्रम के तहत बांग्लादेश। केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय को हाल ही में एक संचार में, सीरम इंस्टीट्यूट ऑफ इंडिया (एसआईआई) में सरकार और नियामक मामलों के निदेशक प्रकाश कुमार सिंह ने सूचित किया है कि पुणे स्थित फर्म ने 24,89,15,000 खुराक के स्टॉक का निर्माण किया है। कोविशील्ड और यह कि स्टॉक दिन-ब-दिन बढ़ता जा रहा है।

**एक देश, एक कानून सभी को पालन करना आवश्यक**

रोज जात-पात कांग्रेस की इतिहास की बातों में न उलझ भ्रष्टाचार से बाहर आने के प्रयास में सक्रिय होना चाहिए. दवा व्यवसायियों व जन-जन की समस्याओं को दूर करने में शासन को सक्रिय होना चाहिए. वर्तमान की समस्याओं को चलते हिन्दू बचेगा तो हिन्दू राष्ट्र व हिन्दुत्व स्वतः स्थापित हो जायेगा. - नरेंद्र गुप्ता, पूर्व सचिव दवा संगठन, मो: 7747990810.

**Happy Birthday**

Name	City	D.O.B.	Mob
Rakesh Bopdhe	Balaghat	02.12.73	7898028739
Mahesh	Dhule	03.12.79	8329492664
Vijay Atlani	Dhule	09.12.86	7083518484
Rajesh Kumar	Bhubaneshwar	10.12.74	9337531250
Chandrakant	Dhule	11.12.61	9822450055
Rajesh Somani	Gangtok	11.12.69	9832013133
Santosh Kumar	Patna	14.12.62	9431878148
Pramod	Gondia	19.12.70	9423641675

मैडीकल दर्पण मीडिया हाउस की तरफ से आप सभी को जन्मदिन की हार्दिक शुभकामनाएं

**टी कोशिकाएं गंभीर कोविड के खिलाफ प्रतिरक्षा प्रदान करती हैं: अध्ययन**

लैसैट में कोविशील्ड वैक्सिन की प्रभावकारिता पर हाल ही में किए गए एक भारतीय अध्ययन में कहा गया है कि सार्स-कोव-2 वैरिएंट के कारण होने वाली गंभीर बीमारी से लड़ने के लिए टीकों से सेलुलर प्रतिरक्षा पर्याप्त रूप से शक्तिशाली होने की संभावना है। 'सेलुलर प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया' टी लिम्फोसाइट्स या टी कोशिकाओं के माध्यम से प्रतिरक्षा को संदर्भित करता है जो विशिष्ट विदेशी एंटीजन को पहचानते हैं और उन्हें ले जाने वाली कोशिकाओं को मारते हैं। ओमिक्रॉन प्रकार के आगमन के साथ टीकाकरण वाले व्यक्तियों में सेलुलर प्रतिरक्षा महत्वपूर्ण हो सकती है। जब एक वायरस उत्परिवर्तित होता है, भले ही इसकी संरचना में कुछ बदलाव हों - ज्यादातर इसकी स्पाइक प्रोटीन संरचना में Sars-Cov-2 में देखा जाता है - वायरस के अन्य भाग अभी भी वही रहते हैं। हमारे अध्ययन से पता चलता है कि जब एक टीकाकरण व्यक्ति की टी कोशिकाएं थीं ट्रांसलेशनल हेल्थ साइंस एंड टेक्नोलॉजी इंस्टीट्यूट (THSTI) के कार्यकारी निदेशक और अध्ययन के प्रमुख लेखक, प्रोफेसर प्रमोद कुमार गर्ग ने ईटी को बताया, "इस तरह के एक संस्करण के साथ सामना करने पर, वे एक प्रतिक्रिया को माउंट करने में सक्षम थे, क्योंकि वे समग्र वायरस के लिए तैयार थे।" ओमिक्रॉन के खिलाफ टीके की प्रभावशीलता पर टिप्पणी करना जल्दबाजी होगी, लेकिन "यह संभावना है कि हमारे शरीर की टी कोशिकाएं वैरिएंट को पहचानने में सक्षम होंगी क्योंकि वे पहले से ही पैतृक जंगली प्रकार के Sars-Cov-2 वायरस के लिए प्राइमेटेड हैं। हालांकि, हमें दौड़ना होगा। धारणा के बारे में निश्चित होने के लिए परीक्षण," उन्होंने कहा। अध्ययन - भारत में डेल्टा (बी.1.617.2) वैरिएंट उछाल के दौरान Sars-Cov-2 संक्रमण के खिलाफ ChAdOx1 nCoV-19 वैक्सिन की प्रभावशीलता : एक परीक्षण-नकारात्मक, केस-नियंत्रण अध्ययन और

टीकाकरण के बाद प्रतिरक्षा प्रतिक्रियाओं का एक यंत्रवत अध्ययन - ने पाया है कि कोविशील्ड वैक्सिन की दो खुराक सार्स-कोव-2 संक्रमण के खिलाफ 63.1% प्रभावी थी, जो ज्यादातर डेल्टा संस्करण के कारण होता है, और 81.5% मामलों में मध्यम से गंभीर कोविड-19 को रोकता है। अध्ययन पर एक लैसैट कमेंट्री में कहा गया है कि फ्लूबॉडी न्यूट्रलाइजेशन में कमी लेकिन डेल्टा वैरिएंट की टी सेल मान्यता को संरक्षित किया गया और यह कैसे सवाल उठाता है कि क्या सेल्युलर इम्युनिटी अस्पताल में प्रवेश को कम करने में एक महत्वपूर्ण कारक है और यदि एंटीबॉडी को निष्क्रिय करने के निम्न स्तर गंभीर को रोक सकते हैं रोग। अध्ययन में कहा गया है कि "जंगली प्रकार या Sars-Cov-2 के डेल्टा संस्करण के खिलाफ टी-सेल प्रतिरक्षा प्रतिक्रियाओं के संबंध में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं पाया गया।" यह एंटीजन-विशिष्ट टी सेल प्रतिक्रियाओं पर मूल्यांकन को आधार बनाता है जिसका विश्लेषण 59 टीकाकरण व्यक्तियों में किया गया था। बीटा संस्करण के अपवाद के साथ "माध्यम IFN स्राव Sars-Cov-2 के सभी प्रकारों में तुलनीय था", जहां यह जंगली-प्रकार के RBD की तुलना में काफी कम पाया गया। डेल्टा के मामले में अंतर नगण्य था। IFN $\gamma$  या इंटरफेरॉन गामा टी कोशिकाओं द्वारा स्रावित होता है और प्रतिरक्षा प्रणाली में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

**स्ट्रोक अनुसंधान का एक अस्पष्टीकृत क्षेत्र बना हुआ है: डॉ. पी.एन. सिलाज**

स्ट्रोक से जुड़ी चुनौतियों के बारे में अधिक जानने के लिए श्री चित्रा तिरुवल इन्स्टीट्यूट फॉर मेडिकल साइंसेज एंड टेक्नोलॉजी, तिरुवनंतपुरम में न्यूरोलॉजी के प्रोफेसर और व्यापक स्ट्रोक देखभाल कार्यक्रम के प्रभारी डॉ. पी.एन. सिलाज से बात की। भारत में और आगे का रास्ता। कृपया भारत में स्ट्रोक के वर्तमान परिदृश्य पर कुछ प्रकाश डालें? स्ट्रोक एक थकाऊ स्थिति है और इसके बारे में कोई जानकारी के बिना हजारों भारतीय इससे पीड़ित हैं। पिछले दो दशकों में, संचयी घटनाएं (प्रति वर्ष 105 से 152/100,000 व्यक्ति) और क्रूड प्रसार (44.29 से 55.9/100,000) देश के विभिन्न हिस्सों में बहुत अधिक थे। वैश्विक अनुमानों की तुलना में, ये स्ट्रोक की घटनाएं और व्यापकता दर उच्च आय वाले देशों की तुलना में अधिक हैं। यह केवल स्ट्रोक जागरूकता की कमी के कारण है। स्ट्रोक के मामले में, समय पर उपचार किसी व्यक्ति के जीवन की गुणवत्ता में सुधार कर सकता है जिससे मृत्यु दर कम हो सकती है लेकिन लोगों को समय पर इलाज के लिए पर्याप्त जानकारी नहीं होती है।

**भारत में स्ट्रोक जागरूकता में सुधार करने में प्रमुख चुनौतियां?**

स्ट्रोक के प्रति जागरूकता बढ़ाने में सबसे बड़ी चुनौती स्ट्रोक प्रबंधन के लिए संसाधनों की कमी है। भारत में उच्च गुणवत्ता वाले इंटरवेंशनल न्यूरोलॉजिस्ट, न्यूरोसर्जन और न्यूरो इंटरवेंशनलिस्ट की संख्या का अभाव है जो प्रभावी रूप से स्ट्रोक का निर्बाध प्रबंधन कर सकते हैं। केवल 2300 न्यूरोलॉजिस्ट और 1800 न्यूरोसर्जन के साथ, मृत्यु दर का प्रबंधन करना असंभव है जो वर्तमान में लगातार बढ़ रही है। इसके अलावा, चूँकि स्ट्रोक का उपचार एक समय-संवेदी प्रक्रिया है, इसलिए लोगों को समय पर उपचार प्राप्त करने के लिए हमारे पास पर्याप्त संसाधन होने की सख्त आवश्यकता है। चीजों की वर्तमान योजना में, एम्बुलेंस प्रदाताओं को स्ट्रोक प्रोटोकॉल या समय संवेदनशीलता के मुद्दों पर पर्याप्त रूप से प्रशिक्षित नहीं किया जाता है। स्ट्रोक प्रबंधन के लिए सीटी स्कैन केंद्र ठीक से एकीकृत नहीं हैं और तस्वीर में महामारी के साथ, यह और भी महत्वपूर्ण है क्योंकि जिन रोगियों को स्ट्रोक होने का खतरा होता है, वे कोविड से प्रभावित होने के लिए और भी अधिक संवेदनशील होते हैं। ऐसे समय में, सीटी स्कैन वास्तव में ऐसे लोगों को समय से पहले इलाज कराने में मदद करेगा।

दूसरी चुनौती सामर्थ्य है। लगभग 70% स्वास्थ्य देखभाल का प्रबंधन निजी क्षेत्र द्वारा किया जाता है, केवल 30% को छोड़कर जिसका प्रबंधन सार्वजनिक क्षेत्र द्वारा किया जा रहा है। लेकिन, अगर निजी-सार्वजनिक भागीदारी होती है तो इस स्थिति में सुधार हो सकता है क्योंकि इससे लागत की चुनौती को आसानी से दूर करने में मदद मिलेगी।

**कहा जाता है कि 'स्ट्रोक का इलाज समय के प्रति संवेदनशील होता है'। वर्णन करें कि यह कितना महत्वपूर्ण है?**

यह वाकई बहुत ही क्रिटिकल है। इतना कि इसमें एक व्यक्ति की जान भी जा सकती है। उपचार को सही तरीके से प्राप्त करने के लिए अधिकतम 24 घंटे का समय देखा जा सकता है। पहले इलाज करा चुके मरीज अब भी बेहतर करते हैं। जबकि इसका इलाज करने के लिए अन्य प्रक्रियाएं हैं, मैकेनिकल थ्रोम्बेक्टोमीहमारे पास अब तक का सबसे अच्छा विकल्प उपलब्ध है क्योंकि यह समय के पहलू के साथ भी संरक्षित होता है। यह एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें स्टेंट रिट्रिवर/एस्पिरेशन कैथेटर/उपकरणों के संयोजन को थक्का बाहर निकालने के लिए मस्तिष्क वाहिका में उन्नत किया जाता है। प्रक्रिया 24 घंटे तक प्रभावी है और इसकी प्रभावकारिता लगभग 70% है जो बहुत अच्छी है। एमटी अपने आप में, या जब संकेत दिया जाता है तो फार्माकोलॉजिकल थ्रोम्बोलिसिस के संयोजन में, चयनित एलवीओ स्ट्रोक के लिए एक अत्यधिक प्रभावी और सुरक्षित उपचार होता है, जब लक्षण शुरू होने के पहले 24 घंटों के भीतर तेजी से किया जाता है।

जबकि चिकित्सक उपचार के तरीकों में सुधार करने के लिए तेजी से काम कर रहे हैं जो एमटी को कम समय के प्रति संवेदनशील बना सकते हैं, सभी समुदायों को इन लाभों को सामान्य बनाने के लिए स्वास्थ्य नीति के सिस्टम-व्यापी स्तर पर स्ट्रोक देखभाल वितरण के परिवर्तन की एक महत्वपूर्ण आवश्यकता है, क्योंकि स्ट्रोक एक व्यापक जोखिम है। यदि बहुसंख्यक आबादी के लिए एमटी तक तेजी से पहुंच प्रदान करने के लिए क्षेत्रीय प्रणाली स्तर की नीतियां लागू की जाती हैं, तो हम विश्व स्तर पर लाखों लोगों की जान बचा सकते हैं, और विकलांगता देखभाल में प्रति रोगी लागत को कम करने पर पर्याप्त ध्यान डाल सकते हैं।

**चिकित्सा स्वास्थ्य सेवा उद्योग में कुछ नवीनतम विकास और संशोधन क्या हैं?**

अब तक, एक्यूट इस्केमिक स्ट्रोक में परिणामों में सुधार करने

**AN ADVANCED IMMUNITY IS THE NEED OF THE HOUR**  
**Immun-Tone Capsule** Vaidyamrit  
 An complete immunity booster  
**Helps In :**  
 • Detoxifies the Body.  
 • Boosts Immunity.  
 • Improves Digestion.  
 • Repairs & Rejuvenates Damaged cells.  
 • Purifies the Blood & helps in Maintaining skin tone.  
**60 Capsules**  
 For any Trade enquiry/ Third Party Manufacturing, Please contact :  
 • support@vaidyamrit.in • www.vaidyamrit.in  
 • +91-7007143933 • +91-7991665555  
 All Products Available on:  
**amazon**  
**Flipkart**

**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 Samartha 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 Venkateswar 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

में सक्षम एकमात्र हस्तक्षेप एक थक्का-नाशक दवा थी, आईवी-टीपीए। यह पात्र रोगियों में स्ट्रोक के लक्षणों की शुरुआत से 4.5 घंटे के भीतर अंतःशिर्षा रूप से प्रशासित किया जाता है। लेकिन, IV-TPA विशेष रूप से इस्केमिक स्ट्रोक में इसकी प्रभावकारिता में सीमित है जो भारत में सभी इस्केमिक स्ट्रोक का लगभग 30% है। हालांकि, 2015 में, एक आपातकालीन न्यूनतम आक्रमणकारी प्रक्रिया शुरू की गई थी जो एलवीओ स्ट्रोक के इलाज के लिए कुशल और लागत प्रभावी साबित हुई है। जबकि प्रक्रिया उपलब्ध है, यह लोगों तक नहीं पहुंच पा रही है क्योंकि संसाधनों की उपलब्धता में कमी है। वर्तमान में, केवल 200 न्यूरो इंटरवेंशनलिस्ट हैं जो इस सर्जरी को करने के लिए पर्याप्त रूप से प्रशिक्षित हैं। स्ट्रोक से पीड़ित लोगों की बढ़ी संख्या की तुलना में यह संख्या बहुत कम है।

**मैकेनिकल थ्रोम्बेक्टोमी जैसी तकनीकों को धीमी गति से अपनाने के लिए लागत को सबसे बड़े कारणों में से एक माना जाता है। कृपया इस पर अपनी टिप्पणी दें। आपके अनुसार सरकार को क्या करना चाहिए?**

एमटी की लागत-प्रभावशीलता का दुनिया भर में विश्लेषण किया गया है। मानक देखभाल की तुलना में आईवीटी के साथ या बिना एमटी लंबे समय तक जीवित रहने और जीवन की गुणवत्ता में वृद्धि और लंबी अवधि की देखभाल (यानी, नर्सिंग और पुनर्वास सुविधाओं) में कमी के कारण विस्तारित समय क्षतिग्रस्त पर लागत प्रभावी है। आर्थिक अध्ययन ज्यादातर विकसित देशों से आते हैं लेकिन नए क्षेत्रों में विस्तार कर रहे हैं, और उम्र, प्रक्रिया के प्रकार और आधारभूत रोगी की स्थिति के अनुसार लागत को स्तरीकृत किया जा सकता है।

संक्षेप में, यांत्रिक थ्रोम्बेक्टोमी के साथ इलाज किए जाने पर प्रति रोगी पहले वर्ष में राज्य की अर्थव्यवस्था द्वारा लगभग ₹200,000 बचाया जा सकता है। इसलिए, मुझे यकीन है कि यह उपचार के रूप में एमटी के महत्व को बताता है और देश की मृत्यु दर में कमी पर इसका सीधा प्रभाव कैसे पड़ेगा। दूसरे, लगभग 70% स्वास्थ्य देखभाल का प्रबंधन निजी क्षेत्र द्वारा किया जाता है। अब, अगर निजी-सार्वजनिक भागीदारी का निर्बाध एकीकरण होता है, तो लागत की चुनौती पर काबू पाना हमारे लिए बहुत आसान हो जाएगा।

**मैकेनिकल थ्रोम्बेक्टोमी उपचार के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए क्या किया जाना चाहिए? सरकार और स्वास्थ्य नीति निर्माताओं को आपकी सिफारिशें।**

एमटी को प्रशासित करने में देरी को प्रभावित करने वाले प्रमुख कारकों में पहले उत्तरदाताओं के बारे में जागरूकता शामिल है जिसे संबोधित करने की आवश्यकता है। चिकित्सा पेशेवरों और सार्वजनिक स्वास्थ्य नेताओं को स्ट्रोक शिक्षा कार्यक्रम विकसित करने की आवश्यकता है जो लक्षणों पर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं, आपातकालीन देखभाल की मांग कर रहे हैं, और उपलब्ध स्ट्रोक सिस्टम संसाधनों के बाद एमटी एक उपचार के रूप में लाभ प्रदान कर सकते हैं और इसकी क्षमता है। इन कार्यक्रमों को एक समुदाय के भीतर सभी जनसांख्यिकी में लागू किया जाना चाहिए, जो उसकी आर्थिक, सामाजिक और नैतिक आवश्यकताओं के अनुरूप हो। समय पर उपचार प्राप्त करने के लिए एमटी के बारे में जागरूकता बढ़ाना महत्वपूर्ण है। सामान्य आबादी की तुलना में, सामुदायिक अल्पसंख्यकों में स्ट्रोक के जोखिम कारकों और लक्षणों के बारे में कम जागरूकता होती है। नतीजतन, उन्हें आवश्यक उपचार में देरी होने की संभावना है। जब उस उपचार में देरी होती है, तो यह सिद्ध उपचारों के कम उपयोग और उच्च मृत्यु दर की ओर जाता है।

स्ट्रोक थरोम्प्टिक्स के इतिहास में मैकेनिकल थ्रोम्बेक्टोमी सबसे प्रभावी और कुशल उपचारों में से एक बन गया है। व्यापक स्ट्रोक देखभाल की स्थापना और सार्वजनिक स्ट्रोक शिक्षा पर अधिक जोर देने से अंततः समय के साथ एमटी के बारे में जागरूकता बढ़ेगी। साथ ही, हमारे समुदायों में थ्रोम्बेक्टोमी सिस्टम का निर्माण अत्यंत महत्वपूर्ण है। इसके लिए उच्च मात्रा में उपचार सुविधाएं और समर्पित न्यूरो-सधन इकाइयों को जनता के लिए उपलब्ध उपचार के लिए बनाने की आवश्यकता है।

**आप अगले 5 साल को किस तरह से देखते हैं? आप आने वाले समय में स्ट्रोक जागरूकता के मामले में भारत को कहां देखते हैं?**

देश की मौजूदा स्थिति से पता चलता है कि यहां के लोगों में चेतना की लक्षणों के बारे में जागरूकता ज्यादा खराब है। यह केवल इसलिए है क्योंकि स्ट्रोक के प्रति रवैया सरकारी अधिकारियों के लिए अनुसंधान का एक अस्पष्टीकृत क्षेत्र रहा है। लेकिन, हम इस बात को फैलाने की दिशा में काम कर रहे हैं और उम्मीद है कि हम सरकारी निकायों के निरंतर समर्थन से सफलता प्राप्त करने में सक्षम होंगे।

भारतीय स्वास्थ्य देखभाल उद्योग में, हमारे सामने आने वाली प्रमुख डिलीवरी बाधाओं में से एक सार्वजनिक और निजी क्षेत्रों के अनुपात के कारण है। इस समय लगभग 70% स्वास्थ्य देखभाल का प्रबंधन निजी क्षेत्र द्वारा किया जाता है। आने वाले वर्षों में, हम आशा करते हैं कि दोनों क्षेत्र निजी स्वास्थ्य क्षेत्र के एकीकरण के माध्यम से राष्ट्रीयकृत स्वास्थ्य देखभाल श्रृंखला में समग्र रूप से काम करेंगे, जिससे वर्तमान में मौजूद पहुंच और सामर्थ्य में सुधार होगा। मोदीकेंयर फॉर ऑल (आयुष्मान भारत) का हालिया लॉन्च और प्रवर्तन ने निम्न सामाजिक आर्थिक स्थिति वाली कम से कम 30% भारतीय आबादी को उन्नत स्वास्थ्य देखभाल तक पहुंच और वहन करने की पहचान करने और सुनिश्चित करने के लिए प्रदान किया है। यह स्पष्ट रूप से दर्शाता है कि अगले 5 वर्षों में, पहुंच और सामर्थ्य बेहतर होनी चाहिए और होगी। हमारा कल निश्चित रूप से बेहतर और उज्ज्वल होगा।

**GRAND SUCCESS AT INDIAN PHARMA FAIR BANGALORE**

Thank you very much for the Love and Support Extended to us in Recently organised Fair at Bangalore. Keep Blessing us and we will Keep Working Hard.

Organized By **VEDSHIV BUSINESS MEDIA PVT. LTD.**

Powered By **SIGMA Softgel & Formulation**

**INDIAN PHARMA FAIR**  
PERFECT BUSINESS GROWTH PLATFORM

Vedshiv Business Media Pvt. Ltd.  
Mob. +91-9971516888, 9258002828,  
Email: vedshivbusinessmedia@gmail.com

**Delhi Air Pollution: SAFAR's Advice Can Save People Rs 7,694 Crore Annually On Medical Costs**

People suffering from air pollution-related ailments in Delhi can save up to Rs 7,694 crore on health expenditure annually if they follow the advisories of government air quality forecast agency SAFAR, according to a new study. Similarly, people afflicted by air pollution in Pune, which sees relatively better air quality, can save up to Rs 948 crore on medical expenditure.

Even if five per cent of the total population suffering from air pollution-related ailments in Delhi follow the advisories of government air quality forecast agency SAFAR, it can translate into an annual saving of Rs 1,096 crore on health expenditure, the research said.

Launched in 2010, the Ministry of Earth Sciences' "System of Air Quality and Weather Forecasting and Research" (SAFAR) provides location-specific information on air quality in near real time and its forecast one to three days in advance in four major Indian cities - Delhi, Mumbai, Pune and Ahmedabad.

The SAFAR team comprising Suvarna Tikle, Ishika Ilme, and Prof. Gufran Beig authored the research paper titled 'Impact of SAFAR Air Quality Forecasting Framework and Advisory Services in

Reducing the Economic Health Burden of India' in the international journal 'Regional Economic Development Research'.

"Our findings support the idea that public knowledge and early warning remain critical components of health and economic growth. SAFAR is credited with saving 11-14 per cent of total money spent by residents afflicted by air pollution, according to this research," said Prof Beig. The cost savings in pulmonary (asthma, chronic obstructive pulmonary disorder - COPD, and other associated diseases) diseases linked to air pollution have been considered in this study. The annual average cost of all air pollution-related ailments in Delhi and Pune is Rs 7,694 crore and Rs 948 crore, respectively, the study report said. Allergic rhinitis' OPD treatment

costs the highest (Rs 1,449 crore), followed by asthma (Rs 1,001 crore), and COPD (Rs 514 crore) in Delhi, all of which have grown significantly over time, it said.

"If we can raise awareness among 5 to 10 per cent of the population and get more people to take measures based on SAFAR's three-day early warning system on bad air quality days, the benefit would increase to Rs 2,192 crore in Delhi and Rs 200 crore in Pune in a year," said Beig. The study gains importance as economic implications are crucial for the societal acceptance of mitigation action and designing and enforcing abatement policy measures, the authors said. As air pollution also affects many other sectors like agriculture, aviation, infrastructure, tourism, etc., there is a need to understand the benefits associated with these sectors in the future, they said.

**Pharma Industry Gathers In Bangalore For The Fifth Edition Of Indian Pharma Fair In Hybrid Mode**



Leading medical trade fair for the Indian pharmaceutical industry created unabated popularity among exhibitors. The mega expo was inaugurated by the Chief Guest Raghunath Reddy Presiden KCDAThe Indian Pharma Fair (IFF) 2021, a two-day mega expo of the pharmaceutical sector, began on November 27th and 28th at the Manpho Convention Center in Bangalore. This gigantic exhibition, which is in its fifth year, was a huge success. The pharmaceutical show, which aimed to bring together all pharma professionals under one roof, focused on education, technology, and business development. More than 4500 business visitors expected attend the exhibition. Top 55 pharmaceutical companies from India participated in this expo. Shri.

Bachubhai Oswal, President of the Maharashtra State West Zone Chemist and Drugist Association (MSCDA) and Nandu Dayanand Sandbhor MSCDA, Shri. B S Bhandari, Director of IFF, Shri. Shivam Sharma, Director of IFF, and other dignitaries were present at the event. Mr Vinod Kamble, ADC Bangalore, and Mr Venkatesh BR ADC-2 Bangalore circle were among the guests at the Momento Ceremony. The expo was a complete success, with major pharmaceutical manufacturing companies, PCD/franchise, ayurvedic and herbal product manufacturers, pharma machinery solution providers, infrastructure solution providers, and many other pharmaceutical companies exhibiting, as well as the exhibition's targeted visitors - owners, CEOs of pharmaceutical companies, PCD and franchise company owners, senior executives, buyers, business developers, purchase heads, and top decision.

**Just a Matter Of Time Before Omicron Is Detected In India, Warn Experts**

It's only a matter of time before the Omicron variant of coronavirus is detected in India, experts said even as the government said the country has not yet detected the new variant. "It is a matter of time before we get a case," said Anurag Agrawal, director of Institute of Genomics and Integrative Biology in New Delhi. "Given the global seeding, we should just assume that it has arrived in India as well, and focus on rapidly identifying and sequencing clusters, as well as possible seeds such as infected travellers from high-risk countries."

Concerns about variant is growing worldwide. Vaccine maker Moderna set off fresh alarm bells on Tuesday after it said existing vaccines may not be as effective against Omicron as

tions among all the variants, behaves with vaccines.

"The likelihood of some immune escape from vaccines is there because most of the vaccines, whether they are mRNA vaccines or virus vector vaccines...are directed only against the spike protein," he said. "It is only the inactivated vaccines like Covaxin which have a much broader exposure because they are using the full virus which have many antigens."

Reddy said the precautions that people seem to have abandoned over the last few months have to be rigorously observed.

"You cannot block the virus...people have to be careful," he said. "We have to be vigilant. We have to apply the same rules of precautions as we advised for Delta, that is, wear masks, avoid overcrowding, and make sure you are as much as possible in well-ventilated places."

Travellers should be rigorously screened and tested at entry points to prevent entry of the variant in large numbers, Reddy said. Union health minister Mansukh Mandaviya said country is checking suspicious cases and conducting genome sequencing with urgency.

Health secretary Rajesh Bhushan late last week wrote to the states to stress on rigorous surveillance of international arrivals - specifically those from 'at risk' countries - and to ensure prompt sampling for genome sequencing. "This variant is reported to have a significantly high number of mutations has serious public health implications," he had said.

Maheep Kumar  
9838516174

**Anoop Medical Store**

Allopathic & Ayurvedic Medicines Retail Shop

Near Post Office Gali, Main Road, Katra, Goshainganj, Faizabad-224141  
Email : anoopmedicalgjj@gmail.com

of India (PHFI), called for laboratory and clinical tests to understand how the Omicron variant, which has the highest spike protein muta-

**Cipla launches Spirofy®: Strengthens its lung leadership position by facilitating early diagnosis for COPD1**

- Spirofy®: India's first pneumotach based portable wireless Spirometer for diagnosis of Chronic Obstructive Pulmonary Disorder (COPD) and asthma
- COPD is the 2nd most common cause of deaths in India2

**Cipla Limited, Mumbai:-** 09997246756, 09536897006, 09838204444, 09760036888, 09911865532, 09829240002 announced the launch of Spirofy®, India's first pneumotach-based portable, wireless Spirometer, on World COPD Day. With this launch, the company intends to revolutionize Obstructive Airway Disease (OAD) diagnosis, in line with its ambition to strengthen its position as the lung leader in India. This a part of the Company's #LungAttack campaign that endeavors to drive awareness about COPD and encourage early diagnosis. Cipla's Spirofy® is a result of 5 years of meticulous in-house research by the Integrated Product Development (IPD) team, and it aims to transform Obstructive Airway Disease (OAD) diagnosis in India. This advanced device ensures high result accuracy and individual patient safety using Bacterial Viral Filters. Spirofy® is entirely wireless with good battery backup, making it suitable for use in outdoor camps, remote areas with power shortages, or simply providing physicians' flexibility and ease of use. The device generates reports in real-time, which can be printed using a portable wireless thermal printer instantly, or a pdf version can be shared on the

phone. Cipla will undertake training of physicians in the interpretation of spirometry results. Spirometry is the gold standard for COPD diagnosis, however owing to the bulky size, complex functionality, need for regular maintenance some reasons that impacted the widespread acceptance of conventional spirometers by medical practitioners. This resulted in underdiagnosis or misdiagnosis of COPD cases in India. Currently, COPD remains the 2nd most common cause of death2 in India after heart diseases, where India alone bears 32% of the global COPD burden. Commenting on the launch, Mr. Umang Vohra (MD and Global CEO, Cipla Limited) said, "Cipla has been steadfastly focused on addressing the world's growing respiratory disease burden, and with this launch, we see ourselves steadily advancing to combat chronic respiratory ailments like COPD. The Spirofy® launch aims to help doctors across the country to improve lives of patients through accurate and affordable diagnosis." Over the last six decades, Cipla relentlessly worked to improve access to life-saving drugs across the care continuum and provided a wide range of drug-device combinations to improve the lung health of millions of people in India and other key emerging markets. - E-Mail: CorpComm@cipla.com

**Forgo Pharmaceuticals (P) Ltd.**  
(An ISO 9001:2015 Certified Company)

- Knee & Ankle Support
- Body Belts & Braces
- Fracture Aids
- Cervical Aids
- Fingers, Wrist & Arm Supports

A wide range of products available for Third Party & PCD marketing

Tablets & Capsules	Neutraceuticals & Protein Powders
Oral Liquids & Dry Syrup	Dietary Supplements
Injectables	Herbal Preparations
Eye Drops, Ear Drops & Nasal Drops	Wide range of Skin Care Cosmetics
Creams, Lotions, Gels & Ointments	Veterinary Drugs
Shampoo & Soaps	Vaccines & Pre Filled Syringes

**Aerosats & Form Fill Seat (FFS)**

Our Speciality Divisions

More than 1000 products  
All new molecules available  
Third party manufacturing also done

More than 1000 products  
Third Party Manufacturing also done  
All new Molecules available

Corporate Office: Plot No. 92, Ind. Area Phase-I, Panchkula Haryana 134113  
Mfg. Unit Forgo Pharmaceuticals (GMP/GLP/WHO Certified Unit) (AN ISO 9001 : 2015 Certified Company)  
27, DIC IND AREA, Barotiwala, Teh: Baddi, Distt. Solan (HP)  
Email : helpdeskforgo@yahoo.com / forgo pharmaceutical@yahoo.co.in  
Contact Detail : 0172-2569292 / 2568292 / 9814924737 / 7696099905 / 9877640753 / 9569569292

समबुद्धि युक्त मनुष्य इस जीवन में ही अच्छे तथा बुरे कार्यों को त्याग देता है.  
अतः योग में लग जाओ क्योंकि कर्म बन्धन से छुटने का यही कार्य-कौशल है.

A Welcome Opportunity For the PHARMA PROFESSIONALS for **Franchise 3rd Party Ayurvedic medicine**



**La Botanique International**

www.labotaniqueinternational.com  
Makers of Keshkumar / Keshkumari Hair Oil and Shampoo  
IN QUALITY & STATE OF ART SECTIONS OF

Liquid	Tablets	Syrups	Drops
Capsules	Protein Powder	Sachets	

Interested Parties for Franchise / PCD may also Contact:

**La Botanique International**  
1780 M.I.E Part B Bahadurgarh 124507 Haryana  
9810102023, 9810010540  
renovanutrition71@gmail.com  
www.revanutrition.com | www.velltree.com

“यदि किसी का स्वभाव अच्छा है तो उसे किसी और गुण की क्या जरूरत है? यदि आदमी के पास प्रसिद्धि है तो भला उसे और किसी श्रृंगार की क्या आवश्यकता है?” चाणक्य

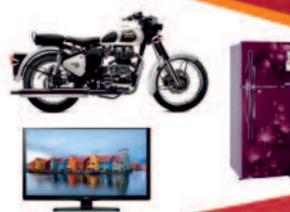
“अगर आप सोचते हैं कि ज्ञान पाना महंगा है, तो अज्ञानी बनकर देखो”  
“क्या आपको ज्ञान है कि प्रेम का देह से कोई सम्बन्ध नहीं?”

PCD Pharma Franchise  
Call - Whats app @ 94160-70290  
98884-69557

**WORK ETHICALLY UNDER PCD / FRANCHISE SYSTEM OF MARKETING**

WE PROVIDE

- Visual-aid
- LBL, Request Cards, Reminder Cards
- Gifts, Rx Pad, Diaries
- Monopoly Rights



ISO 9001:2008 JAS-ANZ

**Aaryan Healthcare Pvt. Ltd.**  
email: healthcare.aaryan@gmail.com

**Tripura CM inaugurates State-Of-The-Art Digital Imaging Facility At Niramay Health Centre, Ramakrishna Mission**

**Agartala:-** Mr. Biplab Kumar Deb, Tripura Chief Minister, inaugurated the first state-of-the-art digital X-ray facility at Niramay Health Centre, Ramakrishna Mission, Amtali recently. This facility will offer unique service to local citizens and is the first of its kind technology in Agartala. Along with the Chief Minister, also present during the inauguration were Ram Prasad Paul (Minister), local MLA Mimi Mazumder, retired Justice S.C. Das, Swami Shubhakamananda (the Secretary Maharaj of Vivek Nagar Ramakrishna Mission). Speaking during the ceremony, Swami Shubhakarananda, Secretary, Ramakrishna Mission, said, "We have been running this charitable dispensary since 1996. We are thankful to Carestream for this installation which will surely add value to our healthcare services to the public. The Ramakrishna Mission has been serving the communities in need for the past 124 years. After this installation, we hope that many people from low socio-economic backgrounds will be benefited " Mr. Ron V Thomas, Vice President – South & East Region, Carestream India, said "Carestream India is proud to have partnered with Ramakrishna Mission which wanted to deliver the best patient care along with high quality X-ray imaging to their patients. Our Carestream Focus 35C Detector installed with the hospital's high-frequency X-ray machine fits exactly into the requirement by offering excellent image quality for accurate diagnosis along with low dose radiation, which ensures better safety to the patient as well as their Radiographers and Clinicians". Additionally, The Focus DR detector system helps in faster digital image processing thereby improving the workflow for the radiology department and helping serve more patients". With the CARE-STREAM Focus 35C Detector, Hospitals get the advantage of wireless operation and advanced Image Suite Software that are designed to improve workflow and provide superb image quality with greater diagnostic confidence. This ensures faster and quicker diagnosis with reduction in the dose delivered to the patients which will be especially useful for pediatric and neonatal patients.- **PR Manager-Swar, Mob:- 9221879147**  
Email: [forum.mediamedic@gmail.com](mailto:forum.mediamedic@gmail.com)



**Delightful Decade Of Data Science @ Praxis**  
Praxis Business School strengthens its resolve to bridge the Gender Gap in Tech. by unveiling the Women in Tech (WIT) Scholarship program.



**Kolkata:-** Praxis Business School, a premier institution focused on building Digital Leaders of the future, celebrated a Decade of Data Science @Praxisto commemorate the country's first ever Post Graduate Program in the field, launched by the institution back in 2011. To mark this occasion, Praxis strengthened its resolve to bridge the Gender Gap in Technology with the unveiling of the Women in Tech (WIT) Scholarship in the presence of the iconic Deepa Malik, India's first woman Paralympics medalist, Padmashri and Major Dhyanchand Khel Ratna recipient. The WIT scholarship will be offered across all the programs at Praxis – PGDM, Data Science and Data Engineering – to all women who qualify for the program and meet the eligibility criteria. Speaking on the occasion Mr. Charanpreet Singh, Founder Director, Praxis Business School, said, "The 14-year journey with Praxis has been very fulfilling. To add to the joy, our path-breaking Data Science program has been ranked the best in the country by the latest Analytics India Magazine rankings for 2021. This would not have been possible without our wonderful team of faculty members, academic and non-academic leaders, our industry partners and recruiters, our strong alumni network and all our students. We have also consistently believed that Digital Leadership cannot be achieved without realising the potential of 50% of our talent pool, that is women. Therefore we formalise that commitment today." He added, "It is certainly a great honour and privilege that we could have the very icon of women empowerment in this country, the living legend Ms. Deepa Malik with us on this momentous occasion. Praxis will remain grateful for the graciousness she has shown in associating with this noble cause. I strongly believe this will be a small but important step in ushering in an era of enhanced Digital Freedom for women in our country, as we celebrate 75 years of her Independence." Dr. Prithwis Mukerjee, Director at Praxis Business School, delivered the keynote, enthraling the audience with his deep insights into the virtual world of technology. His lecture titled "Data Science in the Metaverse", fuelled imaginations of a perfectly functioning data-driven parallel universe existing at the cross-section of the physical and virtual worlds, which we could all be transported into in the near future. " Among other initiatives in women empowerment, Mr. Singh also revealed Praxis' partnership with the NGO Change Initiatives, to promote Digital Literacy among their girl students from the school level, and with Katalyst, an award-winning NGO that stands for the economic empowerment of women. A one-time grant to Ms. Malik's Wheeling Happiness Foundation was also announced to promote women with special abilities to carve out a career in Tech. Praxis admits students to their flagship PGDM course in Kolkata in July and to their Data Science Program in January and July at their campuses in Kolkata and Bangalore.  
- Sreya Saha, Mob:- 7899257101.

**क्षणिकाएँ**  
दृष्टि  
आखों की, अभिव्यक्ति.  
बिना बोले, मन की शक्ति.  
**जनप्रिय**  
दिल की, गहराई में.  
जगह बनाओ, छा जाओ.  
**समय**  
मूर्तियों की कीमत, बढ़ती जा रही है.  
इंसानों की कीमत, घटती जा रही है.  
**गोपनीय**  
किसी से, ना कहना.  
मतलब है, सबसे कहना.  
**वृहत्**  
मन को, बड़ा बनाओ.  
सारे ताने, भूल जाओ.  
**विरोधाभास**  
एक का सत्य, दूजे का असत्य.  
एक का असत्य, दूजे का सत्य.  
**अनिद्रा**  
दौलत नहीं चाहिए, शोहरत नहीं चाहिए.  
थोड़ी नींद चाहिए, क्षणों की दिलवाइये.  
**शर्त**  
उधार देकर, वापस मांगो.  
सम्बन्धों से, दूर ही भागो.  
- डॉ० नरेन्द्र नाथ लाहा, ग्वालियर (मन्त्र०)  
मो० 9753698240.

**Adhya Pharmaceuticals Pvt. Ltd.**

**A Symbol of Excellence in Health Care To Serve Quality Medicines.**

**Excise Free Zone**

**Alu Alu Pack Available**

**Beta & Non Beta**

**A Wide Range of Syrups, Tablets Capsules, Dry Syrup**

**Come Join Hands with us:**

- Bulk order manufacturing.
- Loan licence arrangement.
- Third party/marked by arrangement.
- For sole marketing rights for unrepresented areas.

Interested parties may contact :  
**KULDEEP SINGH**  
Mob. : 09927034515, 9837034518

**Adhya Pharmaceuticals Pvt. Ltd.**

**Believe in Quality & Service**  
197, Raipur, Bhagwanpur, Roorkee, Haridwar (U.K.)  
E-mail : [adhyapharmaceuticals@gmail.com](mailto:adhyapharmaceuticals@gmail.com)  
[adhyaprinting@gmail.com](mailto:adhyaprinting@gmail.com)

A Potion for Healthier Life

**Elixiri**  
Pharmaceuticals (P) Ltd.

Attractive Packaging  
Attractive and Innovative Boxes  
Attractive and Innovative Boxes  
Attractive and Innovative Boxes

**Products**

- Tablets
- Capsules
- Eye / Ear drops
- Injectables
- Liquids (Suspension / syrups / Drops)
- Protein Powders
- Dry Syrups
- Soaps
- Ointments and Gels
- Mouthwash

**We offer**

- Attractive Promo Inputs
- Corporate Gifts
- Yearly Bonanza
- Seasonal Bonanza
- Visual Aid
- Order book
- Reminder Cards
- Catch covers
- Product Literatures

**A professionally managed company gaining a strong foothold in the pharmaceuticals industry**

**BUSINESS OPPORTUNITY**

Marketing and Distribution Rights for financially sound background having pharma selling experience. Parties are welcome in unrepresented areas on monopoly rights only.

**CALL TODAY +91 9897 688 009**

A-60, Basement, Transport Nagar, Dehradun 248002 Uttarakhand  
Mob 98976 88009 email: elixiriopharma@gmail.com



**Is Banana Effective in Treating Jaundice?**

Jaundice is a prevalent disease that is quite common in people of all age groups. Do you want to find out if Banana helps in quick recovery from Jaundice? There is no specific research on it, but the multiple benefits of this fruit make it a good choice in every scenario. Along with the doctor's advice and suggestive treatment, the inclusion of bananas in daily meals can also significantly affect. Several foods aid in Jaundice treatment. But is Banana one of them or not? The human liver performs the activity of taking all nutrients from the foods and converting them into energy. It is directly responsible for processing anything that you drink or eat. Hence, you need to have a healthy liver so that all toxins and damaged blood cells go out of your body. If they stay back, it leads to a surge in bilirubin levels in the blood, causing Jaundice in people. You must

stick to healthy foods like bananas that help allow high energy levels that help in curing Jaundice.

**How to Eat Banana in Jaundice?**

There are numerous ways to consume bananas to avoid the occurrence of Jaundice in people. It can help in giving you a healthy and efficient digestive system on the

A Welcome Opportunity For the PHARMA PROFESSIONALS

**Renova nutrition**

Valuing Life through innovations

**Franchisee/PCD for unrepresented Area Third Party Manufacturing Monopoly Business Rights**

IN QUALITY & STATE OF ART SECTIONS OF

Liquid Tablets Syrups Drops Capsules Protein Powder Sachets

Interested Parties for Franchise / PCD may also Contact:

**Renova nutrition**

1781 M.I.E Part B Bahadurgarh 124507 Haryana

**9810102023, 9810010540**  
renovanutrition71@gmail.com  
www.revananutrition.com | www.velltree.com

**इन खास चीजों से रख सकते हैं अपनी इम्युनिटी को सेहतमंद**

क्या आपका इम्यून सिस्टम कमजोर है, जिसकी वजह से आपको इन्फेक्शन बहुत जल्दी हो जाता है? देखा जाए तो इम्यून सिस्टम के कमजोर होने का सबसे बड़ा कारण है डाइट में न्यूट्रीएंट्स की कमी। जी हाँ, अगर शरीर में न्यूट्रीएंट्स की कमी हो, तो आपका इम्यून सिस्टम तो कमजोर होगा ही इसके साथ ही आप जल्द ही बीमारियों की चपेट में भी आ जाते हैं। खैर, घबराने वाली बात नहीं है, क्योंकि अगर आप अपनी रोजमर्रा की डाइट में कुछ पौष्टिक आहार शामिल कर लें, तो आपका इम्यून सिस्टम को मजबूत होगा ही साथ ही आप हमेशा सेहतमंद भी रहेंगे। आप चाहें तो सब्जियाँ अपने डाइट में शामिल कर सकते हैं, ये काफी हैल्थी होगा। क्या आप जानते हैं इन सब्जियों को खाने से कोलेस्ट्रॉल और हृदय रोग की संभावना कम होती है। इनसे शरीर को विटामिन और मिनरल्स मिलते हैं, जिनसे इम्यून सिस्टम तंदुरुस्त रहता है। खासकर इन सब्जियों को जरूर शामिल करें, जैसे- मेथी, पालक, गाजर और टमाटर, वहीं, फलों से इम्यून सिस्टम तो तंदुरुस्त तो होता ही है। इसके साथ ही आपकी त्वचा भी निखरती है। ये एंटी-ऑक्सीडेंट के भंडार होते हैं। इन्हें रोज खाया जाना चाहिए। आप इन फलों को शामिल कर सकते हैं, जैसे- सेब, संतरा, अंगूर, बेरीज, केला, नाशपाती, तरबूज और आड़ू आदि। इसके साथ ही आप अपनी डाइट में सलाद और अनाज भी शामिल कर सकते हैं, जैसे- खीरा, मूली, बीटरूट, नीबू, बीन्स, दाल, सोयाबीन और तिल आदि। खैर, आप इनके अलावा चाहें तो अपने स्वाद अनुसार सारे हैल्थी फूड्स को खा सकते हैं, जिससे आपका इम्यून सिस्टम स्ट्रॉंग रहे और आप सेहतमंद लाइफ एन्जॉय कर सकें।

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

Now the good health FOR EVERYONE

Invites Pharma People/Distributors from all over India on Monopoly Basis

**Milimax**

The Fastest Growing pharma company with exclusive range of Softgel Capsules, Tablets, Capsules, Injections, Syrups/Dry Syrups, Oil

Latest DCGI approved molecules manufactured under schedule M with WHO GMP norms

- Latest & New DCGI Molecules
- Complete Range of Latest Molecules
- Attractive Packaging
- Providing all Marketing Support
- Timely Delivery of Goods

**CALIROX** (New Skin Care) (50 Capsules)

**LSQ** (Lipid Lowering) (100 Capsules)

**MILIFIX AZ** (Lipid Lowering) (100 Capsules)

**RYAM CT** (Lipid Lowering) (100 Capsules)

**ISMA-10** (Insulin Sensitizer) (100 Capsules)

**MEDUX CV** (Antibiotic) (100 Capsules)

**MICLAV-625** (Antibiotic) (100 Capsules)

**SYLSITA** (Antibiotic) (100 Capsules)

**MILIDERM-5** (Skin Care) (100 Capsules)

**MILICET-PLUS** (Skin Care) (100 Capsules)

**Milimax Health Care Pvt. Ltd.**  
AN ISO 9001 : 2008 Certified Company  
Head Office : 203, 11th Floor, Pharma Plaza, Film Colony, Nehru Bazar, Jaipur (R.J.)  
S.P.O. : #4113, Sobha Dattodi Apartment, Sector-2 HSR Layout, Bangalore 560102 KA, India  
Phone : +91 99285 54400, 98291 59005, 77910 10975, 0141-4010980  
Email : milimaxhealth@gmail.com, info@milimaxhealthcare.com  
Visit us at : www.milimaxhealthcare.com

whole.

**Banana Shakes or Smoothies-** Many people might like to consume raw Bananas during Jaundice. Thus, they can consume it either in the form of shakes or smoothies. All types of bananas are rich in nutrients, and they can show significant effects on the treatment of Jaundice. As your digestive system needs rest, it is ideal to avoid complex or spicy food items. Fruit juices and shakes of Banana or carrot papaya can provide necessary nutrients like Vitamins C, K, and B.

**Raw Bananas-** They are packed with the wonderful effects of valuable micronutrients and potassium. It is a high source of potassium that helps in providing essential electrolytes to the body. This also aids in appropriate regulation of the heart function and maintaining fluid balance as well. It works as a critical factor to regulate blood pressure as well. Consumption of Potassium-rich foods like Bananas helps maintain low blood pressure and proves effective against strokes and heart diseases. And the fact is backed by a large number of scientific evidence.

**Benefits of Eating Bananas in Jaundice**

Eating bananas can procure multiple benefits in the treatment of Jaundice, and some of them are as follows:

**1-** Bananas provide a soothing effect on your body's gastrointestinal tract due to the higher protein content in them. **2-** It also has a good quality soluble fiber that not just lowers the cholesterol level but is also proven effective in regulating your bowel movement. The higher content of fiber in bananas helps in giving a feeling of satiety to curb hunger pangs. **3-** This fruit also includes resistant starch with a prebiotic effect and helps keep your gut bacteria healthy. Increased count of short-chain fatty acids also helps in imparting good digestive health.

**Other Facts to Know About Eating Bananas in Jaundice**

Bananas are packed in an underripe form through various locations. These are mainly transported from the tropical regions and allowed to ripen from the supermarket shelves in the fruit bowls. The ones with green tips are not ripe enough, but they can ripen up quickly if stored at room temperature. A simpler way to do this is by placing it on the plastic paper, and as the gas stimulates, the fruit leads to further ripening within it. For people with Jaundice issues, bananas with light speckles over them or brown skin are the best ones. This signifies that the fruit got ripened naturally. For the purchase of plantains, go for bananas with moderate skin that is neither too yellow nor brown. As this fruit belongs to a tropical climate, it does not need cold fridge temperature to sustain. Cold places deactivate its enzymes, and you can also notice the skin getting black. If

you have Jaundice, start your day with frozen sliced Banana or the ripen Banana to restore high energy levels. For adding taste to it, you can also blend it along to form a tasty 'Ice cream' or even create a smoothie out of it.

**Top Beneficial Foods in Jaundice Apart From Bananas; Coconut Water-** Along with bananas, you can also hydrate yourself with coconut water to recover from Jaundice or other health-related issues. Coconut water is also indeed a rich source of nutrients and serves as an advantageous food for liver functioning. It has vital antioxidants that cleanse the toxicants from your body. Your immunity levels can also boost up, and it is then possible to prevent the re-occurrence of Jaundice. **Proteins-** Another important thing to treat Jaundice is the muscle building and repairing of tissues. Proteins also play a crucial role in the regeneration of liver health, and it also includes amino acids that give faster recovery from Jaundice. Alongside, you can also include other food items like legumes, pulses, dal, lean meat, tofu, and paneer. **Key Takeaways** So, it is

pretty evident that eating bananas during Jaundice can prove much more effective than you can imagine. Intake of one Banana daily in Jaundice can provide energy and strength. However, it's the best option to consult with your doctor before arriving at any final decision. They can examine your liver function test reports and take a thorough check on the bilirubin levels. If this level goes down, it's an indication that you are recovering from Jaundice, and your decreasing symptoms can also provide positive effects. Hence, you must opt for Bananas in your daily meals to get a quick recovery from Jaundice. For further queries, you can also go through the detailed benefits of bananas and start incorporating them into your diet today itself. Combatting any ailment or disease becomes possible if you switch to healthy foods, fruits, and vegetables in your diet!

For Business Enquiry, Contact - 09736701313, 9882011313

क्या आप चर्म रोग से परेशान हैं? तो आपका इलाज है

**Promederm Plus Cream**  
प्रेमीडर्म प्लस क्रीम

दाद, खज, फोड़ा, फुंसी, एक्जिमा, गुप्त अंगों की खुजली व त्वचा की विभिन्न समस्याओं में असरदार

**PUREMED LIFECARE**  
प्रेमीडर्म प्लस क्रीम यानी जीवाणु मुक्त त्वचा

Address : 300 NO. 6, Generator House Opposite City Link Hotel, 5th Road, Road - 173005 (H.P.)

Contact Us: 01795-244446 09736701313, 9882011313 puremedbiotech@gmail.com www.puremedbiotech.in

**Third Party Manufacturing**  
PCD/Franchisee for unrepresented Areas

Goods Dispatch Only 20-30 Days For Third Party

Contact for :  
**Third Party Manufacturing**  
Conatct +91-7895988890

- Timely Delivery of Goods
- Uninterrupted Service
- Attractive Packing
- Wide range of new Molecules
- Competitive Prices
- Small Batch also Available
- Visual Aid , Literature , MR Bag Gift item , DR. Pad also provide by us.

**INJECTABLE**

**TABLETS**

**CAPSULES**

**DRY SYRUP**

**ORAL LIQUID**

**OINTMENT**

**POWDER**

**Quality Products at Affordable Price**

WHO-GMP CERTIFIED PRODUCTS ISO CERTIFIED COMPANY

**NASA PHARMACEUTICAL PVT. LTD.**

REG. OFFICE : 5/2 Rohini Enclav , Near Bansal Home , Dehradun-248001 (UK). INDIA  
MOB: +91-7895988890 .E-MAIL : info@nasapharmaceutical.in, WEB: www.nasapharmaceutical.in

**महत्वपूर्ण सूचना**

**PRESS CARD**

केवल समाचार एकत्र करने के लिए होता है। प्रेस कार्ड धारक को प्रतिदिन समाचार भेजना आवश्यक है। प्रेस कार्ड रखने वालों को बस, ट्रेन, हवाई जहाज, टोल टैक्स आदि में कोई छूट प्राप्त नहीं होगी। समाचार न भेजने वाले का प्रेस कार्ड स्वयं ही निरस्त समझा जाएगा। प्रेस कार्ड बनवाकर आप उसका किसी भी प्रकार से गैरकानूनी रूप से प्रयोग न करें अन्यथा आप दण्ड के भागी होंगे।

सम्पूर्ण भारतवर्ष में विस्तार हेतु डिस्ट्रीब्यूटर्स, फ्रैंचाइजी, 3rd पार्टी मैनुफैक्चरिंग के लिए आमंत्रण

**A.G.M.P. Certified Company | MFG LIC NO. A3467/3/10/17**

रोग भगाये, स्तरथ बनाये

चिकित्सकों की पहली पराद • गुणवत्ता से भरपूर • अनुभवी चिकित्सकों द्वारा तैयार

275+ Products Approved

उच्च कोटि की जड़ी बूटियों द्वारा निर्मित आयुर्वेदिक औषधियों, शुद्धता और विश्वसनीयता से परिपूर्ण SINCE 2003

Syrup • Tablet • Capsule • Oil • Churana • Vati • Asav • Guggul • Ark • Avleh • Quath

**AHLAWAT PHARMACY, Kanth, Moradabad, Mob-8218535501**

Email - ahlawatpharmacy@gmail.com web - www.ahlawatpharmacy.com 9412025125

**व्यापार मंडल के सहयोग से 35वां वैक्सीनेशन शिविर सम्पन्न**

**फर्रुखाबाद:-** प्राप्त जानकारी के अनुसार फेडरेशन ऑफ ऑल इंडिया व्यापार मंडल के तत्वाधान में 35वां कोविड वैक्सीनेशन शिविर का आयोजन गंगा नगर कालोनी रत्न कोल्ड स्टोरेज वाली गली में सम्पन्न हुआ। 18 साल ऊपर के उम्र के लोगों के कोविड-19 महामारी से बचाव हेतु जागरूक करते हुए प्रथम व द्वितीय डोज की वैक्सीन लगायी गई। जिलाध्यक्ष मनोज मिश्रा ने शिविर का उद्घाटन किया। दो सौ लोगों ने वैक्सीन लगवायी। स्वास्थ्य टीम में ममता देवी, आरती ने वैक्सीनेशन किया। इस मौके पर लाखन सिंह, नीरज दीक्षित, अक्वीश शुक्ला, राहुल शुक्ला, अमित मिश्रा, आलोक दीक्षित, शलोक दीक्षित, सरल वर्मा, संजीव वर्मा, मकसूर अंसारी आदि लोगों ने सहयोग किया।

- मनोज मिश्रा  
मो० 9415167762.

**Leroi** A Professionally Managed Fast Growing Company with a Wide Range of Innovative and Latest Multidimensional Ethical Product with Latest Molecule.

**Third Party Manufacturing Facility Available with Spare Capacity**

**Tablets** Beta & Non Beta

**Capsules** Beta & Non Beta

**Veterinary Products** Beta & Non Beta

**Oral Liquid** Syrup & Susp.

**Dry Syrup** Beta & Non Beta

**GMP & GLP Certified & WHO Compliance**

**Alu-Alu Pack Available** **Latest Attractive Packaging**

**Competitive Price** **Timely Delivery of Goods**

**Come Join Hands with us:**

- Small Batch Manufacturing
- Bulk Order Manufacturing
- Third Party/Marketed by Arrangement
- For Sole Marketing Rights for Unrepresented areas

For any information, please fell free to contact:

**LEROI PHARMACEUTICALS PVT. LTD**

159 GHA, Village- Simloni, Post- Manglor, Roorkee, Distt.- Haridwar. 247656 (U.K.)  
Ph +919720002852, 9758250300, 9758003741  
Email: Leroipharma1@gmail.com | web: www.leroipharma.com

**MINAKSHI LABORATORIES (P) LTD.**

**Ayurvedic & Nutraceuticals**

**Comprehensive Formulation Facility**

- Third Party manufacturing
- Export Inquiries for Regulated Markets
- PCD/Franchisee for unrepresented Area.
- Monopoly Business Rights.

**Factory Address:**  
**MINAKSHI LABORATORIES (P) LTD.**  
Plot No. 39, Sec-7, IIE SIDCUL, Haridwar, Uttarakhand  
Email: shubhamarora1982@gmail.com, minakshilaboratories@gmail.com

**Shubham Arora**  
Director (Sale)  
+91-9528089151

**Capsules**

**Syrup & Sachet**

**Oil (Herbal & Cosmetic)**

**Powder** Protein Powder, Whcy & Herbal Protein

**External Preparation** Cream, Powder, Face Wash, Gel, Shampoo & Toothpaste

**कोविन कैप्सूल के इस्तेमाल के लिए मंजूरी की तैयारी**

**नई दिल्ली:-** प्राप्त जानकारी के अनुसार स्वदेशी कोविड टीकों में जल्द ही एक और स्वदेशी मेड इन इंडिया कोविन कैप्सूल को आपात इस्तेमाल के लिए मंजूरी देने के लिए केन्द्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय ने तैयारी की है। केन्द्र सरकार के उपक्रम सीएसआईआर एवं कोविड स्ट्रैटजी समूह के अध्यक्ष डॉ० राम विश्वकर्मा ने कहा कि शुरुआत में इसकी कीमत 2 हजार रुपये से 4 हजार रुपये के

बीच हो सकती है और बाद में कीमत 500 रुपये से एक हजार रुपये तक कम हो सकती है। वैश्विक महामारी कोविड-19 वायरस की सक्रियता पर फतह पाने और घातक वायरस से लड़ने के लिए भारत में अब तक कोरोना वायरस के टीके एकमात्र विकल्प हैं। इस कड़ी में हल्के कोविड-19 मामलों के इलाज के लिए एक ओरल एंटीवायरल दवा को जल्द ही आपातकालीन

उपयोग की अनुमति मिल जाएगी। मर्क की एंटीवायरल दवा मोलनुपिरवीर को आने वाले दिनों में आपातकालीन उपयोग के लिए अनुमति मिल सकती है। उन्होंने कहा कि फाइजर की एक और गोली पैक्सलोलोविड में कुछ और समय लग सकता है। सीएसआईआर के वरिष्ठ वैज्ञानिक ने कहा कि इन गोलियों से बहुत फर्क पड़ेगा।

- विनीत अग्रवाल, मो० 8077826350.

**Aja Life™**

1. COSMETICS

2. COSMO-DERMA

3. DERMA

4. LOTION

5. EYE-EAR DROPS

6. TABLETS

7. CAPSULES

**Exploring Healthy Life Through Innovation**

**Evita** Vitamin E & Aloe Vera Cream for all skin type

**Villa** Multi-Phase Anti-Pollution, Sunscreen, Hydration, Skin Protection, Skin Revitalization

**Scarfix** Scarfix is a triple combination cream to treat hyper pigmentation of the skin

**Original Bama cream formula** an effective remedy for minor bama

**:- We Offer :-**  
**Franchise Enquiries**  
**Aja Life (A Brand of Toran Pharmaceuticals Pvt. Ltd.)**

R.O-1553/243 Near Domino's, Oppo. Govt. Hospital, Ramnagar Road, Kashipur-244713 (U.K.)  
Website:-www.ajalife.com Email:-toranpharma1957@gmail.com Mob:-9720185999

**Experience you can Trust**

**OUR PLANTS**

MASKON LIFE SCIENCES PVT. LTD.

MASKON HEALTHCARE

Also Available Nutraceutical Products

We Offer for PCD, Franchise & Third Party M.E.G.

Goods Dispatch with in 20-30 days for Third Party Manufacturing

**WIDE RANGE WITH**

- Tablets
- Capsules
- Ointment & Nasal...
- Feed & Food
- Oral Liquid & Drops
- Ointment
- Lotion & Roll-ON
- Protein Powder & Sachet
- Dusting Powder
- Creams
- Veterinary Products & Etc.
- Herbal Products

**WHY CHOOSE US**

- Timely delivery of goods
- Attractive packing
- Best quality guaranteed
- Competitive rates
- One stop solution for all your Third Party Manufacturing need
- More than 1000 approvals
- Specialist veterinary product
- Fully automatic plant

**All Marketing Supports Like**

- Visual aid folder
- Leave behind cards
- Reminder cards
- Catch cover
- Visiting card
- M.R. Bags
- Order books
- Gifts etc.

**MASKON**  
(An ISO 9001:2015 Certified Co.)

KHASRA NO : 69 & 70 , KHATAKHERI, BHAGWANPUR, ROORKEE-247667, DISTT : HARIDWAR, UTTARAKHAND INDIA  
maskon143@gmail.com  
+91-706 602 4243, +91-954 859 8628, +91-863 081 8798

**SKIN CARE**

**e-derma™**

A fastest growing Pharma Company with a wide range of products...

**More Than 190 Products**

**Franchisee For SKIN SPECIALIST Products**

**e-derma™**  
PHARMA INDIA PVT. LTD.  
An ISO 9001:2015 Certified Company

9034435000, 9034635000  
edermapharma@hotmail.com  
www.edermapharma.com