केवल मैडिकल व्यवसायियों के लिए

मैडीकल दर्पण

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

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

Year 16 | Issue 02 | D.O.P 01 November 2022 | Pages 16 | ₹ 10/- Copy | 09045029158, medicaldarpan.ctp@gmail.com

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 PCD & Franchisee in Unrepresented Areas

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

ANTIBIOTICS/ANTIBACTERIALS	VITAMINS/ANTI OXIDANTS
CARDIO-VASCULAR	RESPIRATORY & ANTI ALLERGICS
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
MERRIL
Third Party Enquiry Also Welcome
And many more ...
We have more then 250 products in our successfully running company.
For any query :- 9719839944 Call & SMS
For Mestra App

New Molecules available
Natural Progesterone 300mg SR Tab
Faropenem-200mg Tab.
Ambroxol+ Levocetrizine+ Montelukast
Trypsin+ Rutoside+ Bromeline+ Diclofenac
Sultamycillin-375mg Tab.
Rifaximin-400mg Tab.
Thiocolchicoside+ Aceclofenac+ Paracetamol
Medoxyprogesterone 10mg
Introduce New Derma Division

Emocare (A Neuro-Psychiatrist Divison)	NUECAD Cardiac-Diabetic division	Womana Gyne-infertility division	BEAUKIN (A Derma Division of Merril Pharma)
Piraciti-Plus Citicoline 200mg + Piracetam 800mg Tab.	Metolip-ER 25/50 Metoprolol Tartrate 25/50 (ER)	Gensure-Sachet L-Arginine 3gm. + Proanthocyanidin 75 mg.	Antihist-D Desloratadine 10 mg.
Velpy-200/300/500 Sodium Valporate Wtih Valporic Acid	Nuepido-AS Clopidogrel 75 mg +Aspirin 75 mg	Gensure-LC L-Carnitine + Co-Enzyme + Astaxanthin + Piperin + Lycopene+ Zinc Sulphate	Tacroril Tacrolimus Cream 0.03
Emofexine Tab. Desvenlafaxine 50mg ER	Nuepido-Plus Clopidogrel 75 mg +Aspirin 150 mg	NMPC-softgel/SR tab/ Inj. Natural Micronised Progesterone B.P. 100/200/300 mg.	Candigel Luliconazole 1.0% w/w
Emofexine Plus -50 Desvenlafaxine 50 mg + Clonazepam 0.5 mg	Tenzex-M Teneligliptin 20mg + Metformin Hydrochloride 500mg	Gensure-F Folic Acid, Inositol, L-Arginine, Selenium Grape Seed Extract, Lycopene, Vitamins & Zinc	Eberil Eberconazole 30 mg

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

DydroBest A Gynaecology division of Best Biotech
Best BEST BIOTECH
In
Female Infertility &
Painful Menstrual Disorders

Dydrobest®
Dydrogesterone 10 mg. TABLETS

- Female Infertility
- High Risk Pregnancy
- Endometriosis
- Irregular Menstrual Disorders
- Premenstrual Syndrome (PMS)

A true partner in
Successful pregnancy
For trade enquiries please Call
91 9866908086
e-mail: bestbiotech4u@gmail.com,
Website: www.bestbiotechindia.com

VETERINARY RANGE
Akme BIOTEC
Liquid Injections
Dry Injections
Capsules
Powder
Bolus
Contact Us for
Third Party MANUFACTURING
Animal Feed Supplement
+91-7060402074 akmebiotec1@yahoo.co.in www.akmebiotec.in

THIRD PARTY MANUFACTURING PCD/FRANCHISEE FACILITY AVAILABLE
QUALITY PRODUCTS AT AFFORDABLE PRICE
We deliver natural, sustainable and profitable solutions to the feed and livestock industry.

Poultry feed supplements and feed additives for top performing, healthy flocks.
Ruminant nutrition and feed additives for achieving top milk and meat production & high performance at every phase.

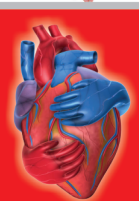
POULTRY | VETERINARY | PET | DERMA CARE
RSK PHARMACY

Pet nutrition and feed additives for active and healthy pets
The solution to all skin problems for your pet

RSK PHARMACY # 192, HSIIDC, Food Park, Saha -133104 Ambala (Haryana)
Customer Care No.: +91 81780-60591
www.rskpharmacy.com
rskpharmacy.com

InMed® THERAPEUTICS INDIA
(AN ISO 9001:2008 CERTIFIED CO.)
a step towards complete
General Healthcare
Diabetic & Cardiac Care

More than 400 Products
WHO - GMP Certified With Latest DCGI Molecules



We offer a widest range of exclusive Diabetic & Cardiac Care alongwith general range including Tablets, Capsules, Syrup, Injection
We offer Promotional Inputs, Samples, Visualaid, Gift, MR bag.
Trade enquiries welcome
Financially sound parties may contact for monopoly basis
Franchises/PCD distributiorship on
InMed® THERAPEUTICS INDIA (AN ISO 9001:2008 CERTIFIED CO.)
Scan for more information
@newvision 09815625402
Ground Floor, 286, Industrial Area, Phase-1 Panchkula (Haryana) Pincode - 134109
Mob. : 9216295095, 0172-5025095
Email : inmedindia@gmail.com, Website : www.inmedpharma.in

Shreekul herbal OPC PVT. LTD
We are pleased to introduced ourselves as one of the fastest growing Herbal Company currently with over 300 Products in bucket.
We Offer
- Monopoly Rights
- Promotional Material
- Competitive Prices
- Latest Composition
- Attractive Packaging
- No Minimum Order Value
- Gift Articles
- Free Transportation, M.R. Bags & Visual Aids on Order Value of 50000/- or Above Without GST

WIDE RANGE WITH

Tablets	Capsules
Syrups	Ras
Churna	Sachets
Granules	Classical Medicines
Paediatric Range	Drops
Lotion	Creams
Soaps	Face Wash
Shampoo	Hair Oils
Body Massage Oils	Toothpaste

Also Available
NUTRACEUTICAL PRODUCTS
We Offer PCD, Franchise & Third Party Manufacturing in Small Batches
Shreekul Herbal OPC PVT. LTD.
An ISO 9001 : 2015 Certified Company
Regd. Add. : 111, Anandam City, Delhi-Haridwar Highway, Haridwar (U.K.)
CONTACT US AT : shreekulherbal@gmail.com 9568000527, 9639823333

वेदांत की चिकित्सा शाखा ने भारत में कैंसर अनुसंधान के लिए अनुवा के साथ समझौता किया

वेदांत के बाल्को मेडिकल सेंटर (बीएमसी), भारत के अग्रणी कैंसर अस्पतालों में से एक, और अनुवा, भारत में एक केंद्र के साथ एक जीनोमिक्स बायोटेक कंपनी और यूके स्थित हब द्वारा समर्थित, ने संयुक्त रूप से एक बनाने के लिए एक रणनीतिक सहयोग की घोषणा की. भारत में कैंसर अनुसंधान के लिए कैंसर जीनोमिक्स बायोबैंक. अनुवा और बीएमसी का लक्ष्य भारत में कैंसर के लिए सटीक दवा के अनुप्रयोग के लिए प्रासंगिक अंतर्दृष्टि की पहचान करने के लिए नैदानिक अनुसंधान के लिए इस कैंसर बायो/डेटा बैंक का उपयोग करना है. कंपनियों ने कहा कि सहयोग दोनों संगठनों की ताकत का लाभ उठाता है - बाल्को मेडिकल सेंटर की नैदानिक विशेषज्ञता और अनुवा की बायोबैंकिंग और जीनोमिक विशेषज्ञता. बाल्को मेडिकल सेंटर की चेयरपर्सन ज्योति अग्रवाल ने कहा, ''यह भारत का कैंसर देखभाल गंतव्य बनने की दिशा में बाल्को मेडिकल सेंटर की यात्रा में एक और मील का पत्थर है.'' ''अनुवा के साथ हमारा सहयोग सटीक दवा और लक्षित उपचार के माध्यम से भारत के लोगों की बेहतर सेवा करने के लिए सर्वोत्तम ज्ञान, प्रौद्योगिकी और अनुसंधान को एक साथ लाएगा,'' उसने कहा. समझौता ज्ञापन (एमओयू) पर अनुवा के सीईओ डॉ॰ जोनाथन पिकर और छत्तीसगढ़ के नया रायपुर में बाल्को मेडिकल सेंटर में बीएमसी के मेडिकल डायरेक्टर डॉ॰ भावना सिरोही ने हस्ताक्षर किए. डॉ॰ पिकर ने कहा, ''मैं बाल्को मेडिकल सेंटर के साथ इस प्रयास को शुरू करने के लिए बेहद उत्साहित हूँ. तमाम शोधों के बावजूद, कैंसर अभी भी मौत का तीसरा प्रमुख कारण बना हुआ है. एक आनुवंशिक बीमारी के रूप में, अनुसंधान को प्रभावित आबादी के लिए व्यक्तिगत बनाने की जरूरत है.'' सिरोही ने कहा, ''यह साझेदारी हमें'' बेंच टू बेडसाइड ''अनुसंधान का समर्थन करने के लिए एक पुल प्रदान करेगी, कैंसर के इलाज में प्रगति में तेजी लाने के हमारे प्रयासों को आगे बढ़ाएगी और कैंसर के रोगियों को बेहतर गुणवत्ता के साथ लंबे समय तक जीने में मदद करेगी.'' एक कैंसर केंद्रित बायो/डेटा बैंक का उद्देश्य जनसंख्या स्तर पर पृष्ठभूमि जोखिम तत्वों के साथ जैविक कारकों को एक साथ लाकर दोनों संगठनों को खोजों में तेजी लाने में मदद करना है, ताकि कैंसर को चलाने वाले महत्वपूर्ण जीन का पता लगाया जा सके. परिणामी ज्ञान से इस बात की समझ में सुधार होने की उम्मीद है कि आनुवंशिक रूपांतर कैंसर को कैसे प्रभावित करते हैं, जिससे निदान और उपचार की प्रभावशीलता में वृद्धि होती है. भारत, दुबई, बोस्टन और यूनाइटेड किंगडम में उपस्थिति के साथ सिंगापुर में मुख्यालय, अनुवा एशियाई आबादी के सबसे विविध जीनोमिक बायो/डेटा बैंक बनाने के मिशन के साथ एक ट्रांसलेशनल रिसर्च कंपनी के रूप में उभरती है, जिसका उपयोग अनुसंधान और विकास के लिए किया जा रहा है. इसके अलावा, यह कहता है कि इसके समूह और बायोरिपोजिटरी अनुवर्ती नैदानिक और अनुवाद संबंधी अध्ययनों की अनुमति देते हैं, जो दवा विकास के अवसरों को काफी सशक्त बनाते हैं. बीएमसी कैंसर की रोकथाम में योगदान करने के लिए वेदांता रिसोर्सेज और भारत एल्युमिनियम कंपनी लिमिटेड (बाल्को) की एक गैर-लाभकारी संगठन पहल वेदांत मेडिकल रिसर्च फाउंडेशन (वीएमआरएफ) की प्रमुख पहल को चिह्नित करता है.

नोटिसों को लेकर ज्ञापन दिया

मेरठः- होलसेलर में रिटेलर केमिस्ट एसोसिएशन के पदाधिकारियों एवं शहर के दवा व्यापारियों का प्रतिनिधिमंडल वाणिज्य कर भवन में एडिशनल कमिश्नर वाणिज्य कर महेंद्र प्रताप सिंह से मिले. दवा व्यापारियों ने जीएसटी नोटिसों को लेकर ज्ञापन दिया. दवा व्यापारियों को जीएसटी के संबंध में आ रहे नोटिस पर आपत्ति दर्ज कराई. एसोसिएशन **अध्यक्षः इंद्रपाल सिंह** ने कहा कि दवा कंपनियों ने चिकित्सक के क्लीनिक और नर्सिंग होम से साठगांठ कर ली है. ऐसे राजस्व की हानि हो रही है. छोटे मेडिकल स्टोर संचालकों का कारोबार प्रभावित हो रहा है. **महामंत्रीः घनश्याम मित्तल** ने कहा कि कार्यालय 50 हजार रुपये जुर्माने के नोटिस में होलसेलर एंड रिटेलर केमिस्ट भेजे जा रहे हैं. सेल और पर्चेज के बिल की गंभीरता से जांच की जानी चाहिए. बड़ी संख्या में लोग बिना ड्रग लाइसेंस और जीएसटी लाइसेंस के दवा बिक्री कर रहे हैं. एसोसिएशन के प्रतिनिधिमंडल रोष जताया है. एडिशनल कमिश्नर ने आश्वासन दिया कि किसी का उत्पीड़न नहीं होगा. **- राजेश अग्रवाल, मो॰ 97457818550.**

मुंबई के अस्पताल में भीड़ का प्रबंधन करेंगे एमबीए स्नातक

मुंबईः शहर के स्वास्थ्य क्षेत्र में सबसे बड़ी भीड़ से घिरे, परेल के केईएम अस्पताल के अधिकारी एमबीए स्नातकों को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने और रोगियों और उनके रिश्तेदारों के बीच उच्च चिंता के स्तर का मसौदा तैयार करने की योजना बना रहे हैं। लगभग 5,000 रोगी - और, एक रूढ़िवादी अनुमान के अनुसार, समान संख्या में रिश्तेदार - बीएमसी द्वारा संचालित अस्पताल के आउट पेशेंट क्लीनिक में प्रतिदिन आते हैं, और इसके 2,000 से अधिक बिस्तरों में से किसी भी समय पर कब्जा कर लिया जाता है। अस्पताल की डीन डॉ संगीता रावत ने कहा कि 'फैसिलिटेटर', जिन्हें पूर्णकालिक एमबीए होना चाहिए, नए मरीजों को भर्ती या वापसी की यात्रा के लिए पैक किए गए आपातकालीन कक्ष के माध्यम से मदद करेंगे। केईएम अस्पताल का प्रयोग एक पायलट प्रोजेक्ट है और सफल होने पर इसे बीएमसी द्वारा संचालित अन्य अस्पतालों में लागू किया जाएगा। सेवा प्रबंधकों को 18 से 38 के बीच होना चाहिए, पूर्णकालिक एमबीए की डिग्री होनी चाहिए, और तीन-शिफ्ट प्रणाली में काम करने के लिए तैयार होना चाहिए। छह महीने के अनुबंध के लिए वेतन 40,000 रुपये प्रति माह होगा। आवेदन 10 नवंबर तक खुले हैं और प्रबंधकों के दिसंबर तक काम शुरू करने की संभावना है।

Star Life Pharma Pvt. Ltd.

LifeTone Syp. • Bitazyme Syp. • StarLive-DS Syp. • Seety Lac Powder • Multi-Z Cap. • Multi-Z Powder • Multi-Z Syp. • Star Skin Clear Syp. • Sencoril Expectorant Syp. • B-Cough Syp. • Sicolid Tab. • Sicolid Susp. • Gynozole Syp. • Life Flox-200mg Tab. • Life Flox-T Susp. • Laycoforte Syp. • Stoneplus Syp. • Starsef-Plus Dry Syp. • Sipra-D • Sipra-DSR • Siclox-Plus Cap. • Sil-Gel • Sizox-MR Tab. • Sical-Z Tab. & Susp.

Mob:- 9999730313.

पत्र लिखा

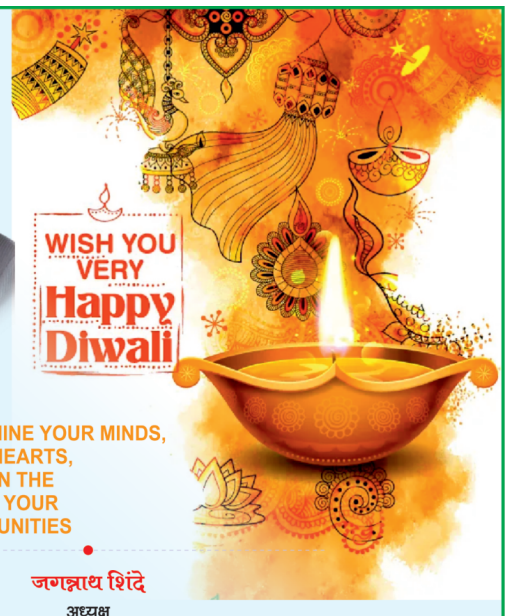
विषयः दवाईया नार्सिंग होम तथा क्लीनिक में कैद व मानक विपरीत एम॰आर॰ पी॰ के सम्बन्ध में।

सैंकड़ों दवाईयों की कम्पनियाँ मोनोपोली के रूप मे नर्सिंग होम व डाक्टर्स के क्लीनिक में काम कर रही है. इन कम्पनियों के रेट मल्टीनेशनल कम्पनियो से करीब दोगुना है। इसमें सीधा जनता का शोषण हो रहा है और सरकार को भी इसका राजस्व प्राप्त नहीं हो रहा है, जो कम्पनी से खरीद हो रही है तथा बिक्री हो रही है उसमें बहुत भारी अंतर है। इसमें वाणिज्य कर विभाग जांच करें तथा खरीद-बिक्री का डाटा लें और ड्रग विभाग भी इन नर्सिंग होम व क्लीनिकों में जो कम्पनियां चल रही है, उनकी गहनता से जांच करें। हमारी मांग है कि इन सब कम्पनियों की दवाईयां खैरनगर थोक बाजार में भी उपलब्ध होनी चाहिए. जिससे ये हर मेडिकल स्टोर पर मिल जाये और जनता का शोषण न हो। नारकोटिक्स के नाम पर दवा व्यापारियों का शोषण बंद होना चाहिए। हम सरकार द्वारा प्राप्त लाईसेंस पर बिल से माल खरीदते हैं और बिल से बेचते हैं।

- मेरठ दवा व्यापार मण्डल, इन्द्रपाल सिंह, मो॰ 9358436199, घनश्याम मित्तल, मो॰ 7520390089, राजेश अग्रवाल, मो॰ 9457818550.

4 वर्ष तक घर बैठे यह समाचार पत्र पढ़ने के लिये हमारे पंजाब नैशनल बैंक के **खाता संख्या 1824002100120081,** IFSC Code - PUNB0182400 जो कि मैडीकल दर्पण के नाम से है, में रू॰ 500/- जमा कर अपना पूरा पता हमारे फोन नं॰- 09045029158 पर SMS कर दें।

मा.जगन्नाथ शिंदे (आप्पासाहेब)



MAY THE DIWALI LIGHT ILLUMINE YOUR MINDS,
ENLIGHTEN YOUR HEARTS,
AND STRENGTHEN THE
HUMAN BONDS IN YOUR
HOMES AND COMMUNITIES

जगन्नाथ शिंदे
अध्यक्ष

मुकुंद दुबे — उपाध्यक्ष
अरुण बरकसे — उपाध्यक्ष
अनिल नावंदर — सचिव
वैजनाथ जागुष्टे — खजिनदार

मदन पाटील — संघटन सचिव
प्रसाद दानवे — सहसचिव
अजित पारख — जनसंपर्क अधिकारी

सर्व केमिस्ट बांधव व पदाधिकारी महाराष्ट्र राज्य

MSCDA
SERVICE & SECURITY TO PATRONS

द महाराष्ट्र स्टेट केमिस्ट अँड ड्रगिस्ट असोसिएशन
301, साफल्य बिल्डींग, बाबुराव परुळेकर मार्ग, दादर (प.), मुंबई - 28
फोन : 022 61452900, फॅक्स : 022 61452901, Email - info@mscda.in

लाइसेंस की अनिवार्यता लागू करने की तैयारी

प्राप्त समाचार के अनुसार प्रदेश में अब परचून की दुकानों पर, जनरल स्टोर पर आयुर्वेदिक दवाओं की बिक्री नही हो पाएगी। इस पर रोक के लिये जल्द ही नई नियमावली तैयार की जाएगी। ब्रांडेड आयुर्वेदिक दवाओं की बिक्री के लिए फार्मासिस्ट व लाइसेंस प्रणाली के अलावा दवा निर्माण में आयुर्वेदिक फार्मासिस्ट की अनिवार्यता लागू की जाएगी। आयुर्वेदिक विभाग का मानना हैं कि लाइसेंस प्रणाली लागू होने से आयुर्वेदिक दवा दुकानों पर लोगों को सही जानकारी मिलेगी गुणवत्ता विहीन दवा बेचने वालों पर कड़ी कार्यवाही की जायेगी.

– आशीष ब्रह्मभट्ट,
मो॰ 9897811055.

REMARKABLE
FRANCHISE
OPPORTUNITY

Offering wide range of DCGI Approved formulations

Tabs, Caps., Inj., Syrup, Dry Syrup,Ointment, Liquid, Protein Powder, Herbal Products, Cosmetic Soaps, Cream, Gel,Oils, Serum, Toothpaste, Mouthwash & Dietary Supplement.

Minova
LIFE SCIENCES PVT.LTD.

Reg. Office/Sales Office.No.194/31/2,Ground Floor, Bertana Agarahara, Behind Metro Wholesale, Hosur Main Road, Bangalore-560100.
web: www.minovalife.com
Email:customercare@minovalife.com & minovalife@gmail.com
Mob: +91 9986 682 777 & +91 8277 076 361

सन्त चुप रहते हैं, बुद्धिमान बोलते हैं मूर्ख बहस करते हैं.

Geneka गिनिका Group

Our Plants

JINEKA HEALTHCARE PVT. LTD.
JINEKA HEALTCHARE -1
JINEKA HEALTHCARE -2
GENEKA DRUG PVT. LTD.
VEDA GENEKA
CORONA GRAPHIC
GENEKA FOILS

We are Having Following Facilities :

TABLETS | CREAM/OINTMENT | HORMONAL LIQUID INJECTION | SOFT-GELATIN CAPSULE
HARD-GELATIN CAPUSLE | LIQUID INJECTABLE | CLAVULANIC ALL RANGE | LIQUID ORALS
VETERINARY PREPARATION | MEDICATED SOAPS | BETA-LACTUM TABLETS | EXTERNAL PREPARATION
EXTERNAL PREPARATION | ORAL POWDER | NUTRACEUTICAL PRODUCT | DRY INJECTABLE
HORMONAL TABLETS | FOOD SUPPLEMENT | AEROSOL SPRAY

CONTACT INFORMATION :

Geneka गिनिका Group

CONTACT PERSON
Mr. SANKET SHARMA
Mobile : +91-8394904000
E-mail : sanket.jineka@gmail.com

M/S JINEKA HEALTH CARE PVTLTD
Plot No.15, Sector 6B IIE Ranipur
SIDCUL, Haridwar, Uttarakhand (INDIA)
Website : www.genekagroup.com

Follow us:

www.medicaldarpan.com

Committed to healthcare through
Innovation & Quality

We, BMW PHARMACO INDIA PVT. LTD. (An ISO 9001:2015 & WHO-GMP CERTIFIED CO.) are a proud associates of flagship Pharmaceuticals distribution & marketing group of company, working towards a healthy life since 1973. The promoters of the company have prominent experience in pharmaceutical business of more than 50 year.

We Offer :
- Promotional Materials
- Visual Aid
- Monopoly Rights
- Gift Articles

Wide Therapeutic Range

Orthopadic	Anti - Infective	Cardiovascular
GynecCare	Urology Care	Anti - Diabetic
Gastroenterology	Anti - Allergic	Cough & Cold
Bronchodilator	Injectables	OTC Products
Paediatric	Neuropsychiatry	Derma Care
Respiratory	Nutritional Supplements	Eye/Ear/Nasal Drops

The BMW PHARMACO helps to improve the quality of human life by providing various range of product under one roof.

WE HAVE LAUNCHED MORE THAN 550 PRODUCTS UNDER FIVE DIVISIONS, NAMELY:

- BMW PHARMACORP INC.
- BMW CRITICAL CARE INC.
- BMW DIACARDO INC.
- BMW GYNEC CARE INC.
- BMW SKIN CARE INC.

WE OFFER
- MORE THAN 550 PRODUCTS.
- COMPLETE MONOPOLY RIGHTS
- EXCEPTIONAL PROFIT MARGIN
- EXCLUSIVE PROMOTIONAL MATERIAL
- PROMPT / TIMELY SERVICES
- ATTRACTIVE PACKAGING

CALL NOW : 9424407000, 8989999998 8871663000, 9425704402, 7870350000 7050590000, 7415293000, 8871486000

BMW PHARMACO INDIA PVT. LTD.
AN ISO 9001 : 2015 & WHO - GMP CERTIFIED CO.
Visit us at : www.bmwpharmaco.com
E- Mail : info@bmwpharmaco.com

उपदेश देना सरल है उपाय बताना कठिन.

Visit Our Stall No. 3.G03
CPhI india
29 Nov. - 1 Dec. 2022
India Expo Centre, Noida, Delhi

Ideas for
Tomorrow...

EMPOWERING YOU IN BUILDING YOUR OWN BRAND

We are more than just a private label / white label / contract manufacturer of vitamins, minerals, supplements, nutraceuticals and other cosmetic products 'creams, gels, oil's, soap, shampoo'
We'll turn your ideas a reality!

BUILDING | BRANDS

U.S. Food and Drug Administration FDA REGD.

IPL | PRIVATE LABEL NUTRITION

No.194/2, 2ND FLOOR, Beretena Agarahara, Behind Metro wholesale, Hosur Road, Bengaluru-560100.
Website: www.privatelabelnutrition.in
ENQUIRY NOW +91 98453 29972 / +91 76768 54563

www.ravianlifescience.com

Redesigning Quality Globally
Ravian

Contract Manufacturer/Exporter

BUSINESS ASSOCIATES

ALKEM | Zydus Cadila | Zuventus | GUFIC BIOSCIENCES LIMITED | Troikaa
La Renon | LINCOLN PHARMACEUTICALS LTD. | Leeford | Remami | ajanta pharma

Certifications :
- WHO-GMP
- P.P.B.-(Kenya)
- NDA-(Uganda)
- DPML-(Ivory Coast)
- M.O.H.-(Cambodia)
- M.O.H.-(Iraq)
- ISO 9001 : 2015 &
- ISO 14001 : 2015

Production Capacity

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

More Than 250 COPP Available

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

Dr. Alok Shankar
Executive Director

Ravian Life Science Pvt. Ltd.
Plot No. 34, Sector-8A, SIDCUL, Haridwar (U.K.) India
Email : enquiry@ravianlifescience.com, marketinginfo@ravianlifescience.com
Marketing 01334-230426, + 91-9258019547
Toll Free No. : 18003093312, Franchise : +91-8171114034

उत्तराखंड कॉलेज में मेडिकल सीट के लिए मनश्चिकित्सा परीक्षण

DEHRADUN:- उत्तराखंड के चार राज्य मेडिकल कॉलेजों में से एक, सरकारी मेडिकल कॉलेज, हल्द्वानी ने प्रवेश प्रक्रिया के दौरान सभी छात्रों के लिए "मनोरोग परीक्षा" देना अनिवार्य कर दिया है। शिवानी आजाद की रिपोर्ट के अनुसार, सभी छात्रों को आम तौर पर मेडिकल बोर्ड से मंजूरी लेने की आवश्यकता होती है, जिसमें सभी विभागों के डॉक्टर शामिल होते हैं, इससे पहले मेडिकल कॉलेजों में मानसिक स्वास्थ्य परीक्षण की आवश्यकता नहीं थी। जैसे ही बात फैल गई और छात्रों ने सवाल उठाना शुरू कर दिया, अधिकारियों ने स्पष्ट किया कि "मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति" एक छात्र के प्रवेश के रास्ते में नहीं आएगी, "यह केवल अस्पताल को बीमारी पर नजर रखने में मदद करेगा और छात्र को इससे निपटने में मदद करेगा। किसी भी प्रतिकूल स्थिति"। मेडिकल कॉलेज में फिलहाल करीब 150 सीटों के लिए छात्रों की काउंस. लिंग चल रही है। प्रिंसिपल डॉ अरुण जोशी ने टीओआई को बताया, "समाज में इन दिनों चिंता, अवसाद, तनाव और अन्य मान. सिक स्वास्थ्य समस्याएं बढ़ रही हैं। चिकित्सा पाठ्यक्रमों में बहुत अधिक ध्यान और समर्पण की आवश्यकता होती है, इसलिए हमारे लिए प्रत्येक छात्र की मान. सिक स्थिति को जानना महत्वपूर्ण है ... ताकि हम उनके समग्र प्रदर्शन में उनकी मदद कर सकें।" हालांकि छात्र नहीं माने। मेडिकल कॉलेज के एक छात्र ने टीओआई को बताया, "क्या हमें आदेश का स्वागत करने की उम्मीद है? एक छात्र जिसने नीट को सफलतापूर्वक पास कर लिया है वह पहले से ही मानसिक रूप से स्वस्थ है। और वह इस तरह की मांग वाली परीक्षा को कैसे पास करेगा? 'अनिवार्य मनोरोग परीक्षण' का क्या मतलब है?" एक अन्य छात्र ने कहा, "मानसिक स्वास्थ्य बहुत ही निजी मामला है और इसे ऐसे ही रहना चाहिए। हम केवल शिक्षाविदों में शामिल होने के लिए आवेदन कर रहे हैं, इस स्तर पर नौकरी नहीं। यह अच्छा कदम नहीं है।" उत्तराखंड चिकित्सा शिक्षा विभाग के निदेशक डॉ आशुतोष सयानाने कहा, "यह केवल हल्द्वानी में अनिवार्य किया गया है, न कि उत्तराखंड के अन्य तीन मेडिकल कॉलेजों में, जो दून, श्रीनगर और अल्मोड़ा में हैं। उन्होंने कहा, नियमित जांच में भी, अगर मेडिकल बोर्ड को छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य के बारे में कुछ भी (चिंता का) पता चलता है, तो वे इसे इंगित करते हैं और सुनिश्चित करते हैं कि इसका ध्यान रखा जाए।" कॉलेज पिछले साल खबरों में था जब जूनियर छात्रों के एक बड़े समूह को कथित तौर पर अपना सिर मुंडवाने और सड़क पर परेड करने के लिए बनाया गया था, जिसका राज्य और उसके बाहर मेडिकल छात्रों और पूर्व छात्रों ने विरोध किया था।

झारखंड में 5 साल से कम उम्र के 67 फीसदी बच्चे एनीमिक: एनएफएचएस रिपोर्ट

रांची:- राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण (एनएफएचएस)-5 के नतीजे बताते हैं कि महिलाओं और बच्चों में एनीमिया की व्यापकता अधिकारियों के लिए एक बड़ी चिंता बनी हुई है. सर्वेक्षण में ग्रामीण और शहरी झारखंड में 22,823 से अधिक घरों को शामिल किया गया । सर्वेक्षण के दूसरे चरण की रिपोर्ट, जो 1 जनवरी, 2020 से 30 अप्रैल, 2021 के बीच आयोजित की गई थी और पिछले सप्ताह के अंत में सार्वजनिक की गई थी, ने खुलासा किया कि पांच महीने से पांच साल की आयु के 67.5% बच्चे एनीमिक थे। सर्वेक्षण में पाया गया है कि ग्रामीण क्षेत्रों में रहने वाले लगभग 65.5% और शहरी क्षेत्रों में 67.9% बच्चे एनीमिक पाए गए। हालांकि, इसने 2015 और 2016 के बीच आयोजित सर्वेक्षण के चौथे संस्करण के दौरान रिपोर्ट किए गए 69% से गिरावट का संकेत दिया है। राज्य बाल स्वास्थ्य प्रकोष्ठ के प्रमुख डॉ राघवेंद्र नारायण शर्मा ने कहा, 'खाने की आदतें और कृमि संक्रमण से बच्चों में उच्च रक्ताल्पता का स्तर होता है।' शर्मा ने कहा, "खुले में शौच, हाथों की अपर्याप्त धुलाई और मिट्टी, मिट्टी या खुले मैदान में नंगे पैर खेलने से भी कृमि का संक्रमण होता है।" इस बीच, सभी गर्भवती माताओं में से 67.5% को एनीमिक पाया गया है। सर्वेक्षण के पिछले संस्करण की तुलना में एनीमिक गर्भवती महिलाओं के प्रतिशत में 2% की वृद्धि हुई है। नवीनतम सर्वेक्षण में 15 से 49 वर्ष की आयु की महिलाओं में रक्ताल्पता 65.3% पाई गई, जबकि पिछले सर्वेक्षण में यह 65. 2 प्रतिशत एनीमिक महिलाओं में पाई गई थी। "गर्भवती महिलाओं में उच्च रक्ताल्पता के प्रसार के पीछे जागरूकता की कमी एक प्रमुख कारण है क्योंकि वे सही पौष्टिक भोजन का सेवन नहीं करती हैं और उनके पास आयरन फोलिक एसिड (आईएफए) की गोलियां नहीं होती हैं, जो आंगनवाड़ी में एएनएम और 'सहिया' द्वारा मुफ्त में वितरित की जाती हैं। केंद्र," एनएचएम-झारखंड के राज्य मातृ स्वास्थ्य प्रकोष्ठ की प्रमुख डॉ सीमा गुप्ता ने कहा। जागरूकता की कमी के अलावा, आईएफए टैबलेट के वितरण में एएनएम और श्सहियाश की ओर से लाप. रवाह व्यवहार, ग्रामीण क्षेत्रों में स्टॉक की कमी और समय पर प्रसव पूर्व जांच के प्रति महिलाओं की अज्ञानता भी उच्च रक्ताल्पता प्रसार में योगदान करती है, डॉक्टर कहा।

फार्मा B2B Expo पुणे में

रजत शर्मा

जानकारी में आया है कि वेलडन मीडिया प्राइवेट लिमिटेड द्वारा फार्मा बी2बी एक्सपो का 12वाँ आयोजन 17 और 18 दिसम्बर को ओटो कलस्टर एक्सपो सेंटर, पिंपरी चिंचवाड पुणे (महाराष्ट्र) में आयोजित किया जा रहा है, जिसमें पूरे भारत वर्ष से फार्मा मैन्युफैक्चरिंग, फ्रेंचाइजी, पीसीडी, सर्जिकल, कॉस्मैटिक, जेनेरिक मैन्युफैक्चर्स, न्यूटरासुटिकल, वेट्नेरी, मशीनरी मैन्युफैक्चरिंग, कम्पनियाँ भाग ले रही हैं. साथ ही साथ फार्मा बी2बी एक्सपो के निर्देशक श्री रजत शर्मा जी द्वारा यह अनुमान लगाया जा रहा है कि पुणे में भारत वर्ष से करीब 3000 से 4000 दवा कम्पनियों के होल सेलर, डिस्ट्रीब्यूटर, थोक डिस्ट्रीब्यूटर, डॉक्टर, मेडिकल प्रतिनिधि, फार्मा मार्केटिंग कम्पनी के C.E.O., मशीनरी डिस्ट्रीब्यूटर आदि भाग लेने आ रहे हैं. अधिक जानकारी के लिए मो॰ 9868947397, 8802572535 पर भी सम्पर्क किया जा सकता है.

मंकीपॉक्स अभी भी वैश्विक स्वास्थ्य आपातकाल: WHO

जिनेवा: विश्व स्वास्थ्य संगठन ने कहा कि उसकी आपातकालीन समिति ने निर्धारित किया है कि मंकीपॉक्स को वैश्विक स्वास्थ्य आपातकाल के रूप में वर्गीकृत किया जाना चाहिए। डब्ल्यूएचओ ने कहा कि 20 अक्टूबर को एक बैठक के बाद, जो अचानक मई में दुनिया भर में फैलना शुरू हो गया, विशेषज्ञों ने "आम सहमति व्यक्त की कि यह आयोजन अंतरराष्ट्रीय चिंता के सार्वजनिक स्वास्थ्य आपातकाल के मानदंडों को पूरा करना जारी रखता है।" एक बयान। संयुक्त राष्ट्र की स्वास्थ्य एजेंसी ने सबसे पहले 23 जुलाई को तथाकथित PHEIC - इसका उच्चतम स्तर का अलार्म - घोषित किया, और विशेषज्ञों ने कहा कि बीमारी पर लगाम लगाने में कुछ प्रगति हुई है, लेकिन आपातकाल की घोषणा करना जल्दबाजी होगी। बयान में कहा गया है कि डब्ल्यूएचओ के प्रमुख टेड्रोस अदनोम घेब्येयियस ने विशेषज्ञों की सलाह को स्वीकार कर लिया है। चूंकि मंकीपॉक्स अचानक पश्चिम अफ्रीकी देशों से आगे फैलने लगा, जहां यह छह महीने पहले लंबे समय से स्थानिक रहा है, इसने 109 देशों में 77,000 से अधिक मामलों में से 36 लोगों की जान ले ली है, डब्ल्यूएचओ की गिनती के अनुसार। पश्चिम अफ्रीका के बाहर प्रकोप ने मुख्य रूप से पुरुषों के साथ यौन संबंध रखने वाले युवा पुरुषों को प्रभावित किया है। लेकिन जुलाई में चरम पर पहुंचने के बाद से, बुखार, मांसपेशियों में दर्द और बड़े फोड़े जैसे त्वचा के घावों का कारण बनने वाली बीमारी से संक्रमित लोगों की संख्या में लगातार गिरावट आई है, विशेष रूप से यूरोप और उत्तरी अमेरिका में, जो दुनिया के शुरुआती चरणों में सबसे कठिन हिट क्षेत्र हैं। डब्ल्यूएचओ ने कहा कि नए वैश्विक मामलों की संख्या में पिछले सप्ताह की तुलना में सोमवार तक सात दिनों में 41 प्रतिशत की गिरावट आई है। लेकिन डब्ल्यूएचओ की आपातकालीन समिति ने जोर देकर कहा कि चिंता के कई कारण हैं। उन्होंने कुछ क्षेत्रों में चल रहे संचरण, देशों के भीतर और देशों के बीच निरंतर तैयारी और प्रतिक्रिया असमानता, और अधिक स्वास्थ्य प्रभावों की संभावना को सूचीबद्ध किया यदि वायरस अधिक कमजोर आबादी के बीच अधिक फैलना शुरू कर देता है। उन्होंने कुछ विक. ासशील देशों में कलंक और भेदभाव के निरंतर जोखिम, कमजोर स्वास्थ्य प्रणालियों की ओर इशारा किया, जिसके कारण कम रिपोर्टिंग और निदान, एंटीवायरल और टीकों के लिए समान पहुंच की कमी थी।

T.C.D.A.

(ठाणे कैमिस्ट एण्ड ड्रगिस्ट एसोसिएशन) मुम्बई की नई कार्यकारिणी

श्री विलास जोशी
अध्यक्ष
मो॰ 8652369222

श्री सुरेश भट्ट
सचिव
मो॰ 9892807009

श्री रमेश चौधरी
कोषाध्यक्ष
मो॰ 9699116555

रोगी को ट्रैक करने के लिए दाताओं के प्लाज्मा की जाँच करने के लिए फार्मा कंपनियां

हैदराबाद:- इंडियन रेड क्रॉस सोसाइटी (IRCS) के अधिकारियों ने एक फार्मा कंपनी से संपर्क किया है कि उन्होंने तीन साल के थैलेसीमिया रोगी को रक्तदान करने वाले 40 दाताओं का प्लाज्मा दिया है. आईआरसीएस अभ्यास द्वारा लाल रक्त कोशिकाओं (आरबीसी) और दाताओं के प्लाज्मा को अलग करता है. वे दवा बनाने वाली कंपनियों को प्लाज्मा देते हैं, जिसके लिए प्लाज्मा की जरूरत होती है. 40 दानदाताओं में से किसे एचआईवी हो सकता है, इस रहस्य को सुलझाने के लिए, उन्होंने फार्मा कंपनियों से संपर्क किया है क्योंकि उनके पास एचआईवी का पता लगाने के लिए चौथी पीढ़ी की मशीनें हैं. ''हमें एक सप्ताह के भीतर विवरण मिल जाएगा. यदि उन 40 नमूनों में से किसी में भी एचआईवी है, तो हम इसे अपने रिकॉर्ड से मिलाएंगे और आगे की कार्रवाई करने के लिए पुलिस को सौंपेंगे. यदि वे सभी नकारात्मक परीक्षण करते हैं, तो हम अन्य की जांच कर सकते हैं. सूत्रों ने कहा, ''आईआरसीएस, नल्लाकुंटा के निदेशक डॉ॰ पिची रेड्डी ने कहा. हालांकि, प्लाज्मा के पूल और पूल प्राप्त करने वाली कंपनियों के साथ, यह संभावना नहीं है कि एक बड़े नमूने में एक दाता से एक छोटा बैच पता लगाया जा सकता है, जो इन प्लाज्मा उत्पादों को बनाने के लिए भी पतला है. यह भी पता चला है कि फार्मा कंपनियां शुरुआत में ही एक उन्नत रोगजनक निष्क्रियता प्रक्रिया का उपयोग करती हैं जो एचआईवी वायरस को मार देगी. जबकि यह अंतिम उत्पाद को सुरक्षित बना देगा, साथ ही, यह जाँच को शून्य और शून्य बना देगा क्योंकि प्लाज्मा में एचआईवी का पता नहीं चलेगा.

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

4 वर्ष तक घर बैठे यह समाचार पत्र पढ़ने के लिये हमारे पंजाब नैशनल बैंक के खाता संख्या 1824002100120081, IFSC Code - PUNB0182400 जो कि मैडीकल दर्पण के नाम से है, में रू० 500/- जमा कर अपना पूरा पता हमारे फोन नं०- 09045029158 पर SMS कर दें।

PHARMA
FRANCHISE
OPPORTUNITY
In India

Specialization in new Drug Delivery

INVISION
MEDI SCIENCES PVT. LTD
Bangalore

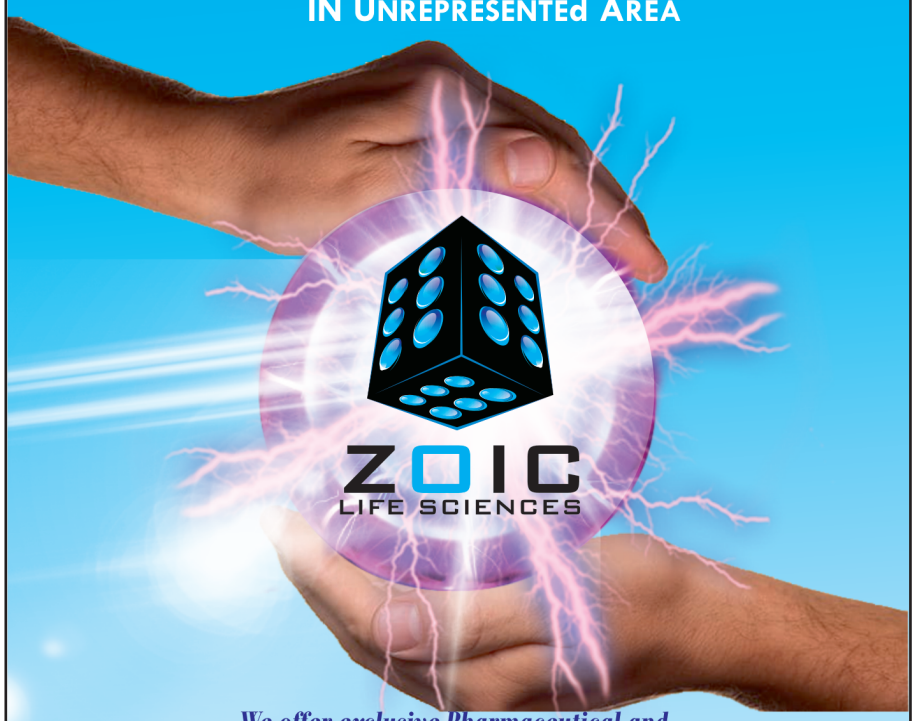
- 20 years market standing
- Quality brand award winner
- Specialised in innovative products
- Impressive packing
- Attractive pricing
- Excellent ROI
- DCGI Approved Formulations
- Over 2,000 products

INNOVATION REDEFINED

Over 2000 Products | New Molecules | ISO 9001:2015 | WHO GMP | FDA APPROVED

Enquiry Now
9341626732 / 9036398916
www.invisionmedi.com
No. 194 / 2, 3rd Floor, Beretena Agrahara,
Behind Metro Whole Sale, Hosur Road, Bangalore - 560100.

IT'S TIME TO TAKE YOUR OWN CONTROL
Business Opportunity for
FRANCHISE / DISTRIBUTORS RIGHTS
IN UNREPRESENTED AREA



ZOIC
LIFE SCIENCES

We offer exclusive Pharmaceutical and
DGCI approved products.

CAPSULES	OINTMENTS	LOTION/ CREAM
TABLETS	SYRUP	DUSTING POWDER
INJECTIONS	SOAP	SACHETS

MORE THAN 300 PRODUCTS

ZOIC

Correspondence Address
72/1, Tyagi Road, Dehradun-248001 UK
Contact : +91-9997099280, +91-7088014041
E-mail : zoiclifesciences.med@gmail.com
www.zoiclifesciences.com

www.medicaldarpan.com

We can't spell S ccess without 'u'
Plusindia

* 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 Monohydrate500mg Cap
PEREZ-100 SR	Nitrofurantoin 100mg Tab.
RIF 200/400	Rifaximin 200/400mg Tab.

Beulah Biomedics | GENXMEDICA (A DIVISION OF PLUSINDIA) | LIFE CARE HERITAGE FORMULATIONS (P) LTD. | grace PHARMA

Web site : www.plusindia.in Ph: 9440894154/9885500050
E-mail : plusindia2003@yahoo.co.in, plusindia2003@gmail.com

वार्षिक बैठक

प्राप्त जानकारी के अनुसार इंडियन रेड क्रॉस सोसाइटी उत्तर प्रदेश राज्य शाखा, लखनऊ की वार्षिक बैठक राजभवन, लखनऊ में 31.10.2022 को आयोजित की गई. इस बैठक में मुख्य अतिथि राज्यपाल माननीया श्रीमती आनंदीबेन पटेल एवं सभी व्यापारी उपस्थित हुए

– आशीष ब्रह्मभट्ट
मो॰ 9897811055.

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

Franchisee/PCD
Franchisee/PCD
Franchisee/PCD

Third Party
Third Party
Third Party

Monopoly Business Rights

AYURVEDIC &
NUTRACEUTICALS

Tablets | Capsules | Syrup
Sachet | Oil (Herbal & Cosmetic) | Powder (Whey & Herbal Protein Powder)
External Preparation (Cream, Lotion, Face Wash, Shampoo & Soap)

BlueStar Laboratories | BLUE STAR NUTROSANITA PVT. LTD. | MAYLEBENS INDIA PVT. LTD.

Office: 206, Blue Star Plaza, Sarja Mkt, Opp. M2K, Sector 7, Rohini, Delhi-85
Work: Plot No.-6, Sector-56, Phase-4, HSIIDC, Kundli-131028 (Haryana)
Ph.:011-27040437, 9810165707, Email: bsnspl@gmail.com

सिंगापुर की भारत से 180 जूनियर डॉक्टरों को नियुक्त करने की योजना

सिंगापुरः- सिंगापुर अगले तीन वर्षों में भारत से 180 जूनियर डॉक्टरों को नियुक्त करने की योजना बना रहा है, इस पर कई लोगों ने सवाल उठाया है. एक मीडिया रिपोर्ट में यह बात सामने आई है. 10 अक्टूबर को बंद होने वाले एक टेंडर में 2022 से 2024 तक भारत से सालाना 60 चिकित्सा अधिकारियों की भर्ती करने का लक्ष्य रखा गया है, जिसमें योजना को 2025 तक बढ़ाने की संभावना है. सिंगापुर यहाँ ''भारी कार्यभार'' को कम करने के लिए विदेशों से डॉक्टरों की भर्ती कर रहा है और सिंगापुर के सार्वजनिक स्वास्थ्य संस्थानों की एक कंपनी, एमओएच होल्डिंग्स (एमओएचएच) ने कहा, अपनी स्वास्थ्य देखभाल क्षमता की जरूरतों को पूरा करने के लिए. निविदा की पुष्टि करते हुए फर्म ने कहा कि वह न केवल भारत से बल्कि ऑस्ट्रेलिया और ब्रिटेन से भी डॉक्टरों की भर्ती कर रही है. कंपनी ने कहा कि वह उन उम्मीदवारों की तलाश कर रही है जिन्होंने मेडिकल पंजीकरण अधिनियम में सूचीबद्ध मेडिकल स्कूलों से स्नातक किया है. इसमें कहा गया है, ''इन डॉक्टरों को सख्त निगरानी में ही क्लीनिकल प्रैक्टिस के लिए सशर्त पंजीकरण की अनुमति दी जाएगी. '' कंपनी ने कहा, ''स्थानीय लोगों को प्राथमिकता दी जाती है, जो सिंगापुर मेडिकल काउंसिल द्वारा मान्यता प्राप्त मेडिकल स्कूलों से स्नातक हैं.'' कई ऑनलाइन उपयोगकर्ताओं ने पहले भारतीय डॉक्टरों को ''आयात'' करने के फैसले पर सवाल उठाया था, कुछ ने नकली प्रमाणीकरण के बारे में अपनी चिंता व्यक्त की थी. अन्य लोगों ने पूछा कि सिंगापुर इसके बजाय यहाँ के मेडिकल स्कूलों में छात्रों की संख्या क्यों नहीं बढ़ा सकता. निविदा ने यहाँ चिकित्सा बिरादरी के भीतर भी चिंता व्यक्त की. पिछले महीने के अंत में सोशल मीडिया पर एक पोस्ट में, सॉ स्वी हॉक स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ के एसोसिएट प्रोफेसर जेरेमी लिम ने कहा कि सिंगापुर जैसे विकसित देश-विदेशों से स्वास्थ्य पेशेवरों की भर्ती करते हैं, यह चिंता पैदा करता है कि ''अमीर दुनिया कम संसाधनों को कम अच्छी तरह से किराए पर लेती है- कर्मचारी देश.'' एमओएचएच ने कहा कि वह हर साल लगभग 700 जूनियर डॉक्टरों की भर्ती करता है, जिनमें से 90 प्रतिशत सिंगापुर के निवासी हैं, जिन्हें या तो सिंगापुर के मेडिकल स्कूलों में प्रशिक्षित किया गया था या वे सिंगापुर लौट रहे थे जिन्होंने मान्यता प्राप्त विदेशी मेडिकल स्कूलों से स्नातक किया था. देश ने पिछले कुछ वर्षों में डॉक्टरों की घरेलू पाइपलाइन में वृद्धि की है, मेडिकल स्कूलों ने 2012 से 2019 तक अपने संयुक्त सेवन में 45 प्रतिशत की वृद्धि की है. चैनल न्यूज एशिया ने कंपनी के प्रवक्ता के हवाले से कहा कि 2012 और 2019 के बीच, सिंगापुर के मेडिकल स्कूलों ने 2012 में अपने संयुक्त सेवन को 350 से बढ़ाकर 2019 में लगभग 510 कर दिया. इसके अलावा, 40 और छात्रों को 2020 और 2021 में भर्ती कराया गया था, जिनकी विदेश में पढ़ाई कोविड महामारी से बाधित हुई थी.

Covid 19: XBB के भारत में गंभीर बीमारी होने की संभावना नहीं है, विशेषज्ञों का कहना है

यहां तक कि देश में नए एक्सबीबी संस्करण की उपस्थिति धीरे-धीरे बढ़ रही है, अब तनाव 10-20% कोविड-19 मामलों के लिए जिम्मेदार है, विशेषज्ञों का कहना है कि इससे गंभीर बीमारी होने की संभावना नहीं है क्योंकि हाइब्रिड प्रतिरक्षा लोगों की रक्षा करने वाली है। ऑक्सफोर्ड विश्वविद्यालय के वायरोलॉजिस्ट शाहिद जमील ने कहा, ''यह ऑमिक्रोन का एक उप-संस्करण है जो पहले से मौजूद प्रतिरक्षा के आसपास अच्छी तरह से मिलता है। "XBB, Omicron सब-वेरिएंट BA.2.75 और BA.2 के संयोजन से बनने वाला एक वायरस, पहली बार सिंगापुर द्वारा सितंबर में रिपोर्ट किया गया था और अब तक भारत सहित 35 से अधिक देशों में इसकी पुष्टि की जा चुकी है।

सिंगापुर में, XBB ने BA.5 को पीछे छोड़ दिया है, जो पहले प्रभावी था, और 14 अक्टूबर तक सभी नए मामलों में 60% से अधिक के लिए जिम्मेदार था।

"जबकि इसके प्रसार से संक्रमण बढ़ सकता है, जैसा कि उस देश की तरह भारी टीकाकरण वाले सिंगापुर में है, इससे गंभीर बीमारी में कोई गंभीर वृद्धि होने की संभावना नहीं है," जमील ने कहा।

विशेषज्ञों का यह भी मानना है कि जब तक एक बहुत अलग वंश नहीं सामने आता, भारत ठीक हो जाएगा। जमील ने कहा, "यह इसकी उच्च स्तर की संकर प्रतिरक्षा - उच्च संक्रमण और टीकाकरण के कारण है।"

इंसाकॉग प्रयोगशाला संघ के पूर्व प्रमुख और वायरस इवोल्यूशन पर विश्व स्वास्थ्य संगठन के तकनीकी सलाहकार समूह के अध्यक्ष अनुराग अग्रवाल ने कहा कि एक्सबीबी अतिरिक्त सार्वजनिक स्वास्थ्य जोखिम नहीं देख रहा है जो हमने हाल ही में ओमिक्रॉन वंशावली के साथ देखा था।

नए उप-प्रकारों के उद्भव पर चिंताओं के बीच, इंसाकॉग ने कहा कि भारतीय रोगियों में यह रोग "अन्य ओमिक्रॉन उप-वंशों की तरह हल्का है और गंभीरता में कोई वृद्धि नहीं देखी गई है," यह कहा। इसने कहा कि यह एक्सबीबी और एक्सबीबी.1 और किसी भी नई उप-वंश के उद्भव और विकास पर कड़ी नजर रख रहा है और निगरानी कर रहा है।

Insacog, या जीनोमिक्स पर भारतीय SARS-CoV-2 कंसोर्टियम, 54 प्रयोगशालाओं का एक संघ है जो देश में कोविड-19 में जीनो. मिक विविधताओं की निगरानी करता है।

अशोक विश्वविद्यालय में भौतिकी और जीव विज्ञान के प्रोफेसर गौतम मेनन ने कहा कि अभी कुछ महत्वपूर्ण पहले के उपभेदों के संबंध में इसकी प्रतिरक्षा क्षमता का प्रमाण है। "हालांकि, यह बदतर नैदानिक परिणामों से जुड़ा हुआ प्रतीत नहीं होता है, जैसा कि हम जानते हैं।"

चिकित्सा प्रोटोकॉल पर फैसला करने के लिए ICMR सर्वश्रेष्ठ न्यायाधीश: COVID-19 के होम्योपैथिक उपचार की याचिका पर HC

दिल्ली उच्च न्यायालय ने हल्के सीओवीआईडी-19 मामलों के लिए होम्योपैथिक उपचार की अनुमति देने के निर्देश पारित करने से इनकार कर दिया, यह कहते हुए कि भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद (आईसीएमआर) जैसे विशेषज्ञ निकाय चिकित्सा प्रोटोकॉल के संबंध में निर्णय लेने और अनुमा. दन करने के लिए सबसे अच्छे न्यायाधीश हैं। उच्च न्यायालय ने कहा कि याचिकाकर्ता निश्चित रूप से कानून के अनुसार अपने शोध या नैदानिक दवा परीक्षण के साथ आगे बढ़ने के लिए स्वतंत्र होंगे।

"यह सच है कि होम्योपैथिक दवाएं बहुत प्रभावी हैं और दुनिया भर में बड़ी संख्या में लोग होम्योपैथिक उपचार का लाभ उठा रहे हैं, लेकिन महामारी के मामलों में, सरकार द्वारा किस प्रोटोकॉल को मान्य किया जाना चाहिए, इसे हमेशा सरकार के विवेक पर छोड़ दिया जाना चाहिए। निर्णय मुख्य न्यायाधीश सतीश चंद्र शर्मा और न्यायमूर्ति सुब्रमण्यम प्रसाद की पीठ ने कहा कि ऐसे परिदृश्यों में सरकार विशेषज्ञ राय पर आधारित होती है और विशेषज्ञ निश्चित रूप से क्षेत्र के उस्ताद होते हैं।"

पीठ ने कहा कि आईसीएमआर और अन्य वैधानिक निकाय जैसे विशेषज्ञ निकाय चिकित्सा प्रोटोकॉल के संबंध में निर्णय लेने और अनुमोदन देने के लिए सबसे अच्छे न्यायाधीश हैं।

उच्च न्यायालय ने कहा कि चिकित्सा प्रोटोकॉल और इस विषय पर बनाए गए दिशानिर्देशों पर टिप्पणी करना अदालतों का काम नहीं है, जो वास्तव में इस विषय पर काफी शोध के बाद जारी किया गया है।

याचिकाकर्ताओं ने आयुष मंत्रालय को आर्सेनिकम एल्बम - फॉस्फोरस - ट्यूबरकुलिनम (APT) की होम्योपैथिक दवाओं को COVID-19 संक्रमण को रोकने और COVID-19 के हल्के मामलों के होम्योपैथिक उपचार की अनुमति देने के लिए श्रृंखला हस्तक्षेप प्रोटोकॉल में सूचित करने का निर्देश देने की मांग करते हुए उच्च न्यायालय का दरवाजा खटखटाया था। गंभीर से गंभीर मामलों में अतिरिक्त चिकित्सा।

उच्च न्यायालय ने कहा कि हालांकि संक्रमण दर बहुत अधिक थी, सरकार अपने चिकित्सा प्रोटोकॉल के माध्यम से महामारी को नियंत्रित करने में सक्षम थी और वर्तमान में, सरकार COVID-19 टीकों की 219 करोड़ से अधिक खुराक के रूप में अधिकांश आबादी का टीकाकरण करने में सक्षम है। प्रशासित किया गया है।

इसने कहा कि समाज के अंतिम व्यक्ति को हर तरह के विशेष उपचार उपलब्ध कराए गए हैं।

"इस समय इस अदालत को याचिकाकर्ताओं द्वारा प्रार्थना की गई राहत देने का कोई कारण नहीं मिलता है।" हालांकि, याचिकाकर्ता निश्चित रूप से कानून के वैधानिक प्रावधानों का पालन करके एक दवा परीक्षण करने के लिए स्वतंत्र होंगे. "याचिकाकर्ताओं को अनुसंधान करने के लिए किसी भी प्राधिकरण द्वारा नहीं रोका गया है, और प्रतिवादी संख्या 2 (सेंट्रल काउंसिल फॉर रिसर्च इन होम्योपैथी) द्वारा दायर हलफनामे यह स्पष्ट करता है कि नैदानिक परीक्षण करने के लिए एक प्रक्रिया निर्धारित की गई है, और कोई भी नहीं इसने याचिकाकर्ताओं को क्लिनिकल परीक्षण करने और कानून के तहत आवश्यक आवश्यक अनुमति प्राप्त करने से रोका है।" पीठ ने कहा कि इस मोड़ पर, खासकर जब COVID-19 संक्रमण लगभग समाप्त हो गया है, अदालत को याचिकाकर्ताओं द्वारा प्रार्थना की गई राहत की अनुमति देने का कोई कारण नहीं मिलता है।

भारत के तम्बाकू नियंत्रण लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए उत्तरदायी नीति निर्धारण

भारत में लगभग 20 करोड़ लोग धुंआ रहित तंबाकू का सेवन करते हैं, 72 मिलियन लोग बीड़ी का उपयोग करते हैं और 28 मिलियन लोग सिगरेट का उपयोग करते हैं। हालांकि, तंबाकू नियंत्रण और कराधान का फोकस केवल सिगरेट पीने वालों पर ही रहा है। यह निमिष दृष्टिकोण सामाजिक-आर्थिक रूप से वंचित लोगों की दुर्दशा की उपेक्षा करता है जो बीड़ी या धुआं रहित तंबाकू का उपयोग करते हैं। हमें अपने मरीजों के साथ तंबाकू के उपयोग के बारे में बातचीत शुरू करने की जरूरत है - खासकर धुआं रहित तंबाकू के बारे में। लेकिन सामान्य पावर टॉक्स निकोटीन को सभी बीमारियों के मूल कारण के रूप में प्रदर्शित करते हैं, तंबाकू को एक वर्जित मानते हैं और धूम्रपान करने वालों के बारे में अनावश्यक धारणाएं बनाते हैं। पहला कदम यह स्वीकार करना होगा कि निकोटीन और तंबाकू परस्पर विनिमय नहीं कर सकते हैं: निकोटीन अपने आप में कार्सिनोजेनिक नहीं है. दोनों को अलग करने से तंबाकू से होने वाली पीड़ा और मौतों को कम करने के हमारे तरीके में आमूल-चूल परिवर्तन हो सकता है। हमें खुद को निकोटीन के बारे में फिर से शिक्षित करने की जरूरत है।

तंबाकू नियंत्रण के लिए महत्वपूर्ण आँकड़ों और तथ्यों पर विचार करें -

सभी लोगों को छोड़ने के लिए एक "केवल समाप्ति" रणनीति शानदार परिणाम नहीं देगी। भारत में छोड़ने की दर सालाना लगभग 0.5% है। (एक 99.5% विफलता दर)।

धूम्रपान करने वालों को अंततः छोड़ने के लिए 30 से अधिक प्रयास करने पड़ते हैं - और बड़ी संख्या में ऐसा करने का प्रबंधन कभी नहीं होता है; क्योंकि 2016 में चौटोन एट अल के एक अध्ययन के अनुसार, प्रत्येक प्रयास के साथ छोड़ने की संभावना कम हो जाती है। 2017 में यूएस सीडीसी के अनुसार, 70% से अधिक धूम्रपान करने वाले छोड़ना चाहते हैं, लेकिन केवल 7% ही ऐसा करने का प्रबंधन करते हैं।

निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी उत्पादों (एनआरटी) - च्युइंग गम, पैच, टैबलेट, ओरल स्ट्रिप्स और लोजेंज - को आवश्यक दवाओं की राष्ट्रीय सूची (एनएलईएम) में जोड़ने की सरकार की योजना लोगों को तंबाकू छोड़ने में मदद करने के लिए एक बहुत ही स्वागत योग्य कदम है। क्योंकि यहां की सबसे बड़ी समस्या धुंआ रहित तंबाकू है। यदि निकोटीन पाउच और इनहेलर जैसे उत्पादों को भी एनएलईएम में शामिल करने पर विचार किया जाए तो इस उद्देश्य को बेहतर ढंग से पूरा किया जा सकता है।

हमें यह समझने की जरूरत है कि एक जागरूकता पहल जो निकोटिन के बारे में सच्चाई को बिना हेजिंग, अस्पष्टता या पूर्वाग्रह के चित्रित करती है, तंबाकू नुकसान में कमी में हममें से उन लोगों को आशा देगी।

साथ ही ई-सिगरेट पर प्रतिबंध की समीक्षा की भी जरूरत है। सिगरेट की बिक्री उन देशों में तेजी से घटी है जो ई-सिगरेट या वेपिंग की अनुमति देते हैं, यह साबित करते हुए कि वे सही विकल्प हैं। गौरतलब है कि यूएस एफडीए ने ई-सिगरेट और वेपिंग डिवाइसेज को मंजूरी दे दी है। सोसाइटी फॉर रिसर्च ऑन निकोटीन एंड टोबैको (SRNT) के 15 पूर्व अध्यक्षों के एक बयान - तंबाकू और निकोटीन के उपयोग पर साक्ष्य-आधारित शोध के लिए समर्पित एक विश्व स्तर पर सम्मानित संगठन, ने ई-सिगरेट और वेपिंग को एक साधन के रूप में उपयोग करने पर विचार करने का आह्वान किया है। छोड़ने की दर को दोगुना करने के लिए।

असली सवाल जो पूछने की जरूरत है - कौन सा सुरक्षित है, वापिंग या सिगरेट? जबकि यूके के निकायों ने कहा है कि सिगरेट की तुलना में वापिंग 95% सुरक्षित है, अन्य सार्वजनिक स्वास्थ्य निकायों ने इस प्रश्न का उत्तर बिल्कुल नहीं चुना है। यह दिमाग को चकरा देता है कि एक कम हानिकारक विधि (ई-सिगरेट) पर प्रतिबंध लगा दिया गया है, जबकि सिगरेट और बीड़ी भारत में स्वतंत्र रूप से उपलब्ध हैं। "गेटवे थ्योरी" के इर्द-गिर्द यह तर्क कि वापिंग से धूम्रपान बढ़ जाता है, को व्यापक रूप से खारिज कर दिया गया है। इसके अलावा, यूके के निकायों का मानना है कि वापिंग धूम्रपान नहीं है। हाल ही में विविध हितधारकों के साथ बातचीत के दौरान, मुझे सरकार की नीति देखकर आश्चर्य नहीं हुआप्रतिबंधों की - जैसे इलेक्ट्रॉनिक सिगरेट निषेध विधेयक, 2019 - तंबाकू के नुकसान को कम करने वाले नेताओं और चिकित्सा चिकित्सकों से एक बड़ा अंगूठा प्राप्त करना।

चर्चा से मुख्य निष्कर्ष -

ई-सिगरेट की बिक्री और निर्माण पर प्रतिबंध पूरी तरह से विफल हो गया है

हमने इन उपकरणों को विनियमित करने, निर्माताओं को सुरक्षा मानकों और आयु जांच के प्रवर्तन के लिए एक सार्वजनिक स्वास्थ्य अवसर खो दिया है, वेपिंग को भूमिगत रूप से संचालित किया गया है, जहां यह स्वतंत्र रूप से है कम सुरक्षा या मानकों वाले सभी उम्र के लोगों के लिए उपलब्ध प्रतिबंध के कारण - EVALI, किशोर वेपिंग, उच्च स्वास्थ्य जोखिम - को खारिज कर दिया गया है हमें नीति निर्धारण में तंबाकू उपयोगकर्ताओं को शामिल करने की आवश्यकता है हमें अपने राष्ट्रीय तंबाकू नियंत्रण कार्यक्रम पर फिर से ध्यान केंद्रित करने की आवश्यकता है असली समस्या - धुंआ रहित तंबाकू भारत का नुकसान कम करने वाला अभियान यूके, जापान और न्यूजीलैंड में हाल की सफलताओं से काफी लाभान्वित हो सकता है। उन्होंने तंबाकू के नुकसान से निपटने के लिए कम जोखिम वाले उत्पादों के उपयोग को अपनाया है। वही स्वीडन के लिए अपने पापी और निकोटीन पाउच के साथ जाता है। केवल डॉक्टर के पर्चे पर ई-सिगरेट उपलब्ध कराने का ऑस्ट्रेलिया का विवादास्पद कदम इष्टतम नहीं है क्योंकि सामाजिक धूम्रपान करने वालों की पहचान हमेशा धूम्रपान करने वालों के रूप में नहीं होती है और इसलिए, उनके चिकित्सा सहायता लेने की संभावना कम होती है। साथ ही, कम जोखिम वाले उत्पादों को प्रति. बंधित करने वाली नीतियों का तंबाकू के उपयोग में वृद्धि का अनपेक्षित प्रभाव पड़ता है। तंबाकू उपयोगकर्ताओं को प्रभावित करने वाले कानून बनाने में, हमें उनकी एजेंसी और स्वायत्तता का सम्मान करने के साथ-साथ उनके विचारों पर विचार करने की आवश्यकता है। "मेरे बिना मेरे बारे में कुछ भी नहीं" - 1998 में वैलेरी बिलिंगम द्वारा बोला गया एक वाक्यांश समावेश और साझा निर्णय लेने के बारे में कहने के लिए आवश्यक सभी चीजों को पकड़ लेता है। डॉ. किरण मेलकोट, आर्थोपेडिक सर्जन.

लॉरियल के हेयर स्ट्रेटनर से महिला को हुआ कैंसर, मुकदमे का दावा

ब्रेंडन पियर्सन द्वारा लोरियल एसए पर मिसौरी की एक महिला ने मुकदमा दायर किया है, जिसने आरोप लगाया है कि फ्रांसीसी कॉस्मेटिक कंपनी के बालों को सीधा करने वाले उत्पादों का उपयोग करने के परिणामस्वरूप उसे गर्भाशय का कैंसर हो गया था.शिकागो में संघीय अदालत में दायर मुकदमा, यूएस नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ एनवायरनमेंटल हेल्थ सेफ्टी (एनआईईएचएस) के एक अध्ययन के कुछ दिनों बाद आया, जिसमें पाया गया कि बालों को सीधा करने वाले उत्पादों से लगातार उपयोगकर्ताओं के बीच गर्भाशय के कैंसर का खतरा बढ़ सकता है. वादी, जेनिफर मिशेल ने कहा कि उसे 2018 में लोरियल के उत्पादों का उपयोग करने के बाद 2018 में गर्भाशय के कैंसर का पता चला था, जब वह 10 वर्ष की थी. वह अदालत से लोरियल को अनिर्दिष्ट धन क्षति का भुगतान करने और भुगतान करने का आदेश देने के लिए कह रही है. चिकित्सा निगरानी. लोरियल ने टिप्पणी के अनुरोध का तुरंत जवाब नहीं दिया. संघीय सरकार के आंकड़ों के अनुसार, विशेष रूप से अश्वेत महिलाओं में, दरों में वृद्धि के साथ, संयुक्त राज्य अमेरिका में गर्भाशय कैंसर सबसे आम स्त्री रोग संबंधी कैंसर है. एनआईईएचएस के शोधकर्ता चे-जुंग चांग ने पिछले हफ्ते कहा था कि नया अध्ययन विशेष रूप से अश्वेत महिलाओं के लिए प्रासंगिक हो सकता है क्योंकि वे अन्य जातियों के लोगों की तुलना में अधिक बार हेयर स्ट्रेटनर का उपयोग करते हैं और पहले की उम्र में शुरू करते हैं. मिचेल का मुकदमा लोरियल पर आरोप लगाता है कि वह जानबूझकर अपने बालों को सीधा करने वाले उत्पादों का विपणन अश्वेत महिलाओं और लड़कियों को करता है. ''तथ्य यह है कि इन कंपनियों ने अपने स्वयं के लाभ के उद्देश्य के लिए काले और लैटिन महिलाओं को लक्षित किया और गंभीर स्वास्थ्य जोखिमों के संबंध में, जो इन बालों को सीधा करने वाले उत्पादों का कारण बनता है, एक गंभीर गलत है जिसे ठीक करने की आवश्यकता है,'' मिशेल के वकील डिएंड्रा डेब्रोसे ज़िमर्मन, एक बयान में कहा.

डबल चिन से छुटकारा कैसे पाएं: सर्वश्रेष्ठ व्यायाम और आहार

चेहरे की विशेषताओं में से एक जो कोई भी अपने लिए नहीं चाहता है वह है डबल चिन। ठुड्डी के नीचे की त्वचा का वह अतिरिक्त द्रव्यमान जो दूसरी ठुड्डी बनाता है, वह त्वचा और लूपी टिश्यू की अतिरिक्त परत है। यह अक्सर व्यक्ति के आत्मविश्वास और आत्म-सम्मान को कम कर सकता है। डबल चिन को सबमेंटल फैट भी कहा जाता है। यह उम्र बढ़ने, आनुवंशिकी और कई अन्य कारणों से हो सकता है। सौभाग्य से, कुछ सरल अभ्यासों के माध्यम से डबल चिन से छुटकारा पाना आसान है।

डबल चिन से छुटकारा पाने के असरदार तरीके

निम्नलिखित कुछ प्रभावी तरीके हैं:

1. इसे थपथपाएं क्योंकि आपने इसे खो दिया है

दोहरी ठुड्डी को खोने का पहला और सबसे प्रभावी तरीकों में से एक सरल पोटिंग व्यायाम है। आधुनिक दुनिया में लोगों द्वारा क्लिक की जाने वाली सभी सेल्फी के साथ पोटिंग कुछ ऐसा है जो हर किसी ने किया है। उस कष्टप्रद डबल चिन से छुटकारा पाने के लिए यह एक प्रभावी व्यायाम भी हो सकता है। आवश्यक कदम काफी सरल हैं: सिर को सीधा रखते हुए होंठों को बाहर निकालकर बेयरिंग - कम से कम 3 सेकंड के लिए इस स्थिति को बनाए रखें। इसके बाद अपने निचले होंठ को बाहर रखते हुए सिर को नीचे झुकाएं। दुबले जबड़े की मांसपेशियों को मजबूत करने और अपनी ठुड्डी और नेकलाइन में अतिरिक्त वसा को जलाने के लिए लगभग दस बार दोहराएं।

2. इसे दूर सीटी

यदि आपने स्वयं को सीटी बजाते हुए पाया है, तो इसे करने का एक अच्छा कारण यहां है। बस अपने कमरे की छत या आकाश की ओर देखें - सीधे ऊपर और सीटी बजाना शुरू करें। यह थपथपाने की तरह ही काम करता है - निचले जबड़े-नेकलाइन को खींचकर और व्यायाम करके। इसे कम नीरस बनाने के लिए, आप किसी गीत या संगीत की सीटी बजा सकते हैं। सर्वोत्तम परिणामों के लिए व्यायाम को एक दर्जन बार तक किया जा सकता है।

3. इसे चबाओ

खाना खाने से पहले चबाना हमेशा एक अच्छा व्यायाम है - और यह निचले जबड़े के लिए भी एक अच्छा व्यायाम है और इस तरह डबल चिन से छुटकारा पाने का एक अच्छा तरीका है। आप च्युइंग गम भी ले सकते हैं और व्यायाम को दोगुना कर सकते हैं। यह जंक फूड को देखते हुए उस पेटू इच्छा को भी कम कर सकता है जहां व्यक्ति बहुत अधिक खाना चाहता है। एक संभावित साइड-इफेक्ट की उम्मीद की जा सकती है, निचले जबड़े और गालों में हल्का दर्द।

4. लिप पुल

आयुर्वेद और योग जैसी भारतीय चिकित्सा प्रणालियों में अधिकांश दैनिक औषधीय और सौंदर्य संबंधी समस्याओं का समाधान है और डबल चिन इसका अपवाद नहीं है। लिप पुल एक प्रकार का सरल योग आसन है जिसे कमल की स्थिति में बैठकर अपनी गर्दन को सीधा रखते हुए किया जाता है। अगला वाला निचले जबड़े को बाहर की ओर धकेलता है और निचले होंठ बाहर लटकते हैं - परिणाम गर्दन और ठुड्डी की मांसपेशियों में एक कठिन खिंचाव होगा। दिन में दस मिनट के लिए प्रक्रिया को दोहराने से पहले 3 सेकंड के लिए इन स्थितियों को बनाए रखने से कुछ दिनों में प्रभावी परिणाम मिल सकते हैं।

5. X-O जोर से बोलें

एक और प्रभावी तरीका है 'XOXOXO' को बार-बार जोर से कहना। यदि कोई इस अभ्यास से उत्पन्न मांसपेशियों के क्षण को महसूस कर सकता है, तो यह काम कर रहा है। व्यायाम अक्सर किया जाना चाहिए - और सर्वोत्तम परिणाम प्राप्त करने के लिए पांच से दस मिनट तक चलने वाले सत्रों के लिए इसे दिन में कुछ बार किया जा सकता है।

6. अपनी जीभ का व्यायाम करें

बोलने के लिए जीभ होना अच्छा है और वह भी जो स्वादिष्ट भोजन का स्वाद ले सके। प्रतीकात्मक केक में एक चेरी जोड़ने के लिए, यह एक अंग भी है जो किसी के चेहरे पर दोहरी ठोड़ी की प्रमुखता को कम करने के लिए बेहतर व्यायाम करने में मदद कर सकता है। व्यायाम काफी सरल है और विरोध करने में बहुत मजेदार है - बस अपनी जीभ को जितना हो सके बाहर निकालें और फिर एक तरफ से दूसरी तरफ स्विच करें। अगर किसी को गर्दन की मांसपेशियों से दबाव महसूस होता है, तो यह काम कर रहा है। यह स्वयं को एक छोटा सा ब्रेक देने से पहले एक चौथाई मिनट तक किया जाना चाहिए। ब्रेक खत्म होने के बाद दोहराएं। व्यायाम ठोड़ी और गर्दन के क्षेत्र को धीमी गति से फिर से आकार देने के लिए मजबूर करता है।

7. गर्दन का व्यायाम

अब तक जीभ और होठों के कुछ व्यायामों का उल्लेख किया गया है, लेकिन इस व्यायाम को गर्दन के कुछ व्यायामों के साथ भी जोड़ा जाना चाहिए। एक सरल व्यायाम यह है कि सीधे बैठें - सिर और पीठ को सीधा करने से पहले गर्दन को जितना हो सके, बिना गर्दन में ऐंठन के विकसित करने की कोशिश करें। फिर कोई इसे बाईं ओर और फिर दाएं और पीछे खींच सकता है। व्यायाम दिन में एक दर्जन बार किया जा सकता है।

सरल व्यायाम किसी के सिर को ऊपर की ओर झुकाना हो सकता है - छत या आकाश की ओर। इसके बाद जीभ को मुंह की छत पर दबाएं। इसका परिणाम कुछ दर्द होना चाहिए। अगला, और यह एक मुश्किल पार्टी है, किसी को ठोड़ी को गर्दन की ओर खींचना चाहिए।

8. ओओ-ईई अभ्यास

यह ठीक वैसे ही काम करता है जैसे 'X-E' करता है - चेहरे की मांसपेशियों के लिए एक व्यायाम को प्रोत्साहित करने के लिए बहुत ही अतिरंजित तरीके से 'OO-EE-OO-EE-OO-EE' को बार-बार दोहराना चाहिए।

9. स्माइल इट OOO आउट

आखिरी लेकिन कम से कम प्रभावी तरीका यह है कि बंद दांतों पर होठों को O आकार बनाकर मुस्कुराएं (दांत दिखाई नहीं देने चाहिए)। इस एक्सरसाइज को महीने में आधा दर्जन बार करें। अगला व्यक्ति को अपना सिर झुकाना चाहिए और मुद्रा बनाए रखते हुए जबड़े को हिलाना चाहिए, इससे दोहरी ठुड्डी को प्रभावी ढंग से हटाने में मदद मिलेगी।

इसके अलावा, आप यह भी कर सकते हैंव्यायाम करने का प्रयास करेंअपनी डबल चिन को जल्दी कम करने के लिए।

पूछे जाने वाले प्रश्न

डबल चिन के बारे में कई सवाल हैं और उनसे कैसे छुटकारा पाया जाए। निम्नलिखित कुछ सबसे अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न (एफएक्यू) हैं:

प्रश्न : डबल चिन के कुछ कारण क्या हैं?

उत्तर : डबल चिन के कुछ कारण निम्नलिखित हैं:

- आनुवंशिकी
- खान-पान की गलत आदतें
- भार बढ़ना
- थायराइड ग्रंथि के मुद्दे
- कुछ स्वास्थ्य स्थितियां

प्रश्न : डबल चिन को रोकने के कुछ प्रभावी तरीके क्या हैं?

उत्तर : डबल चिन जैसे मामलों में रोकथाम हमेशा इलाज से बेहतर रणनीति है - इसके अलावा, रोकथाम के उपायों का उपयोग करने से यह सुनिश्चित करने में मदद मिल सकती है कि डबल चिन की स्थिति समय के साथ खराब नहीं होगी।

दोहरी ठुड्डी से छुटकारा पाने के कुछ प्रभावी तरीके निम्नलिखित हैं:

यदि पाठक के पास कोई अन्य प्रश्न हैं, तो वे बेझिझक उन्हें यहां पूछ सकते हैं।

इसके अलावा, अगर आपकी नाक में दम है, तो आप हमारे इस लेख को भी देख सकते हैंएक भरी हुई नाक से कैसे छुटकारा पाएं तुरंत।

डबल चिन रिमूवल

उपरोक्त चर्चा को यह निष्कर्ष देकर आसानी से समाप्त किया जा सकता है।

महाराष्ट्र में 1,200 से अधिक नर्स पंजीकरण प्रमाणपत्र गायब

मुंबई: शैक्षणिक दस्तावेजों की बिक्री से जुड़े एक घोटाले के अस्तित्व को इंगित करने के लिए, महाराष्ट्र नर्सिंग काउंसिल (एमएनसी) के कार्यालय से 1,200 से अधिक नर्स पंजीकरण प्रमाणपत्र गायब पाए गए हैं। पंजीकरण संख्या और मुहर वाली योग्य नर्सों को दिए गए प्रमाण-पत्रों के खो जाने से संकेत मिलता है कि उन्हें अयोग्य उम्मीदवारों को दलालों के माध्यम से काला बाजार में बेचा गया था। पिछले चार वर्षों में बिना किसी सहायक

दस्तावेजी साक्ष्य के नर्सों के रूप में 37,000 नए आवेदकों के पंजीकरण को लेकर, जैसा कि संस्करण में बताया, MNC एक विवाद से हिल गया है। राज्य लेखा परीक्षकों ने नर्सिंग परिषद में 10 विसंगतियों की सूची तैयार की 2018-2021 की अवधि के लिए एक राज्य सरकार के ऑडिट में रिकॉर्ड-कीपिंग में चौंकाने वाली खामियों का पता चला है, जिससे महाराष्ट्र नर्सिंग काउंसिल (एमएनसी) की प्रणालियों और प्रथाओं पर सवाल खड़े हो गए हैं। लेखा परीक्षकों को 2018 और 2019 के रिकॉर्ड मिले जो इंगित करते हैं कि जारी किए जाने वाले प्रमाण पत्र नहीं भेजे गए थे। कुछ मामलों में, लॉग दिखाते हैं कि परिषद द्वारा 312 लाइसेंस जारी किए गए थे लेकिन केवल 12 ही भेजे गए थे। अन्य में, लेखापरीक्षकों ने देखा कि बहुराष्ट्रीय कंपनी के अभिलेखों में यह नहीं बताया गया था कि उसने किसे दस्तावेज जारी किए थे। माना जाता है कि अधिकांश बेहिसाब प्रमाणपत्र नकदी के लिए लाए गए थे। रैकेट के बारे में अधिकारियों के संदेह की पुष्टि करने के लिए, हाल ही में दो महिलाओं को ऐसे प्रमाणपत्रों के कब्जे में पाया गया था और मामला बहुराष्ट्रीय कंपनी द्वारा पुलिस को सौंप दिया गया था। प्रारंभिक जांच से पता चला है कि उन्होंने रोगियों की सहायता के लिए आवास पर काम करने से पहले रात के स्कूल में जाकर बुनियादी शिक्षा पूरी की। इसके बाद, वे पंजीकरण प्रमाण पत्र हासिल करके छोटे नर्सिंग होम में शामिल हो गए, जिसके लिए उन्होंने प्रत्येक दलाल को 2.5 लाख रुपये का भुगतान किया, जो एक ऐसे कार्यक्रम के लिए मार्कशीट के पूरे सेट तैयार करने में सक्षम थे, जिसमें उन्होंने कभी भाग नहीं लिया। नवनिर्वाचित एमएनसी अध्यक्ष राम. लिंग माली ने कहा, "न केवल ये उम्मीदवार प्रशिक्षित नहीं थे, वे नर्सिंग करने के योग्य भी नहीं थे क्योंकि उन्होंने केवल दसवीं कक्षा पूरी की थी।" एमएनसी पांच साल की पंजीकरण नवीनीकरण प्रक्रिया का पालन करता है। "इनमें से दो महिलाएं अपने पंजीकरण को नवीनीकृत करने के लिए आई थीं, जब हमने महसूस किया कि उनके प्रमाण पत्र गायब हो गए थे। पांच साल के चक्र में प्रत्येक अभ्यास करने वाली नर्स को काम जारी रखने के लिए पंजीकरण को नवीनीकृत करने की आवश्यकता होती है और वह तब होता है जब रिकॉर्ड बहुराष्ट्रीय कंपनियों को भी अद्यतन किया जाता है," माली ने समझाया। लेखापरीक्षा के अनुसार, खामियां असंख्य हैं। एक उदाहरण में, बहुराष्ट्रीय कंपनी प्रमाणपत्र विभाग की फाइलें एक विशेष संख्या वाले प्रमाणपत्र को सूचीबद्ध करती हैं, लेकिन प्रेषण विभाग दिखाता है कि जब इसे भेजा गया था तो इसका एक अलग कोड था। ऐसी 10 विसंगतियों की सूची तैयार की गई है। उनमें से एक में जून 2018 में वापस जाने वाले पंजीकरण प्रमाण पत्र संख्या 57901 से 59892, कुल 1,992 जारी किए गए थे, लेकिन प्रेषण लॉग दिखाते हैं कि 1,009 कोरियर किया गया था। इसी तरह, जब

प्रमाण पत्र संख्या 76492 से 76803, कुल 312, जारी किए गए थे, तो बाहरी लॉग शो केवल 12 भेजे गए थे। माना जाता है कि लापता प्रमाण पत्र अयोग्य उम्मीदवारों को दलालों के माध्यम से बेचे गए थे। पिछले रजिस्ट्रार के खिलाफ एक शिकायत (एक प्रति टीओआई के पास है) में कहा गया है कि डिप्लोमा या मार्कशीट के सत्यापन के बिना 36,657 आवेदकों को पंजीकरण दिया गया था। एमएनसी ने 2016 में ऑनलाइन पंजीकरण प्रक्रिया शुरू की थी। इसलिए, जबकि उम्मीदवारों के नाम और अन्य विवरण सिस्टम में हैं, उन नामों के खिलाफ कोई दस्तावेज नहीं है। फर्जी उम्मीदवारों को बाहर निकालने के उद्देश्य से नवीनतम नवीनीकरण प्रक्रिया में, सिस्टम में पंजीकृत कुल 2.42 लाख नर्सों में से 1.5 लाख नर्सों को ट्रैक किया गया है। माली ने कहा, "हमने नर्सिंग पंजीकरण ट्रैकिंग सिस्टम शुरू किया है और इसके माध्यम से हम न केवल फर्जी नर्सों का पता लगाने की कोशिश करेंगे बल्कि यह भी सुनिश्चित करेंगे कि भविष्य में ऐसी चूक न हो।"

प्रयागराज प्राधिकरण ने अस्पताल को बंद करने को कहा

प्रयागराज विकास प्राधिकरण ने एक निजी अस्पताल को बंद करने के लिए कहा है, जिसने कथित तौर पर डेंगू के एक मरीज को फलों का रस पिलाया था, जिसकी बाद में मौत हो गई. प्राधिकरण ने कहा कि इमारत 'अवैध रूप से निर्मित' थी और नई एजेंसियों के अनुसार, इसे ध्वस्त किया जा सकता है. स्वास्थ्य मंत्री ब्रजेश पाठक के निर्देश पर पिछले सप्ताह ग्लोबल हॉस्पिटल एंड ट्रॉमा सेंटर को किया गया सील और इस्तेमाल किए गए रक्त प्लेटलेट पैकेट परीक्षण के लिए भेजे गए थे. बदकिस्मत मरीज को आठ यूनिट रक्त प्लेटलेट्स की आवश्यकता थी, लेकिन अस्पताल केवल तीन के लिए प्रदान कर सका. मरीज के परिजनों ने एक अलग सुविधा केंद्र से रक्त प्लेटलेट्स के पांच और पैकेट की व्यवस्था की. अस्पताल प्रबंधन ने दावा किया है कि मरीज के परिजनों द्वारा लाए गए दवाईयों के इस्तेमाल से मरीज की हालत और खराब हो गई. घटना के बाद पुलिस ने नकली प्लेटलेट्स बेचने के आरोप में 10 लोगों को गिरफ्तार किया है. प्रयागराज के एसएसपी शैलेंद्र पांडे ने कहा कि आरोपियों ने ब्लड बैंकों से ब्लड प्लाज्मा खरीदा, क्योंकि अस्पताल प्लाज्मा के बदले डोनर नहीं मांगते. इसके बाद आरोपी रक्त प्लाज्मा के पैकेट पर प्लेटलेट लेबल चिपका देते थे और उन्हें उन लोगों को बेच देते थे जिन्हें वे ब्लड बैंक के बाहर तत्काल ब्लड प्लेटलेट्स की तलाश में पाते थे.

MEDICAL DARPAN MEDIA HOUSE
Need strategic people who can bring new clients to advertise in our Pan Indian Pharmaceutical publications:
- मैडीकल दर्पण
- Pharma News
- Pharma दर्पण
- ADR (A Drug Index)
- medicaldarpan.com

Mob.: 9045029158, 9410434811, 7037629158
Email: sales@medicaldarpan.com, medicaldarpan.ctp@gmail.com
Visit us www.medicaldarpan.com
/medicaldarpan /medicaldarpan /medicaldarpan

भरी हुई नाक से छुटकारा पाने के प्रभावी तरीके

जिसे हम भरी हुई नाक कहते हैं वह है नाक की भीड़ और साइनस का दबाव। यह सामान्य सर्दी, फ्लू, संक्रमण आदि जैसी कई समस्याओं का परिणाम हो सकता है। यह अपेक्षाकृत हानिरहित चिकित्सा स्थिति है और फिर भी एक खतरा हो सकता है। यह तब होता है जब अत्यधिक बलगम बनने के कारण किसी व्यक्ति की नाक की झिल्ली में जलन या सूजन हो जाती है। सौभाग्य से, इस समस्या से छुटकारा पाने के लिए कई तरीकों का इस्तेमाल किया जा सकता है जिसकी चर्चा यहां की जा रही है।

अपने आप में, एक भरी हुई नाक कुछ भी गंभीर का प्रतिनिधित्व नहीं करती है, और जब अन्य लक्षण होते हैं तो यह केवल चिंता का कारण होता है; इस मामले में, कोई चिकित्सक को देखना चाह सकता है।

भरी हुई नाक से छुटकारा पाने का आसान तरीका

आइए शुरू करें:

1. नाक स्प्रे का उपयोग करना

भरी हुई नाक से छुटकारा पाने का पहला और सबसे प्रभावी तरीका हैनाक स्प्रे का उपयोग करनाजो सूजन को कम करेगा। ये नेजल स्प्रे किसी भी मेडिकल स्टोर से लाए जा सकते हैं। बाजार में औषधीय और प्राकृतिक दोनों संस्करण उपलब्ध हैं।

2. तरल पदार्थों का खूब सेवन करें।

भरी हुई नाक होने पर याद रखने वाली चीजों में से एक यह है कि व्यक्ति का शरीर बलगम के रूप में बहुत सारे अतिरिक्त तरल पदार्थों का उपयोग करेगा। परिणाम निर्जलीकरण है। निर्जलीकरण के बुरे प्रभाव यहाँ सूचीबद्ध करने के लिए बहुत अधिक हैं। उनमें से कुछ कमजोरी, फजीता, शुष्क त्वचा, कम चयापचय आदि हैं। इस प्रकार व्यक्ति कोखूब सारे तरल पदार्थ पिएंभरी हुई नाक होने पर। यदि किसी की नाक बह रही है, तो उसी कारण से बहुत सारे तरल पदार्थ पीने की सलाह दी जाती है, लेकिन अतिरिक्त कारण से भी कि यह नाक को भीड़भाड़ और भरी हुई होने से बचाए रखेगा जो कि कहीं अधिक अवांछनीय है।

3. ह्यूमिडिफायर का प्रयोग करें

भरी हुई नाक का इलाज करने का एक और शानदार तरीका ह्यूमिडिफायर का उपयोग करना है। एनमीएक उपकरण है जो पानी को वाष्प में परिवर्तित करता है और एक धारा का उपयोग करता है जो हवा में नमी जोड़ सकता है। अतिरिक्त नमी साइनस दबाव के असंतुलन के रूप में कार्य करती है और इस प्रकार सूजन झिल्ली को शांत कर सकती है।

4. गर्म स्नान करें

भरी हुई नाक का इलाज करने का एक आसान और सुखद तरीका है गर्म पानी से नहाना। यह विचार ह्यूमिडिफायर के समान है - गर्म पानी से निकलने वाली भाप धारा के दबाव को कम करती है।

5. एक गर्म संपीड़न का प्रयोग करें

एक प्रभावी घरेलू उपाय गर्म प्रेस बनाना है। ये गर्म प्रेस नाक में रक्त के संचलन को उत्तेजित कर सकते हैं और दबाव भी जोड़ सकते हैं जिसके परिणामस्वरूप झिल्ली पर दबाव कम हो सकता है। गर्म पानी में भिगोए हुए साफ कपड़े का उपयोग करके एक घंटे के एक चौथाई के लिए इसे दिन में कई बार कर सकते हैं।

6. गर्म चाय पिएं

भरी हुई नाक सभी ब्रिटिश जाने और गर्म चाय पीने का एक अच्छा कारण है। अगर पाठक ने इसे दूर तक पढ़ा है, तो उन्हें पता चल जाएगा कि भरी हुई नाक के लिए धारा अच्छी है और गर्म चाय क्या देती है? हाँ, धारा। इसके अलावा, यह वांछनीय भी है क्योंकि इसमें अदरक, बिछुआ, पुदीना आदि जैसे कई स्वस्थ तत्व हो सकते हैं। चाय को कैफीन रहित होना चाहिए क्योंकि कैफीन नाक के लिए शायद ही अच्छा हो।

7. मैं नहीं कर सकता

एक और प्रभावी तरीकाभरी हुई नाक का इलाज जालीदार बर्तनों के साथ है। बस एक खबर यह है कि बर्तन में खारा घोल डालें और फिर इसे नाक के साइनस के माध्यम से डालें। उनके निर्माता के निर्देशों के अनुसार नेति बर्तन का उपयोग किया जाना चाहिए, पानी बाँझ और आसुत होना चाहिए।

8. ओटीसी विधियों का उपयोग करना

यदि घरेलू उपचार काम नहीं करते हैं, तो हमेशा यह आखिरी तरीका होता है - एक प्रभावी ओवर द काउंटर (ओटीसी) उपाय का उपयोग करना।

हालाँकि, यदि आपकी नाक बह रही है, तो हमारे लेख को की सूची में देखेंनाक बहने पर खाने के लिए खाद्य पदार्थ.

अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न (एफएक्यू)

भरी हुई नाक को लेकर बहुत से लोगों के मन में शंकाएं और सवाल होते हैं। इनमें से कुछ सबसे महत्वपूर्ण अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न (एफएक्यू) पर नीचे विस्तार से चर्चा की गई है:

प्रश्न: नाक बंद कैसे होती है

उत्तर: जब कोई वायरस या एलर्जी जैसे धूल या पराग में सांस लेता है, तो यह आपके नाक के मार्ग और साइनस की परत में जलन पैदा कर सकता है। इससे नाक साफ बलगम बनाना शुरू कर देती है - एक तरल पदार्थ जो शरीर द्वारा कीटाणुओं या एलर्जी को फंसाने के लिए बनाया जाता है। फिर इन तरल पदार्थों का उपयोग इन हानिकारक पदार्थों को आपकी नाक से बाहर निकालने के लिए किया जा सकता है। जब ऐसा होता है तो नाक बहने लगती है। इसके साथ नाक की झिल्लियों में सूजन भी हो सकती है - जो एक भरी हुई नाक है।

प्रश्न: भरी हुई नाक से निपटने के लिए क्या कोई अन्य उपयोगी टिप्स हैं?

उत्तर: निम्नलिखित सहित कई उपयोगी टिप्स एक सामान्य सर्दी में मदद कर सकते हैं।

- किसी भी रूप में कैफीन से बचें - कॉफी या अन्य चीजें।
- शराब कभी भी सेहत के लिए अच्छी नहीं होती लेकिन यह भरी हुई नाक को खराब कर सकती है।
- बहुत पानी पियो।
- जहां तक हो सके आराम करें और सोएं।
- सोने से पहले गर्म पानी से नहाएं।
- बार-बार नाक में दम करना।
- समय-समय पर हाथ धोते रहें और सैनिटाइज करते रहें और अपने आस-पास के वातावरण को सेनिटाइज करते रहें।

प्रश्न: बहती नाक क्यों हो सकती है?

उत्तर: कई कारणों से नाक बह सकती है, और सबसे सामान्य ज्ञान साइनस का वायरल संक्रमण है। अधिकतर, यह सामान्य सर्दी है, और अन्य सामान्य कारणों में ठंड का मौसम, एलर्जी आदि शामिल हैं।

प्रश्न : उपरोक्त विधियों का पालन करते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?

उत्तर : निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए:

- ऊपर बताए गए उपायों में से कोई भी बंद नाक के मूल कारण को ठीक करने या खत्म करने के लिए नहीं है।
- उपरोक्त चर्चा सामान्य उद्देश्य के लिए है और पाठक के विशिष्ट मामले पर लागू नहीं हो सकती है।
- यदि समस्या बनी रहती है, तो इसके बारे में एक चिकित्सक से परामर्श करना चाहिए।

स्वस्थ जीवन के लिए वजन बढ़ाने के लिए शीर्ष 7 सर्वश्रेष्ठ खाद्य पदार्थ

यदि कोई पतला है और अपने शरीर का निर्माण करना चाहता है, तो उसे बहुत अधिक व्यायाम करना चाहिए, लेकिन उसे ऐसे खाद्य पदार्थ भी खाने चाहिए जो वजन बढ़ाने में मदद कर सकें - क्योंकि शरीर के निर्माण के लिए अधिक मात्रा में प्रोटीन और कैलोरी की आवश्यकता होती है। प्रोटीन का उपयोग नई मांसपेशियों को बनाने में किया जाता है लेकिन व्यायाम के दौरान कैलोरी का उपयोग किया जाता है।

जबकि बहुत सारे खाद्य पदार्थ हैं जो किसी की मदद कर सकते हैं वजन बढ़ना उनमें से अधिकांश कार्बोहाइड्रेट और वसा की अनुपातहीन मात्रा से भरे हुए हैं जो प्रोटीन के रूप में बहुत कम खपत होते हैं। यदि कोई स्वस्थ रूप से वजन बढ़ाना चाहता है तो पोषण में संतुलन बनाए रखना महत्वपूर्ण है। निम्नलिखित सूची में कुछ ऐसे खाद्य पदार्थ हैं जो वजन बढ़ाने वाले आहार को बनाए रखने की कोशिश कर रहे हैं तो अच्छा है।

वजन बढ़ाने के लिए खाद्य पदार्थों की सूची

आइए शुरू करें:

1. मूंगफली का मक्खन

वजन बढ़ाने वाला सबसे पहला और सबसे महत्वपूर्ण खाद्य पदार्थ पीनट बटर है। यह प्रोटीन से भरपूर होता है और इसका बेहतर विकल्प हो सकता हैडेयरी आधारित प्रोटीन. यह शाकाहारी और शाकाहारी लोगों के लिए विशेष रूप से फायदेमंद है जो अपने आहार को बनाए रखते हुए स्वस्थ रूप से वजन बढ़ाने की कोशिश कर रहे हैं।

2. मट्ठा

बहुत सारे पेशेवर बॉडीबिल्डर मट्ठा की कसम खाएंगे। मट्ठा प्रोटीन का सबसे समृद्ध स्रोत है। अपने शरीर के निर्माण की कोशिश करने वालों के लिए विपणन किए जाने वाले अधिकांश प्रोटीन मट्ठा पर आधारित होते हैं। आपके द्वारा सेवन किए जाने वाले मट्ठे की मात्रा सीमित होनी चाहिए। मध्यम या सरल कसरत के लिए एक या आधा गिलास मट्ठा पर्याप्त हो सकता है। मट्ठा का एक दुष्परिणाम यह है कि यह अक्सर त्वचा पर मुँहासे का कारण बन सकता है। अगर किसी के साथ ऐसा है, तो वे कुछ अन्य उत्पादों के साथ जाना चाहते हैं जो दूध या पौधे-आधारित प्रोटीन जैसे पर्याप्त विकल्प बंद कर सकते हैं।

3. सोया दूध

सोया दूध और सोया दूध आधारित उत्पाद (जब तक कृत्रिम स्वाद नहीं जोड़े जाते हैं) वजन बढ़ाने के लिए एक आदर्श उत्पाद हैं - और इन्हें शाकाहारी और शाकाहारी जीवन शैली वाले लोग भी अपना सकते हैं।

4. रेड मीट

रेड मीट के दुबले और पतले स्लाइस प्रोटीन और आयरन से भरपूर आहार का एक आदर्श स्रोत हैं। प्रोटीन का महत्व पहले ही स्थापित किया जा चुका है जबकि शरीर को ऑक्सीजन को कोशिकाओं तक ले जाने के लिए आवश्यक हीमोग्लोबिन के निर्माण के लिए आयरन की आवश्यकता होती है। अगर शरीर को इष्टतम आयरन मिलता है, तो यह ऊर्जावान महसूस करने में मदद कर सकता है और कैलोरी को तेजी से बर्न करने में मदद कर सकता है। वजन बढ़ाने की कोशिश कर रही महिलाओं को पर्याप्त आयरन युक्त भोजन खाने में अतिरिक्त सावधानी बरतनी चाहिए।

यदि आपको मांस, शाकाहारी या शाकाहारी से एलर्जी है, या सिर्फ मांस नहीं खाना चाहते हैं, तो हरी पत्तेदार सब्जियां, नट्स, ओट्स और टोफू कुछ अन्य आयरन युक्त खाद्य पदार्थ हैं जिन्हें आप आजमा सकते हैं।

5. घर का बना प्रोटीन स्मूदी

जैसा कि पहले उल्लेख किया गया है, अगर कोई मांसपेशियों का निर्माण करने की कोशिश कर रहा है तो प्रोटीन का महत्वपूर्ण महत्व है। दुर्भाग्य सेप्रोटीन स्मूदीबाजार में मिलने वाली चीनी में बहुत सारी चीनी होती है, जो उसे सुखद स्वाद देती है। यह चीनी सामग्री न केवल आपके द्वारा लिए जाने वाले प्रोटीन की संख्या को कम करती है बल्कि स्वस्थ आहार के लिए बहुत अधिक मात्रा में होती है।

6. दालें

दालें ज्यादातर पानी और प्रोटीन होती हैं। ये आपके प्रोटीन की खपत को बढ़ाते हुए आपके कैलोरी सेवन को नियंत्रित रखने में मदद कर सकते हैं। शरीर में उचित जलयोजन बनाए रखने के लिए उनकी पानी की मात्रा भी अच्छी हो सकती है।

7. हरी पत्तेदार सब्जियां

खाद्य पदार्थों की इस सूची में जगह बनाने के लिए आखिरी लेकिन कम से कम महत्वपूर्ण खाद्य पदार्थ जो वजन बढ़ाने में मदद कर सकता है वह है हरी पत्तेदार सब्जियां। स्वस्थ जीवन जीने की कोशिश करने वाले किसी भी व्यक्ति द्वारा सब्जियों को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता है, खासकर अगर कोई स्वस्थ वजन हासिल करना चाहता है। वे आयरन और विटामिन जैसे पोषक तत्वों के समृद्ध स्रोत हैं। लोहे का महत्व पहले ही ऊपर स्थापित किया जा चुका है। शरीर के समुचित कार्य के लिए विटामिन की आवश्यकता होती है। हरी पत्तेदार सब्जियां एक अच्छा स्रोत हैं जिसे शाक. हारी और शाकाहारी जीवन शैली वाले लोग भी अपना सकते हैं।

उपरोक्त सूची में वजन बढ़ाने की कोशिश करने वालों के लिए केवल कुछ बेहतरीन खाद्य पदार्थ हैं, सूची यहां समाहित करने के लिए बहुत बड़ी है। हालाँकि, इन खाद्य पदार्थों का सेवन अन्यथा के साथ आना चाहिएसंतुलित आहारतथादैनिक कसरत.

अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न (एफएक्यू)

ऐसे कई प्रश्न हैं जो लोग खाद्य पदार्थों की उपरोक्त सूची से संबंधित हैं। इस विषय पर कुछ अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न (एफएक्यू) निम्नलिखित हैं।

प्रश्न : अगर किसी को लैक्टोज इंटॉलरेंट है तो क्या करें?

उत्तर : ऐसे में आप दूध के विकल्प का इस्तेमाल कर सकती हैं। इनमें से कुछ जैसे सोया दूध और मूंगफली का मक्खन पहले से ही चर्चा में हैं। नट्स पर आधारित मक्खन भी स्वादिष्ट होता है। जबकि मट्ठा के लिए क्विनोआ सबसे अच्छा विकल्प है, सोया दूध एक करीब पर्याप्त विकल्प है।

प्रश्न : वजन बढ़ाने के लिए उपरोक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?

उत्तर : वजन बढ़ाने की कोशिश में उपरोक्त सूची में सूचीबद्ध इन खाद्य पदार्थों का सेवन करते समय निम्नलिखित कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए:

- की खपतये खाद्य पदार्थअच्छी मात्रा में व्यायाम के साथ जोड़ा जाना चाहिए।
- इन खाद्य पदार्थों का सेवन मध्यम और आपके व्यायाम शासन के अनुपात में होना चाहिए
- जिन लोगों को पहले से ही स्वास्थ्य की स्थिति है, वे एलर्जी या दवा पर हैं, या अन्यथा संवेदनशील स्वास्थ्य वाले लोगों को अपने आहार में कोई भी बदलाव करने से पहले एक विशेषज्ञ से परामर्श लेना चाहिए।
- वही गर्भवती या स्तनपान कराने वाली महिलाएं चिकित्सकों द्वारा निर्धारित आहार में अचानक अचानक बदलाव करना चाहती हैं।
- सावधान रहें कि इस लेख में दी गई जानकारी केवल सामान्य उद्देश्यों के लिए है और विशिष्ट मामलों पर लागू नहीं हो सकती है।

यदि पाठक के पास कोई अन्य प्रश्न हैं, तो उन्हें बेझिझक उन्हें नीचे टिप्पणी में पूछना चाहिए।

तल - रेखा

उपरोक्त चर्चा को यह निष्कर्ष देकर आसानी से समाप्त किया जा सकता है कि शाकाहारी, शाकाहारी और मांसाहारी लोगों के साथ-साथ उन लोगों के लिए भी अच्छे विकल्प हैं जिन्हें कुछ खाद्य पदार्थों से एलर्जी हो सकती है या यदि कोई वजन बढ़ाने की कोशिश कर रहा है तो लैक्टोज असहिष्णु हो सकता है। कठिन व्यायाम करने को तैयार।

SUPPORTED BY
DEPARTMENT OF PHARMACEUTICALS MINISTRY OF CHEMICALS & FERTILIZERS GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF MICRO, SMALL AND MEDIUM ENTERPRISES GOVERNMENT OF INDIA
IDR Presents CIMS Medica
11th Grand Edition
INDIAN PHARMA EXPO & BUSINESS EXCELLENCE AWARDS 2022
DELHI Hall No. 12A, Pragati Maidan, Delhi. 30th Sep - 1st Oct
HYDERABAD Hall No. 3, Hitex Exhibition Center 11th - 12th Nov
INDIA'S BIGGEST PHARMA EXHIBITION
For Third Party Manufacturing | PCD Franchise | API's | Machinery
Be one of the 100+ Exhibiting companies & expand your business with over 10,000 Pharma Professionals
Free Entry for Visitors
Visitor registration mail us at:
Anisha Nagpal +91 81698 64404
anisha.n@cims.co.in
Stall Bookings mail us at:
Aparna Mayekar +91 70218 80161
ipe@cims.co.in
Visit: www.indianpharmaexpo.com

हेल्थकेयर टेक दिग्गज फिलिप्स ने दुनिया भर में 4,000 कर्मचारियों को खत्म कर दिया

डच हेल्थकेयर टेक्नोलॉजी की दिग्गज कंपनी फिलिप्स स्लीप एपनिया मशीनों और आर्थिक हेडविंड की याद के बीच दुनिया भर में 4,000 कर्मचारियों को खत्म कर रही है, कंपनी ने घोषणा की कि उसने 1. 3 बिलियन यूरो (1.28 बिलियन डॉलर) की तीसरी तिमाही के शुद्ध नुकसान का अनावरण किया. फिलिप्स ने कहा कि कंपनी के वैश्विक कर्मचारियों की संख्या में लगभग 5% की कटौती की गई है और इससे सालाना 300 मिलियन यूरो की बचत होने की उम्मीद है. इस महीने की शुरुआत में पदभार संभालने वाले नए सीईओ रॉय जैकब्स ने स्वीकार किया कि ''हम कई चुनौतियों का सामना करते हैं और हमारा Q3 2022 का प्रदर्शन इसे दर्शाता है.'' उन्होंने नौकरी में कटौती को ''कठिन, लेकिन आवश्यक'' कहा. पिछले साल, कंपनी ने स्लीप एपनिया मशीनों को वापस बुलाने की घोषणा करते हुए कहा कि उपकरणों में इस्तेमाल होने वाला फोम स्वास्थ्य के लिए खतरा हो सकता है. फिलिप्स ने दुनिया भर में ऐसी लाखों मशीनें बेची हैं और कहा है कि उन्हें बनाने वाली सहायक कंपनी की ''सद्भावना की हानि'' के लिए तीसरी तिमाही में 1.3 बिलियन यूरो का नुकसान हो रहा है. आगे देखते हुए, फिलिप्स ने कहा कि यह ''लंबे समय तक परिचालन और आपूर्ति चुनौतियों, एक बिगड़ते मैक्रो-आर्थिक वातावरण और चीन में COVID-19 उपायों से संबंधित अनिश्चितता को देखता है, जो आंशिक रूप से फिलिप्स की उत्पादकता और मूल्य निर्धारण कार्यों से ऑफसेट होगा.'' कंपनी ने कहा कि उसे वर्ष के अंतिम तीन महीनों में ''मध्य-एकल-अंक तुलनीय बिक्री में गिरावट'' की उम्मीद है. तीसरी तिमाही के लिए बिक्री 4.3 बिलियन यूरो तक पहुँच गई, जो पिछले साल की तीसरी तिमाही में 4.1 बिलियन थी, लेकिन कंपनी ने कहा कि तुलनीय बिक्री - एक उपाय जो मुद्रा आंदोलनों और अधिग्रहण और विनिवेश के प्रभावों को दूर करता है - मुख्य रूप से 5% की गिरावट आई है. ''आपूर्ति श्रृंखला चुनौतियां, चीन में COVID स्थिति और रूस-यूक्रेन युद्ध.''

पिरामल फार्मा विस्तार, अधिग्रहण में निवेश करेगी

पिरामल फार्मा ने कहा कि वह अनुबंध विकास और विनिर्माण सेवाओं (सीडीएमओ) और जटिल जेनरिक के क्षेत्रों में जैविक विस्तार और अधिग्रहण के संयोजन के माध्यम से अपने परिचालन और मार्जिन वृद्धि के पैमाने पर ध्यान केंद्रित करेगी. पिरामल फार्मा पीरामल एंटरप्राइजेज से अलग की गई कंपनी है. इसके शेयर 19 अक्टूबर को स्टॉक एक्सचेंज में लिस्ट हुए थे. हाल ही में एक इंटरव्यू में पिरामल फार्मा की चेयरपर्सन नंदिनी पीरामल ने कहा कि कंपनी अगले 12-18 महीनों में ग्रेंजमाउथ में एंटीबॉडी ड्रग कॉन्जुगेट कैपेसिटी में 1,200 करोड़ रुपये का कैपिटल एक्सपेंडिचर करेगी. ब्रिटेन. यह अमेरिका में रिवरव्यू में सक्रिय फार्मा सामग्री क्षमता बढ़ाने के अलावा भारत में अपनी एपीआई सुविधाओं की क्षमता बढ़ाने और शक्तिशाली बनाने की भी मांग कर रहा है. अमेरिका में लेक्सिंगटन में इंजेक्शन. पीरामल ने कहा, 'हम ऑर्गेनिक ग्रोथ और मार्जिन एक्सपैंशन पर फोकस करना जारी रखेंगे और स्केल हमें ऑपरेटिंग लीवरेज देगा.' उन्होंने कहा कि विनिमय दर में उतार-चढ़ाव, मुद्रास्फीति और ऊर्जा की कीमतों जैसी अल्पकालिक चुनौतियों के बावजूद सीडीएमओ सेवाओं की मांग मजबूत बनी हुई है. अपने तीसरे कार्यक्षेत्र, उपभोक्ता स्वास्थ्य व्यवसाय पर, पीरामल ने कहा कि वर्तमान में जैविक विस्तार पर ध्यान केंद्रित किया जा रहा है. पीरामल ने कहा, ''उन ब्रांडों के लिए मूल्यांकन बहुत अधिक है जिनके पास यूनिट लाभप्रदता भी नहीं है. मुझे लगता है कि हमें उम्मीद है कि अगले कुछ महीनों में मूल्यांकन की उम्मीदें बदल जाएंगी क्योंकि कम फंडिंग होगी, फिर हम इसे देखते हैं.'' कंपनी ने एक्सिस बैंक, एचएसबीसी और भारतीय स्टेट बैंक से जुटाए गए ऋणों के साथ 225 मिलियन डॉलर के ऋण का पुनर्वित्त पूरा कर लिया है, जिसके बारे में उन्होंने कहा कि इससे इसकी वित्तीय मेट्रिक्स में सुधार होगा. पिरामल फार्मा को अक्टूबर 2020 में यूएस प्राइवेट इक्विटी कंपनी कार्लाइल ग्रुप से 20% शेयर के बदले में 360 मिलियन डॉलर का निवेश प्राप्त हुआ. पिरामल फार्मा में अनुबंध विकास और विनिर्माण संगठन शामिल है, जिसे पिरामल फार्मा सॉल्यूशंस (पीपीएस) कहा जाता है, जो राजस्व में तीन-पांचवें योगदान देता है. एक जटिल अस्पताल जेनेरिक व्यवसाय, पिरामल क्रिटिकल केयर (पीसीसी), राजस्व का 30% हिस्सा है, जबकि शेष भारत के उपभोक्ता स्वास्थ्य व्यवसाय से आता है जिसमें ओवर-द-काउंटर उत्पाद बेचना शामिल है.

एक स्वस्थ व्यक्ति के लिए छह वजन घटाने आहार युक्तियाँ

वजन घटाने वाला आहार

मोटापा शायद दुनिया में सबसे आम प्रतिकूल स्वास्थ्य स्थिति है। आमतौर पर इसे एक अवांछनीय विशेषता माना जाता है क्योंकि यह सामाजिक रूप से सुंदर मानी जाने वाली चीजों से प्रमुख विचलन है। जबकि सुंदरता की अवधारणा कुछ अत्यधिक व्यक्तिपरक है - और एक व्यक्ति से भिन्न होती है, मोटापा, विशेष रूप से पेट का वजन, कई अन्य स्वास्थ्य स्थितियों जैसे कि हृदय की स्थिति की बढ़ती घटना से भी जुड़ा होता है,मधुमेह, आदि। इस प्रकार, जबकि किसी को अपने शरीर पर कभी भी शर्म महसूस नहीं करनी चाहिए, फिर भी उसे बेहतर करने का प्रयास करना चाहिए - यदि कोई अधिक वजन वाला है तो वजन कम करके।

Kindly send Wanted Medical Representative for
BAREILLY, MORADABAD, LUCKNOW
Experience Persons call @ 9812522181

एक के लिए सख्त संतुलित आहार बनाने के बजाय, जिसे किसी की जीवनशैली, वरीयताओं आदि का पालन करना मुश्किल हो सकता है, हम निम्नलिखित युक्तियां प्रदान कर रहे हैं जो किसी को अपने लिए आहार बनाने में मदद कर सकती हैं:

1. एक आहार का पालन करें जिससे कोई भी जीवन भर रख सकता है

बनाते समय सबसे पहली और सबसे महत्वपूर्ण चीजों में से एकवजन घटाने वाला आहारएक ऐसा आहार बनाना है जिसे कोई भी अपने जीवन भर रख सके। जबकि वांछित वजन तक पहुंचने के बाद कुछ मामूली बदलावों के लिए कुछ जगह हो सकती है, फिर भी आहार योजना को पूरी तरह से छोड़ने की उम्मीद नहीं करनी चाहिए। इस प्रकार एक आहार योजना के लिए जाना बेहतर है जिसे कोई बहुत अधिक परेशान किए बिना धारण कर सकता है और जिसमें कुछ खाद्य पदार्थ भी शामिल हैं जिन्हें आप पसंद करते हैं।

2. अपनी कैलोरी देखें

वजन घटाने वाले आहार सभी कैलोरी सेवन कम करने के बारे में हैं। कोई कैलोरी नहीं खाना चाहता जिसे कोई बर्न नहीं कर सकता क्योंकि इससे उसका वजन बढ़ जाएगा। हमारे शरीर में कैलोरी बर्न करने की प्रक्रिया को मेटाबॉलिज्म कहते हैं। हममें से कुछ का चयापचय अधिक होता है, अन्य नहीं - पहले समूह को वजन बढ़ाना मुश्किल होगा, और दूसरे को इसे कम करना मुश्किल होगा। हमारे शरीर की चयापचय दर को हमारे कैलोरी सेवन का निर्धारण करना चाहिए। व्यक्ति को पहले कैलोरी के मामले में एक लक्ष्य निर्धारित करना चाहिए और फिर एक आहार योजना बनानी चाहिए जो किकैलोरी की खपत को सीमित करेंउस नंबर को।

3. खाद्य पदार्थों से पूरी तरह बचना चाहिए।

निम्नलिखित कुछ खाद्य पदार्थ हैं जो वजन कम करने के लिए कठिन नहीं हैं: शराब, और किसी भी प्रकार का मांस, कार्बोनेटेड पेय, कृत्रिम मिठास के साथ कुछ भी, आदि। इस तरह की चीजें किसी भी वजन घटाने आहार योजना को बर्बाद कर सकती हैं इसके अलावा हानिकारक भी हो सकती हैं किसी के स्वास्थ्य के लिए अन्य तरीकों से।

चाय या कॉफी जैसे पेय पदार्थों को केवल कम मात्रा में लेना चाहिए या अधिमानत: चीनी नहीं लेनी चाहिए।

4. खाद्य पदार्थों का अधिक होना चाहिए

जब कोई वजन घटाने वाला आहार बनाने की कोशिश कर रहा होता है, तो फल और सब्जियां उसके सबसे अच्छे दोस्त होते हैं। उनमें से कई में कैलोरी में कम होने के साथ-साथ उचित मात्रा में सबसे वांछनीय पोषक तत्व होते हैं।

5. सभी पोषक तत्व हों

कई पोषक तत्व हैं - प्रोटीन, विटामिन, खनिज, स्टार्च, कार्बोहाइड्रेट, वसा, एंटीऑक्सिडेंट, आदि। हमें उन सभी की आवश्यकता है। जबकि किसी को वसा और कार्बोहाइड्रेट के रूप में कैलोरी की खपत को सीमित करना चाहिए, दूसरों की अच्छी मात्रा में लेना वांछनीय है।

स्टार्च से भरपूर भोजन कम कैलोरी का सेवन करते हुए पेट भरा हुआ महसूस कराने में मदद करेगा।

प्रोटीन आवश्यक पोषक तत्व हैं और वजन कम करने की कोशिश करते समय मांसपेशियों की ताकत बनाए रखने में मदद करते हैं। अंडे, दालें, पीनट बटर आदि प्रोटीन के कुछ मूल्यवान स्रोत हैं।

विटामिन और खनिज महत्वपूर्ण हैं। हरी सब्जियां आयरन का एक मूल्यवान स्रोत हैं, जो आरबीसी के निर्माण के लिए आवश्यक एक महत्वपूर्ण पोषक तत्व है, और मानव शरीर को उच्च मात्रा में इसकी आवश्यकता होती है, खासकर उन महिलाओं के मामले में जो मासिक धर्म के दौरान बहुत अधिक रक्त खो सकती हैं। आयोडीन, एक अन्य मूल्यवान खनिज, आयनित नमक के उपयोग के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है।

खट्टे फल, विशेष रूप से, सबसे महत्वपूर्ण विटामिनों में से एक का एक महत्वपूर्ण स्रोत हैं - विटामिन सी। सूरज की रोशनी शून्य कैलोरी के साथ विटामिन डी का एक अच्छा स्रोत हो सकती है।

इस प्रकार व्यक्ति को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि व्यक्ति इन सभी विटामिनों का पर्याप्त मात्रा में सेवन कर रहा है।

6. खूब पानी पिएं

किसी को भी हमेशा पर्याप्त पानी पीना चाहिए - और यह दोगुना महत्वपूर्ण है अगर कोई वजन कम करने की कोशिश कर रहा है। पानी मेटाबॉलिज्म को बढ़ाने में मदद कर सकता है और इस तरह तेजी से कैलोरी बर्न करने में मदद करता है। भोजन से पहले और दौरान थोड़ा पानी पीने से व्यक्ति तेजी से भरा हुआ महसूस करेगा और इस प्रकार कम कैलोरी का उपभोग करने में भी मदद करेगा। कुछ खाद्य पदार्थ जैसे संतरा, दालें आदि में पानी की मात्रा अधिक होती है जिसका सेवन कैलोरी की मात्रा को कम करने के लिए किया जा सकता है। इन टिप्स को ध्यान में रखते हुए वजन कम करने में मदद मिलेगी।

अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न (एफएक्यू)

ऐसे कई सवाल हैं जो लोग वजन कम करने वाले आहार से संबंधित पूछते हैं इस विषय पर निम्नलिखित कुछ अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न (एफएक्यू) हैं:

प्रश्न : वजन कम करने के कुछ अन्य उपाय क्या हैं?

उत्तर : अगर कोई वजन कम करना चाहता है तो मौजूदा कैलोरी को बर्न करने के लिए कुछ कार्डियोवस्कुलर एक्सरसाइज करना जरूरी है। अगर और कुछ नहीं, तो एक घंटे के लिए तेज चलना शुरू करने का एक अच्छा तरीका होगा। मांसपेशियों के निर्माण के व्यायाम भी प्रोटीन को अच्छे उपयोग में ला सकते हैं।

प्रश्न : आदर्श वजन क्या है?

उत्तर : किसी का आदर्श वजन रेंज उसकी ऊंचाई पर निर्भर करता है और इसका उपयोग करके निर्धारित किया जा सकता हैबॉडी मास इंडेक्स(बीएमआई)। सही बीएमआई के साथ भी, एक मोटा पेट वजन के असमान और अस्वास्थ्यकर वितरण को दर्शाता है।

प्रश्न : वजन कम करते समय किन अन्य सावधानियों का ध्यान रखना चाहिए?

उत्तर : याद रखने वाली कुछ बातों में निम्नलिखित शामिल हैं:

- आहार विशेषज्ञ के परामर्श से ही आहार योजना बनानी चाहिए और स्वास्थ्य की स्थिति, यदि कोई हो, को ध्यान में रखना चाहिए।
- यह याद रखना चाहिए कि उपरोक्त युक्तियाँ सामान्य हैं और हर एक मामले पर लागू नहीं हो सकती हैं।
- यह भी महत्वपूर्ण है कि व्यक्ति को अपने आप से वैसा ही प्रेम करना सीखना चाहिए जैसा वह है। जीरो साइज फिगर को टारगेट नहीं करना चाहिए। अगर किसी को बॉडी इमेज की समस्या है, तो उसे इसके बारे में किसी विशेषज्ञ से सलाह लेनी चाहिए।
- यदि कोई शाकाहारी या शाकाहारी है तो एक अच्छा वजन घटाने वाला आहार लेना संभव है।

यदि पाठक के पास कोई अन्य प्रश्न हैं, तो उन्हें बेझिझक उन्हें नीचे टिप्पणी में पूछना चाहिए।

तल - रेखा

उपरोक्त चर्चा को यह निष्कर्ष देकर आसानी से समाप्त किया जा सकता है कि उपरोक्त युक्तियाँ निश्चित रूप से वजन कम करने में मदद करेंगी।

भारत में 10 वर्षों में डॉक्टरों और नर्सों को शिक्षित करने की लागत दोगुनी हो गई है

एक डॉक्टर या नर्स के उत्पादन की औसत लागत 2008 और 2018 के बीच दुनिया के अधिकांश हिस्सों में कम हो गई, लेकिन चीन में लगभग तीन गुना और भारत में दोगुनी हो गई, जैसा कि एक लैंसेट अध्ययन से पता चलता है. इसके बावजूद, चीन में प्रति मेडिकल ग्रेजुएट 41,000 डॉलर का अनुमानित खर्च उप-सहारा अफ्रीका की तुलना में अधिक है और वैश्विक औसत 114,000 डॉलर के मुकाबले भारत ($70,000) की तुलना में लगभग 42% कम है. दुनिया भर में प्रति नर्सिंग स्नातक पर अनुमानित खर्च के साथ नर्सों के लिए पैटर्न समान था, जबकि चीन में यह 167 फीसदी और भारत में दोगुना हो गया. एकमात्र अन्य क्षेत्र जहां प्रति स्नातक लागत बढ़ी, वह उत्तरी अफ्रीका में था, जहां प्रति डॉक्टर लागत में 47% और नर्सों के लिए 25% की वृद्धि हुई. 2018 में चिकित्सा और नर्सिंग शिक्षा में सरकारों और छात्रों के परिवारों द्वारा विश्व स्तर पर लगभग 110 अरब डॉलर का निवेश किया गया था. इसमें से 60.9 अरब डॉलर डॉक्टरों में और 48.8 अरब डॉलर नर्सों और दाइयों में निवेश किया गया था, जैसा कि अध्ययन का अनुमान है. यह पेपर कोविड-19 महामारी के बाद स्वास्थ्य पेशेवरों की शिक्षा के साथ संभावित प्रगति और मुद्दों का आकलन करने के लिए चिकित्सा शिक्षा में महत्वपूर्ण विकास को देखता है। 2018 में औसत लागत 114,000 डॉलर प्रति डॉक्टर और 32,000 डॉलर प्रति नर्स थी। 2008 में, चीन में प्रति मेडिकल ग्रेजुएट सबसे कम अनुमानित खर्च सिर्फ 14,000 डॉलर (6 लाख रुपये) था, उसके बाद भारत का स्थान था, जहां यह सिर्फ 35,000 डॉलर था (2008 में 43 रुपये प्रति डॉलर की विनिमय दर पर 15 लाख रुपये). यह एक करोड़ रुपये या उससे अधिक के अनुमान से काफी कम है, जो भारतीय कॉलेज व्यापक रूप से प्रति मेडिकल स्नातक खर्च के रूप में दावा करते हैं. यूरोप भारत में 10 वर्षों में डॉक्टरों और नर्सों को शिक्षित करने की लागत दोगुनी हो गई है. में खर्च सबसे नाटकीय रूप से कम हो गया, जहां यह 2008 और 2018 के बीच सभी यूरोपीय क्षेत्रों में आधा हो गया. लैटिन अमेरिका में यह लगभग 42% गिर गया. बहुत. उप-सहारा अफ्रीका की तुलना में उत्तरी अमेरिका में डॉक्टरों और नर्सों के प्रशिक्षण के लिए प्रति व्यक्ति व्यय दस गुना अधिक था. डॉक्टरों और नर्सों को शिक्षित करने पर खर्च किया गया धन उत्तरी अमेरिका (21.4 अरब डॉलर) में सबसे ज्यादा था, इसके बाद पश्चिमी यूरोप (8 अरब डॉलर) था. विश्व स्तर पर, 56% मेडिकल स्कूल सार्वजनिक थे और 39% निजी थे. हालांकि, निजी स्कूलों की संख्या में वृद्धि पब्लिक स्कूलों की संख्या में वृद्धि से अधिक थी, यह दर्शाता है कि स्वास्थ्य कर्मियों की मांग को पूरा करने के लिए पर्याप्त सार्वजनिक वित्तपोषण नहीं हो रहा था. कम आय वाले देशों की तुलना में उच्च आय वाले देशों में और सार्वजनिक स्कूलों की तुलना में निजी स्कूलों में स्नातक संख्या में वृद्धि अधिक थी. अध्ययन में कहा गया है, ''स्वास्थ्य कर्मियों की उच्च घनत्व और कम आय वाले देशों की तुलना में अधिक पेशेवरों के स्नातक होने के बावजूद, उच्च आय वाले देशों (और देशों के भीतर उच्च आय वाले क्षेत्रों) में कम आय वाले देशों और क्षेत्रों के पेशेवरों को आकर्षित करना और बनाए रखना जारी है.'' पेपर के अनुसार, विश्व स्तर पर, डॉक्टरों के लिए मेडिकल और नर्सिंग स्नातकों की वार्षिक संख्या लगभग दोगुनी हो गई है और 10 साल की अवधि में नर्सों और दाइयों के लिए तीन गुना हो गई है. यह सिर्फ 8% की वैश्विक जनसंख्या वृद्धि से बहुत अधिक है, इस प्रकार डॉक्टर-जनसंख्या अनुपात लगभग दोगुना हो गया है. नर्स, आश्चर्यजनक रूप से, स्वास्थ्य पेशेवरों के बहुमत (59%) हैं - संयुक्त सभी अन्य पेशेवर समूहों की तुलना में अधिक.

पुराने से पुराने गैस, कब्ज, खट्टी डकार, पाइल्स को जड़ से ठीक करे आयुर्वेदिक द्वारा
SMG MERZE- 55
The Immunity Booster
- 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 आदि से रुकी हुई गन्दगी को साफ करता है। रक्त कोशिकायें में Oxygen की पूर्ति में मदद करता है। शरीर के प्रमुख अंगो जैसे Liver, Kidney, Infesting, Lungs को Healthy रखते हुऐ व शरीर की छोटी इकाईयां व कोशिकायों आदि को साफ करके रोगों को जड़ से मुक्त करता है।

गंजेपन से परेशान हैं तो आज ही पाएं खोऐ हुए बाल बिना कैमिकल युक्त आयुर्वेदिक द्वारा

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

Fixrut™ Hair Growth Oil

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
www.smghealthcare.in
+91 7255808080
+91 9871477325

प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धांत

डॉ० नरेन्द्र कुमार शर्मा

पूर्व के अंक में आपने प्राकृतिक चिकित्सा के मुख्य दो सिद्धांत प्रथम सिद्धांत सभी रोग एक हैं और उनका कारण एवं निवारण भी एक है कि शरीर एक है विजातीय तत्वो का संग्रह होना सभी रोगों का कारण व उनका निष्कासन ही निवारण है दूसरा सिद्धांत कि तीव्र रोग शत्रु नहीं अपितु मित्र होते हैं जो शरीर से विजातीय तत्व को बाहर निकालने के लिए शरीर में आते हैं जैसे उल्टी, दस्त, ज्वर, छींक आना आदि के बारे में विस्तार से पढ़ें ये अन्य सिद्धांत नियम है रोग के कारण कीटाणु नहीं बल्कि रोग प्रतिरोधक क्षमता का कम होना है जीवन शक्ति या रोग प्रतिरोधक क्षमता के कमजोर होने से कीटाणुओं को शरीर रोक नहीं पाता और उन्हें अनुकूल परिस्थितियां मिलने से शरीर को रोग ग्रसित कर देते हैं रोगों के कीटाणु वातावरण में मौजूद रहते हैं परंतु स्वास्थ्य जिस की रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है उसे प्रभावित नहीं करते कर पाते जबकि कमजोर रोगी को शीघ्र प्रभावित कर रोगी बना देते हैं प्राकृतिक स्वयं चिकित्सा है प्राकृति स्वयं बड़ी चिकित्सक है शरीर में स्वयं रोगों से अस्वस्थ होने पर उन्हें स्वस्थ करने की शक्ति विद्यमान होती है प्राकृति जीव का संचालन करती है जो प्रत्येक जीवन के पार्श्व में रहकर उसके जीवन मृत्यु स्वास्थ्य एवं रोग आदि का ध्यान रखती है उस महान जीवनी शक्ति को प्राण कहते हैं शरीर को समस्त क्रियाएं जैसे खाना-पीना, बोलना, चालना उठना, बैठना आदि सब इसी पर निर्भर है उदाहरण के लिए गलती से खाना श्वास नली में जाने से प्राकृतिक तुरंत खांसी का धसका उत्पन्न कर उसे बाहर निकाल देती है इसी प्रकार घावों का भरना टूटी हड्डियों को जोड़ना करती है शरीर की होती है अन्य पद्धतियों में के वल रोग की चिकित्सा की जाती है प्राकृतिक चिकित्सा रोगी के शरीर से तत्व शरीर को स्वस्थ किया जाता है सिर दर्द में अधिकतर रोगी दवा प्रयोग करते हैं जिससे यह कुछ समय के लिए समाप्त होता है परंतु पूर्ण रूप से ठीक नहीं होता अपितु बार-बार होता है क्योंकि रोग की जड़ समाप्त नहीं होती है प्राकृतिक चिकित्सा में रोग पैदा करने वाले विजातीय तत्व को विभिन्न विधियों से बाहर निकालकर शरीर के शोधन पूर्ण रूप से निरोग किया जाता है प्राकृतिक चिकित्सा में रोग की विशेषता आवश्यकता नहीं होती है क्योंकि उसके अनुसार सभी रोग शरीर में विषैले तत्व होते हैं वर्तमान चिकित्सा पद्धति में परीक्षण हेतु बड़ी-बड़ी मशीनें नियुक्त किए जाते हैं शरीर पर प्रभाव पड़ता है आंखों की रोशनी के प्रभावित करती है अल्ट्रासाउंड बार-बार होने से शिशु अपंग हो सकता है प्राकृतिक चिकित्सा से रोगी की बिना उपकरणों के आकृति निदान से जिसमें चेहराआंख जीव गर्दन व पेट को देखकर ही रोगी के किस अंग में विजातीय तत्व की अधिकता का पता लगाया जा सकता है अधिकता का पता लगाया जा सकता है जिससे रोगी के शरीर पर दुष्प्रभाव नहीं पड़ता। प्राकृतिक चिकित्सा अन्य सिद्धांत अगले अंक में पढ़ें।

कदाचार से अर्जित 577 निजी अस्पतालों को नोटिस

मरीजों से अवैध रूप से पैसा वसूलने के आरोप में राज्य के कई निजी अस्पताल जांच के घेरे में आ गए हैं। स्वास्थ्य एवं चिकित्सा शिक्षा मंत्री डॉ के सुधाकर ने कहा कि उन निजी अस्पतालों के खिलाफ कार्रवाई की गई है, जिन्होंने सरकार से कोविड मरीजों के इलाज के लिए पैसा लिया, लेकिन इन मरीजों से बिल भी लिया. अब तक 577 अस्पतालों को नोटिस दिए जा चुके हैं। उन्होंने कहा कि निजी अस्पतालों पर अभी भी 403 मरीज के परिवारों का 1,58,22,359 रुपये बकाया है और सरकार ने उनसे जल्द से जल्द पैसे वापस करने की मांग की है. ''आयुष्मान के तहत'' भारत-आरोग्य कर्नाटक योजना, निजी अस्पतालों में कोविड रोगियों के इलाज के लिए रेफरल आधार पर कदम उठाए गए। सरकार यह लाभ दे रही थी जबकि मरीजों के इलाज का खर्च सुवर्णा आरोग्य सुरक्षा ट्रस्ट वहन कर रहा था। हालांकि, कुछ निजी अस्पतालों ने मरीजों से बिल वसूलने के अलावा सरकार से भी पैसा लिया। जब इस बारे में शिकायत हुई, तो हमने तत्काल कार्रवाई की और विभाग को समीक्षा करने और नोटिस जारी करने का निर्देश दिया, सुधाकर ने कहा। उन्होंने कहा कि अब तक 577 निजी अस्पतालों को कुल मिलाकर 18.87 करोड़ रुपये जमा करने के लिए नोटिस जारी किए गए हैं। इसमें से 1.58 करोड़ रुपये निजी अस्पतालों को पहले ही दिए जा चुके हैं और उनमें से कुछ को मरीजों को पैसा लौटाना बाकी है। ''कड़ी कार्रवाई की गई है। यह सरकार द्वारा निजी अस्पतालों को दी गई स्पष्ट चेतावनी है,'' मंत्री ने कहा। इस बीच, मुख्यमंत्री बसवराज बोम्मई ने बताया कि अधिवक्ताओं के लिए एक स्वास्थ्य कार्यक्रम जल्द ही शुरू किया जाएगा। राज्य में न्यायपालिका प्रणाली के लिए 800 करोड़ रुपये की लागत से बुनियादी ढांचा उपलब्ध कराने की मंजूरी पहले ही दी जा चुकी है। इससे निचली अदालतों में अच्छी सुविधाएं सुनिश्चित होंगी। जैसे-जैसे जनसंख्या बढ़ती है, अदालतों में सुविधाओं में सुधार की जरूरत है, उन्होंने कहा।

ICMR ने मंकीपॉक्स के रोगियों के संपर्कों के बीच सीरो-सर्वेक्षण की योजना बनाई

नई दिल्ली:- भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद मंकीपॉक्स के रोगियों के संपर्कों के बीच एंटीबॉडी की उपस्थिति की जाँच करने के लिए एक सीरो-सर्वेक्षण कर सकती है और यह पता लगा सकती है कि उनमें से कितने स्पर्शोन्मुख थे, आधिकारिक सूत्रों ने कहा. उन्होंने कहा कि अभी तक यह पता नहीं चल पाया है कि वायरल संक्रमण के लक्षण न दिखने वाले लोगों का अनुपात कितना है. भारत में अब तक मंकीपॉक्स के दस मामले सामने आ चुके हैं. ''हम भारत में मंकीपॉक्स से प्रभावित लोगों के करीबी संपर्कों के बीच एक सीरो-सर्वेक्षण करने के बारे में सोच रहे हैं ताकि उनमें एंटीबॉडी की उपस्थिति की जाँच की जा सके. एक सूत्र ने कहा, ''विचार यह पता लगाने के लिए है कि उनमें से कितने संक्रमितों के संपर्क में आने के कारण बीमारी से संक्रमित हुए और उनमें लक्षण नहीं दिखे. चर्चा अभी बहुत शुरुआती चरण में है.'' डब्ल्यूएचओ के अनुसार, मंकीपॉक्स एक वायरल जूनोसिस है - एक वायरस जो जानवरों से मनुष्यों में फैलता है - जिसमें चेचक के समान लक्षण होते हैं, हालांकि चिकित्सकीय रूप से कम गंभीर होते हैं. मंकीपॉक्स आमतौर पर बुखार, दाने और सूजी हुई लिम्फ नोड्स के साथ प्रकट होता है और इससे कई तरह की चिकित्सीय जटिलताएं हो सकती हैं. यह आमतौर पर दो से चार सप्ताह तक चलने वाले लक्षणों के साथ एक आत्म-सीमित बीमारी है. केंद्र द्वारा जारी 'मंकीपॉक्स रोग के प्रबंधन पर दिशानिर्देश' में कहा गया है कि मानव-से-मानव संचरण मुख्य रूप से बड़ी श्वसन बूंदों के माध्यम से होता है, जिन्हें आमतौर पर लंबे समय तक निकट संपर्क की आवश्यकता होती है. यह शरीर के तरल पदार्थ या घावों के सीधे संपर्क के माध्यम से भी प्रेषित किया जा सकता है, और संक्रमित व्यक्ति के दूषित कपड़ों या लिनन के माध्यम से घाव सामग्री के अप्रत्यक्ष संपर्क के माध्यम से भी प्रेषित किया जा सकता है. पशु-से-मानव संचरण संक्रमित जानवरों के काटने या खरोंच या बुशमीट की तैयारी के माध्यम से हो सकता है. ऊष्मायन अवधि आमतौर पर छह से 13 दिनों तक होती है और सामान्य आबादी में मंकीपॉक्स की मृत्यु दर ऐतिहासिक रूप से 11 प्रतिशत तक और बच्चों में अधिक रही है. हाल के दिनों में, मामले की मृत्यु दर लगभग 3 से 6 प्रतिशत रही है. लक्षणों में घाव शामिल होते हैं जो आमतौर पर बुखार की शुरुआत से एक से तीन दिनों के भीतर शुरू होते हैं, लगभग दो से चार सप्ताह तक चलते हैं और अक्सर खुजली होने पर उपचार चरण तक दर्दनाक के रूप में वर्णित होते हैं. दिशानिर्देशों में कहा गया है कि हथेली और तलवों के लिए एक उल्लेखनीय प्रवृत्ति मंकीपॉक्स की विशेषता है. विश्व स्वास्थ्य संगठन ने मंकीपॉक्स को अंतरराष्ट्रीय चिंता का वैश्विक सार्वजनिक स्वास्थ्य आपातकाल घोषित किया है.

सभी 23 एम्स का नाम स्थानीय नायकों, स्मारकों के नाम पर रखा जाएगा

नई दिल्ली: सरकार ने क्षेत्रीय नायकों, स्वतंत्रता सेनानियों, ऐतिहासिक घटनाओं या क्षेत्र के स्मारकों या उनकी विशिष्ट भौगोलिक पहचान के आधार पर दिल्ली सहित सभी एम्स को विशिष्ट नाम देने का प्रस्ताव तैयार किया है। आधिकारिक सूत्रों ने पीटीआई-भाषा को बताया कि केंद्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय द्वारा इस मामले में सुझाव मांगे जाने के बाद 23 अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स) में से अधिकांश ने नामों की सूची सौंप दी है। एक अधिकारी ने बताया कि एम्स, जिनमें से कई चालू हैं, जबकि अन्य प्रधानमंत्री स्वास्थ्य सुरक्षा योजना (पीएमएसएसवाई) के तहत स्थापित किए जा रहे हैं, अपने सामान्य नाम से जाने जाते हैं और केवल उनके स्थान से प्रतिष्ठित होते हैं। सूत्र ने कहा, ''इसलिए, केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय ने सभी 23 एम्स को विशिष्ट नाम देने के प्रस्ताव का मसौदा तैयार किया है, जिसमें पूरी तरह कार्यात्मक, आंशिक रूप से चालू या निर्माणाधीन एम्स शामिल हैं।'' इस संबंध में, विभिन्न एम्स को विशिष्ट नाम निर्दिष्ट करने के लिए सुझाव मांगे गए थे, जिन्हें प्रमुखता के स्थानीय या क्षेत्रीय नायकों, स्वतंत्रता सेनानियों, उस क्षेत्र की विशिष्ट भौगोलिक पहचान और क्षेत्र की प्रमुख ऐतिहासिक घटनाओं या स्मारकों से जोड़ा जा सकता है। सूत्रों ने बताया, इन प्रमुख स्वास्थ्य संस्थानों में से अधिकांश ने सुझाए गए नामों के लिए व्याख्यात्मक नोट के साथ तीन से चार नामों का सुझाव दिया है। छह नए एम्स - बिहार (पटना), छत्तीसगढ़ (रायपुर), मध्य प्रदेश (भोपाल), ओडिशा (भुवनेश्वर), राजस्थान (जोधपुर) और उत्तराखंड (ऋषिकेश) को PMSSY के पहले चरण में मंजूरी दी गई थी और ये पूरी तरह कार्यात्मक हैं। 2015 और 2022 के बीच स्थापित 16 एम्स में से 10 संस्थानों में एमबीबीएस और आउट पेशेंट विभाग की सेवाएं शुरू की गई हैं, जबकि अन्य दो में केवल एमबीबीएस कक्षाएं शुरू की गई हैं। शेष चार संस्थान विकास के विभिन्न चरणों में हैं।

+ Veterinary Division +

GRAMPUS

MANUFACTURER of ECTOPARASITICIDES

Email-id: sales.grampus@gmail.com
Web Site: www.grampuslaboratories.com

1.	AMITRAZ	-5% & 12.5%
2.	AMITRAZ	-2% POUR ON
3.	FLUMETHRIN	-1% POUR-ON
4.	CYPERMETHRIN	-1%, 10%,12%, 15%
5.	CYPERMETHRIN	-10% + ETHION 8%
6.	CYPERMETHRIN	-1%, 10% POWDER
7.	DELTAMETHRIN	-1.25% , 1.75%, 2.5%
8.	PERMETHRIN	-2%, 5%, 10%, 11%
9.	FIPRONIL	-0.25%, 1%, 9.7%

ALL PACKS AVAILABLE IN ALUMINIUM, TIN & PET BOTTLES
6ml, 15ml WALL HANGING TRAY PACKS AVAILABLE
FOR PCD & THIRD PARTY : 099960-19744. 78762-20222.
GRAMPUS LABORATORIES
Mfg. Unit: Johron, Near Industrial Area, Kala Amb.(H.P)

जन्मदिन पर ढेर सारी हार्दिक शुभकामनाऐं

SHRI RAJENDRA S. PATIL	JALGAON	01/11/1986	9373261675
SHRI MAHAVEER S.SURANA JI	NASHIK	01/11/1996	9423177905
SHRI PARSH N.CHAUAHAN JI	GONDIA	02/11/1983	9823219202
SHRI RAMESH D. BABAR JI	SATARA	03/11/1977	8275456383
MR. KAPIL TYAGI JI	MEERUT	04/11/1981	9756989899
SHRI MORADIYA CHIRG KUMAR JI	SURAT	04/11/1987	9824791800
SHRI MAHESH DEVASI JI	SURAT	05/11/1985	9510449082
SHRI VIVEK BADHAN JI	NASHIK	06/11/1982	9860626690
SHRI ASHISH A. JAIN JI	GONDIA	06/11/1988	9422131261
MR. AMIT KUMAR PRADHAN JI	ANGUL	09/11/1990	9861973256
SHRI BALESH DESAI JI	PUNE	09/11/1976	9975564130
SHRI SANJAY BELWATE JI	PUNE	10/11/1976	9860424374
SHRI ABHIJIT V. PAEHPUTE JI	DHULE	12/11/1981	8007761099
SHRI SANDIP KUMAR JI	AGRA	12/11/1976	7500020010
Smt. BHAVANA DEVI JI	ALIGARH	12/11/1988	9627575498
SHRI RAJIV KULSHRESHTHA JI	AGRA	13/11/1973	7351938832
SHR IOM PRAKASH JI	AGRA	13/11/1962	9219618570
MR. SANJAY T. PALLIWAR JI	CHANDRAPUR	13/11/1969	9405900201
HIREN D. LAKHDIR JI	BANASKANTHA	15/11/1984	9825999111
SHRI MANOJ KUMAR JI	AGRA	16/11/1969	7060761467
SHRI NARESH SHARMA JI	BULANDSHAHR	18/11/1971	9897754799
SHRI GORAKH CHAUDHARI JI	NASHIK	19/11/1956	9822478462
SHRI DIGAMBER J. SHINDE JI	NASHIK	19/11/1987	9011048710
DR. RADHEY SHYAM SHARMA JI	BULANDSHAHR	20/11/1953	6395335727
SHRI SWAPNIL MAHAJAN JI	JALGAON	20/11/1988	9766444551
SHRI DEEPAK DEVANI JI	SURAT	21/11/1973	9925707604
SHRI PRASHANT MALU JI	JALGAON	22/11/1980	7588646388
SHRI C.N.MORE JI	NASHIK	22/11/1956	9881451003
SHRI ASHISH GUPTA JI	FIROZABAD	22/11/1986	9027271414
SHRI PRASHANT MALU JI	JALGAON	22/11/1980	7588646388
SHRI CHETAN A. BHADANE JI	DHULE	23/11/1985	9420378136
SHRI GANESH A. CHITTE JI	NASHIK	23/11/1972	9420000176
SHRI LAKHICHAND V.ZAMBRAE JI	JALGAON	23/11/1977	7304040072
SHRI AMOL KSHIR SAGAR JI	PUNE	24/11/1976	9881879808
SHRI DINESH D. SOHANEY JI	BHANDARA	25/11/1982	9850259101
SHRI CHIRANTAN P. PATIL JI	DHULE	25/11/2001	9422726244
SHRI DHANJAY GIRHEPUNJE	BHANDARA	25/11/1984	8275398391
SHRI SHYAM GUPTA JI	AGRA	26/11/1968	8006268997
SHRI MANISH SOJITRA JI	SURAT	26/11/1983	9377783401
SHRI RAJESH K. PATEL JI	SURAT	27/11/1982	9898892587
SHRI RAJESH C. JAIN JI	PUNE	28/11/1996	9422564488
SHRI DHARMENDRA THAKKAR JI	BANASKANTHA	29/11/1981	9898102818
SHRI JAYESH C.PATEL JI	PATAN	30/11/1970	9904203081

स्वप्न शास्त्र

बेर उठाकर खाना

डॉ॰ सुरेन्द्र कुमार शर्मा

समाज में प्रतिष्ठा की प्राप्ति होगी. बिगड़ते कार्य बनेंगे तथा काम-काज की स्थिति सुधरेगी. आर्थिक प्राप्ति का समय अच्छा है. भाई-बन्धुओं से व्यापारिक कार्यों में सहयोग प्राप्त होगा. समय रोमांचपूर्ण है. नये-नये व्यक्तियों से सम्पर्क स्थापित होगा तथा नये मित्र बनेंगे. मित्रों की संख्या में वृद्धि होगी. विवाह-सगाई इत्यादि का योग है. धन का व्यय मांगलिक कार्यों पर होगा. प्रतियोगिता में सफलता प्राप्त होगी तथा अपने क्षेत्र में स्थापित होने का अवसर प्राप्त होगा. गायन, वादन के क्षेत्र में सफल होने की संभावना है. आर्थिक स्थिति में सुधार होगा तथा शत्रुओं पर दबदबा बनेगा. विरोधी परास्त होंगे तथा शुभ चिंतकों में वृद्धि होगी. साक्षात्कार में सफलता प्राप्त होगी तथा शीघ्र योग्य नौकरी की प्राप्ति होगी. अपने अधीनस्थ कर्मचारियों से सहयोग मिलेगा तथा सम्बन्धों में सुधार होगा. बड़े अधिकारियों से मधुर सम्बन्ध स्थापित होंगे तथा व्यापार में सहयोग प्राप्त होगा. शेयर तथा लॉटरी के द्वारा धन की प्राप्ति होगी.

पुराना वस्त्र देखना

विवाह-सगाई होने की संभावना है. सुन्दर व सुशील पत्नी की प्राप्ति होगी तथा दहेज में धन तथा घरेलू उपकरण मिलेंगे. अतिथि आगमन होगा तथा सुन्दर वस्त्रों एवं आभूषणों की प्राप्ति हो सकती है. आर्थिक प्राप्ति का समय अच्छा है. उच्चाधिकारियों से सहयोग प्राप्त होगा. परिवार में हंसी-खुशी का वातावरण बनेगा. मनवांछित मिष्ठानों की प्राप्ति होगी. प्रयत्नों के द्वारा कार्यों में इच्छित लाभ मिलेगा. सामान्य इच्छाओं की पूर्ति होगी तथा श्रृंगार प्रसाधनों पर व्यय होगा. जिस कार्य में हाथ डालेंगे उसमें सफलता प्राप्त होगी. घर में मित्रों का आवागमन होगा तथा मित्रों से उपहारों की प्राप्ति होगी. माता-पिता की ओर से निश्चिंत रहेंगे या भाई-बहनों का सहयोग प्राप्त होगा. नवीन स्थानों पर भ्रमण का अवसर प्राप्त हो सकता है. पत्राचार होगा. सम्बन्धियों तथा प्रियजनों में मेल-जोल बढ़ेगा तथा परिस्थितियां अनुकूल बनेंगी.

- डॉ॰ सुरेन्द्र कुमार शर्मा, मो॰ 9711034710, 8630907504.

घर पर कीमोथेरेपी के विचार पर डॉक्टर अलग हो गए

मुंबई: घर पर कीमोथेरेपी अस्पतालों में लंबी यात्रा, पंजीकरण प्रक्रिया और ठहरने की लंबी अवधि के अंत की तरह लगती है, लेकिन सभी डॉक्टर आश्वस्त नहीं हैं। यहां तक कि कुर्ला से 'घर पर कीमोथेरेपी' की पेशकश करने वाली एक पायलट परियोजना को हरी झंडी दिखाई गई, वरिष्ठ ऑन्कोलॉजिस्टों ने कहा कि कीमोथेरेपी एक अस्पताल की स्थापना में सबसे अच्छी तरह से वित. रित की जाती है जो आपातकालीन देखभाल प्रदान कर सकती है। जिविका हेल्थकेयर के संस्थापक जिग्नेश पटेल, जिन्होंने 'कीमो एट होम' योजना शुरू की है, आश्वस्त हैं कि कुछ ''जनसंख्या के वर्ग'' इसके लिए तैयार हैं। पटेल ने कहा, ''कैंसर के मरीज नाजुक स्थिति में हैं, और हम उन्हें डॉक्टर, प्रशिक्षित नर्स और कॉल पर एक परिचारक के साथ घर पर कीमोथेरेपी की पेशकश कर रहे हैं।'' उनके संगठन, IIT हैदराबाद के उद्यमिता प्रकोष्ठ से पैदा हुए और बिल एंड मेलिंडा गेट्स फाउंडेशन के समर्थन से, कई भारतीय राज्यों में ''कोविड टीकाकरण ऑन व्हील्स'' अभियान चलाया। 'महामारी के दौरान, होम कीमो ने मदद की' कुछ होमकेयर प्रदाता भी घर पर कीमोथेरेपी की पेशकश करते हैं। उन्होंने कहा कि कीमोथेरेपी में कुछ मामलों में 5-6 लाख रुपये तक खर्च हो सकते हैं, 25% बचत पर्याप्त है। कीमोथेरेपी, सर्जरी और रेडियोथेरेपी की तरह, कैंसर के उपचार का एक रूप है जिसमें मौखिक दवाएं, इंजेक्शन या IV ड्रिप शामिल हैं। उत्तरी मुंबई के एक कॉर्पोरेट अस्पताल के एक वरिष्ठ डॉक्टर ने कहा, ''कई अस्पताल घर पर ही कीमोथेरेपी से पहले और बाद में देखभाल की पेशकश करते हैं, लेकिन अस्पताल की सेटिंग के बाहर कीमोथेरेपी से गुजरना उचित नहीं है।'' देश के प्रमुख कैंसर देखभाल केंद्र, परेल में टाटा मेमोरियल सेंटर के निदेशक (शिक्षाविद) डॉ श्रीपद बनावली ने कहा, ''डॉक्टरों के रूप में, हमने देखा है कि रोगी किसी दवा या क्रैश कार्ट की आवश्यकता।'' उन्होंने कहा कि कीमोथेरेपी की पेशकश करने वाले डेकेयर सेंटर एक विकल्प है क्योंकि उनके पास कुछ चिकित्सा बुनियादी ढांचा है लेकिन घर पर नहीं है। लेकिन महामारी एक गेम-चेंजर के रूप में उभरी; कई लोगों ने अपनी कीमोथेरेपी में देरी की क्योंकि वे आमतौर पर बड़े शहरों में स्थित कैंसर अस्पतालों की यात्रा नहीं कर सकते थे। इसने दिल्ली के अपोलो अस्पताल के डॉ मनीष सिंघल को घर पर कीमोथेरेपी देने के लिए प्रेरित किया। ''मैंने इस अवधि में 500 सत्र सुनिश्चित किए और सुनिश्चित किया,'' उन्होंने कहा। पटेल ने कहा, ''सुरक्षित रहने के लिए, हम गैस्ट्रो-आंत्र और रक्त कैंसर के रोगियों को घर पर कीमोथेरेपी की पेशकश नहीं करेंगे।''

नवम्बर माह के त्यौहार

01.11.2022	गोपाष्टमी
02.11.2022	अक्षय-कुष्माण नवमी
04.11.2022	हरि प्रबोधनि एकादशी, भीष्म पंचक शुरू
05.11.2022	तुलसी विवाह, चातुर्मास्य व्रत समाप्त
06.11.2022	बैकुण्ठ चतुर्थदशी
08.11.2022	श्री गुरू नानक जयंती, कार्तिक पूर्णिमा व्रत, कार्तिक स्नान समाप्त, भीषण पंचक समाप्त, खग्रास चन्द्र ग्रहण, मेला रामतीर्थ, मेला कपाल मोचन, मेला पुष्कर (राज.), मेला झिड़ी बाबा (जम्मू)
11.11.2022	सौभाग्य सुन्दरी व्रत
12.11.2022	संकष्टी चतुर्थी
16.11.2022	काल भैरवा अष्टमी, वृश्चिक संक्रान्ति
20.11.2022	उत्पन्ना एकादशी
21.11.2022	प्रदोष व्रत (कृष्ण)
22.11.2022	मासिक शिवरात्रि व्रत
23.11.2022	मार्गशीर्ष अमावस्या
25.11.2022	शुक्र उदय
28.11.2022	स्कन्द षष्ठी, गुह षष्ठी, श्री राम विवाह उत्सव
29.11.2022	मित्र सप्तमी

खांसी के लिए जादुई घरेलू उपचार

खांसी के घरेलू उपाय

कोई भी चिकित्सीय स्थिति सामान्य खांसी जितनी परेशान करने वाली नहीं होती है। दोनों क्योंकि यह आम है और सामाजिक रूप से शर्मनाक हो सकता है, आम खांसी एक स्वास्थ्य स्थिति है जिससे हम सभी नफरत करते हैं। हालांकि यह जीवन के लिए खतरा नहीं है, लेकिन हम सभी इससे छुटकारा पाना चाहते हैं क्योंकि अगर इसे अनुपचारित छोड़ दिया जाए तो यह और जटिलताएं पैदा कर सकता है।

पहले यह समझना महत्वपूर्ण है कि खांसी से निपटने का सबसे अच्छा तरीका इसके लक्षणों से छुटकारा पाना है जबकि शरीर स्वाभाविक रूप से अंतर्निहित कारण से निपटेगा।

1. एक प्रकार का अनाज शहद

खांसी जैसे प्रभावों को दूर करने का पहला और सबसे प्रभावी तरीका एक चम्मच कुट्टू शहद का सेवन करना है। सरल उपाय खांसी के खिलाफ सबसे प्रभावी साबित हुआ है जब तक कि रोगी एक वर्ष से अधिक उम्र का हो और भारत में खांसी से राहत के लिए पारंपरिक रूप से दिए जाने वाले सबसे लोकप्रिय उपचारों में से एक है।

2. प्रसार द्वारा आवश्यक तेलों का प्रयोग करें

खांसी से निपटने का एक और प्रभावी तरीका है कुछ आवश्यक तेलों का उपयोग करके बलगम को विसरण के माध्यम से ढीला करना। दवा की दुकान पर डिफ्यूजर आसानी से मिल जाता है। गर्म स्नान में आवश्यक तेल की कुछ बूँदें जोड़ने के लिए एक और उत्कृष्ट विकल्प है।

सबसे प्रभावी तरीका यह है कि इसे एक कटोरी गर्म पानी में डालें और फिर एक तौलिये से सिर को ढकते हुए एक कटोरी पर झुक जाएं। यह धारा को फँसाना चाहिए, जिससे इसे साँस लेना आसान हो जाता है। इसे पांच से दस मिनट के बीच किया जा सकता है।

3. आवश्यक तेलों का शीर्ष पर उपयोग करना

छाती पर ही कोई एसेंशियल ऑयल का भी इस्तेमाल कर सकता है। हालांकि, यहां यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि आवश्यक तेल को चिढ़, घायल या सूजन वाली त्वचा पर नहीं लगाया जाना चाहिए। इसे तेल से भी दूर रखना चाहिए। यह भी सुनिश्चित करने की आवश्यकता है कि तेल में जलन न हो। यह सुनिश्चित करने के लिए कि कोई व्यक्ति अपने अग्रभाग पर वाहक तेल के छह गुना के साथ आवश्यक तेल की कुछ बूंदों का उपयोग कर सकता है - यदि अगले चौबीस घंटों के भीतर किसी को कोई जलन महसूस नहीं होती है, तो कोई इसका उपयोग करके सुरक्षित महसूस कर सकता है। .

इसके अलावा, हमारे लेख को देखेंबहती नाक होने पर क्या खाना चाहिए? यहाँ विस्तार से!

4. खूब सारे तरल पदार्थ पिएं

खांसी अक्सर निर्जलीकरण के साथ होती है। ऐसा इसलिए है क्योंकि खांसी बलगम बनने का परिणाम है - जिसका अर्थ है कि आप जो तरल पदार्थ खा रहे हैं वह अब शरीर के बाकी हिस्सों के बजाय बलगम ग्रंथियों द्वारा उपयोग किया जा रहा है। इसके परिणामस्वरूप निर्जलीकरण, कमजोरी आदि जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इस मामले में पानी और गर्म पेय पदार्थ सबसे अच्छा काम कर सकते हैं। डिकैफिनेटेड और गर्म चाय, विशेष रूप से हरी या काली चाय, बिना या थोड़ी चीनी के ली गई, इस उद्देश्य के लिए आदर्श हो सकती है।कॉफीइस संबंध में सबसे अच्छा नहीं हो सकता है। सेब के रस या चिकन सूप में कुछ अन्य तरल पदार्थ शामिल हो सकते हैं। तरल पदार्थ पीने से बलगम को पर्याप्त तरल पदार्थ भी मिल सकते हैं जिससे तेजी से ठीक होने में मदद मिलती है। गर्म तरल पदार्थों से भाप लेने से बोनस लाभ मिल सकता है।

5. ह्यूमिडिफायर का उपयोग करना

ह्यूमिडिफायर का उपयोग खांसी के लिए एक और घरेलू उपाय है। वे किसी भी स्थानीय दवा की दुकान से आसानी से खरीदे जा सकते हैं लेकिन कोई भी घर पर अपना छोटा स्ट्रीम रूम भी बना सकता है। अधिकांश ह्यूमिडिफायर स्ट्रीम का उपयोग करते हैं, हालांकि वे भारतीय गर्मियों में सर्वश्रेष्ठ विशेष नहीं हो सकते हैं, कूल ह्यूमिडिफायर हो सकते हैंअच्छे विकल्पइस तरह के मामलों में। ह्यूमिडिफायर के साथ या बिना स्ट्रीम रूम बनाते समय, कमरों को बंद रखा जाना चाहिए - नमी के किसी भी नुकसान से बचने के लिए दरवाजे और खिड़कियां दोनों। रात में उनका सबसे अच्छा उपयोग किया जाता है जब कोई निश्चित रूप से कमरे में घंटों बिताना सुनिश्चित करता है और ह्यूमिडिफायर अपना काम कर सकते हैं।

नमी कंजेशन को ढीला करने में मदद कर सकती है और बलगम को बाहर आने दे सकती है। प्रसार और गर्म पानी का उपयोग करके आवश्यक तेलों का उपयोग करने के लिए ऊपर बताई गई विधि एक प्राकृतिक DIY ह्यूमिडिफायर के रूप में भी काम करती है।

6. गर्म फुहारें

सबसे अच्छे तरीकों में से एक शावर का उपयोग करना है। गर्म पानी को तब तक चलने दें जब तक कि बाथरूम भाप से भर न जाए और वहएक आदर्श स्टीम रूम बनाएं. ऐसा करते समय किसी भी चोट से बचने के लिए शॉवर हेड से दूर रहना चाहिए।

उपरोक्त उपायों से खांसी से राहत मिलनी चाहिए। ज्यादातर मामलों में, सबसे खराब पकड़ा गया केवल 4 से 7 दिनों तक रहता है और दस दिनों में ठीक होने की उम्मीद की जा सकती है। घरेलू उपचारों के अलावा, कुछ ओवर द काउंटर (ओटीसी) उपचारों का भी उपयोग किया जा सकता है जैसे कि डीकॉन्गेस्ट और वेपर रब।

अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न (एफएक्यू)

ऐसे कई सवाल हैं जो लोग आम खांसी और उसके घरेलू उपचार से संबंधित पूछते हैं। इस विषय पर अक्सर पूछे जाने वाले कुछ प्रश्न (एफएक्यू) निम्नलिखित हैं:

प्रश्न : खांसी कैसे होती है?

उत्तर : ज्यादातर मामलों में खांसी रोगजनकों के कारण नहीं बल्कि मानव शरीर द्वारा इससे लड़ने की कोशिश के कारण होती है। यह गले और छाती में बलगम के निर्माण का परिणाम है। बलगम एक चिपचिपा पदार्थ है जो वायु मार्ग में मौजूद ग्रंथियों द्वारा छोड़ा जाता है जो रोगजनकों को शरीर में आगे प्रवेश करने से रोकता है। आइए इस समस्या के कुछ बेहतरीन घरेलू उपचारों के बारे में चर्चा करते हैं।

प्रश्न : खांसी से निपटने के लिए किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?

उत्तर : निम्नलिखित कुछ सावधानियाँ हैं जिन्हें खांसी से निपटने के दौरान ध्यान में रखा जाना चाहिए:

1. एक वर्ष से कम उम्र के बच्चों को शहद नहीं देना चाहिए क्योंकि इससे बोटुलिज्म हो सकता है।
2. जिन लोगों की पहले से स्वास्थ्य की स्थिति है या जिनका स्वास्थ्य संवेदनशील है, उन्हें कोई भी उपाय करने से पहले एक चिकित्सा विशेषज्ञ से सलाह लेनी चाहिए।
3. धारा का उपयोग करने या ह्यूमिडिफायर का उपयोग करने के बाद हमेशा जल्दी से एक गिलास पानी या तरल पदार्थ पिएं।
4. यदि किसी भी तरह से धारा का उपयोग करते समय, यह भारी या असुविधाजनक हो जाता है, तो व्यक्ति को जल्दी से अपने आप को धारा से दूर कर लेना चाहिए।
5. यह ध्यान दिया जाना चाहिए कि उपरोक्त उपचार केवल सामान्य हैं और विशिष्ट मामलों पर लागू नहीं हो सकते हैं।
6. यदि बलगम हरे या पीले रंग में बदल गया है, तो यह संक्रमण का संकेत दे सकता है और तुरंत एक चिकित्सक को देखना चाहिए।
7. यदि लक्षण बने रहते हैं, तो एक चिकित्सक को देखना चाहिए।

यदि पाठक के पास कोई अन्य प्रश्न हैं, तो उन्हें बेझिझक उन्हें नीचे टिप्पणी में पूछना चाहिए।

तल - रेखा

उपरोक्त चर्चा को यह निष्कर्ष देकर आसानी से समाप्त किया जा सकता है कि हालांकि सामान्य खांसी एक कष्टप्रद चिकित्सा समस्या हो सकती है, ऊपर वर्णित विभिन्न उपचार इसे राहत देने में प्रभावी हो सकते हैं।

भारत की मूक महामारी: सार्वजनिक स्वास्थ्य पर जहरीले प्रयुक्त खाना पकाने के तेल को खाद्य धारा में बदलने का प्रभाव

नई दिल्ली: भारत के प्रमुख थिंक टैंकों में से एक, ऑब्जर्वर रिसर्च फाउंडेशन की एक नई रिपोर्ट में दावा किया गया है कि एक सहयोगी और साक्ष्य संचालित नियामक ढांचा भारत को जहरीले अपशिष्ट तेलों को वापस खाद्य धारा में बदलने से लड़ने में मदद कर सकता है। Koan एडवाइजरी ग्रुप और Neste द्वारा समर्थित, ORF ने भारत के खाद्य प्रवाह में यूज्ड कुकिंग ऑयल (UCO) के डायवर्जन की सीमा और सार्वजनिक स्वास्थ्य पर इसके प्रभाव का मूल्यांकन करने के लिए अपनी तरह का पहला अध्ययन किया है। UCO तलने से बचा हुआ तेल है जो घरों और वाणिज्यिक खाद्य निर्माण और सेवा व्यवसायों दोनों में उत्पादित होता है। व्यापक चिकित्सा और वैज्ञानिक साहित्य ने यूसीओ की बार-बार खपत को कैंसर, हृदय रोग और अंग क्षति सहित कई गैर-संचारी रोगों के लिए एक महत्वपूर्ण जोखिम कारक के रूप में जोड़ा है। किसी भी रूप में यूको की खपत को प्रतिबंधित करने वाले खाद्य सुरक्षा नियमों के बावजूद, भारत में उत्पन्न यूसीओ का लगभग 60% खाद्य धारा में वापस आ जाता है। जारी की गई रिपोर्ट, भारत में यूको से संबंधित खाद्य सुरक्षा नियमों के अनुपालन को प्रभावित करने वाले प्रमुख नियामक मुद्दों की पहचान करती है और वैश्विक और क्षेत्रीय सर्वोत्तम प्रथाओं के आधार पर समाधान प्रस्तावित करती है। वाणिज्यिक यूसीओ उत्पादन और खाद्य धारा में मोड़ को समझने के लिए, वर्तमान अध्ययन ने भारत के चार महानगरों - मुंबई, नई दिल्ली, चेन्नई और कोलकाता में 505 (101 बड़े आकार और 406 छोटे आकार के) खाद्य व्यवसाय ऑपरेटरों (एफबीओ) का सर्वेक्षण किया। सर्वेक्षण के परिणामों से संकेत मिलता है कि वाणिज्यिक खाद्य व्यापार ऑपरेटरों (एफबीओ) द्वारा यूको का पुनः उपयोग व्यापक है, विशेष रूप से नई दिल्ली, कोलकाता और मुंबई में छोटे प्रतिष्ठानों और स्ट्रीट वेंडरों के बीच जो यूको का उपयोग अंतिम बूंद तक करते हैं। इसके अतिरिक्त, एफबीओ के बीच यूको के पुनः उपयोग पर खाद्य सुरक्षा नियमों की जागरूकता और अनुपालन कम है, जिससे उपभोक्ताओं को बीमा. रियों के बढ़ते जोखिम और खराब स्वास्थ्य परिणामों के बारे में पता चलता है। सर्वेक्षण किए गए शहरों में, एफबीओ के बीच खाद्य सुरक्षा नियमों का अनुपालन चेन्नई में सबसे अधिक था, जागरूकता बढ़ाने, स्थानीय सरकार और निजी क्षेत्र के संगठनों के बीच सहयोग और अपशिष्ट भंडारण और निपटान के लिए प्रासंगिक बुनियादी ढांचे के विकास के कारण। "यह सर्वेक्षण हमें बाजार में इस्तेमाल होने वाले खाना पकाने के तेल को विनियमित करने के लिए अब सामने आने वाली चुनौती की एक स्पष्ट तस्वीर देता है। सरकार, नागरिक समाज और निजी क्षेत्र को यह तय करने के लिए सहयोग करना चाहिए कि किससे निपटने की आवश्यकता है, उदाहरण के लिए, इस्तेमाल किए गए खाना पकाने के तेल को मानव उपभोग में वापस लाने से संबंधित सार्वजनिक स्वास्थ्य चुनौतियां। Neste इस चुनौती का समाधान करने के लिए भारत का समर्थन करने के लिए प्रतिबद्ध है, और हम इस बात पर प्रकाश डालना चाहते हैं कि उपयोग किए गए खाना पकाने के तेल को मानव उपभोग से नवीकरणीय उत्पादन तक निर्देशित करके, भारत सार्वजनिक स्वास्थ्य जोखिम को कम कर सकता है और साथ ही साथ जलवायु संकट का मुकाबला कर सकता है। नेस्ते पहले से ही दुनिया भर में इस्तेमाल किए गए खाना पकाने के तेल का उपयोग कच्चे माल के रूप में करता है, वैश्विक बाजार के लिए विभिन्न प्रकार के नवीकरणीय उत्पादों, जैसे कम उत्सर्जन वाले नवीकरणीय डीजल और टिकाऊ विमानन ईंधन का उत्पादन करने के लिए। स्टीवन बार्थोलोम्यूज ने कहा, रिपोर्ट का निष्कर्ष सरकारी खाद्य सुरक्षा प्राधिकरणों, डॉक्टरों, पोषण विशेषज्ञों और विशेषज्ञों के नेटवर्क और निजी क्षेत्र के संगठनों के बीच अधिक सहयोग की आवश्यकता को रेखांकित करते हुए एक नियामक और नीतिगत ढांचा तैयार करने के लिए है जो जिम्मेदार व्यवहार परिवर्तन और उपभोक्ता जागरूकता को प्रेरित करता है। इसके अतिरिक्त, यह विभिन्न हितधारकों के लिए ऐसे मार्ग बनाने के लिए कार्रवाई योग्य इनपुट का सुझाव देता है जो स्थायी परिपत्र अर्थव्यवस्था सिद्धांतों के साथ एक सुरक्षित और सुरक्षित खाद्य वातावरण के निर्माण के प्रयासों को जोड़ता है।

SHREY AGARWAL

। सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः ।
॥ सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चित् दुःख भाग्भवेत् ॥

RAM PRAKASH AGARWAL

Goel PHARMA
Goel™ DRUGS

An Enterprise of
Harchandrai Kaushalyadevi Agarwal Formation

Goel™

BEST DEAL

GOEL PHARMA: 4-5-229/330 & 331, 1st Floor, Opp. Govt. Maternity Hospital
Opp. Clock Tower, Sultan Bazar, Hyderabad 500 095. Telangana, India
Tel : 040-24754420, 9391014283

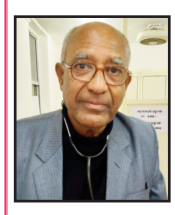
GOEL DRUGS
7-1-301 & 302, Maruthi Street, Bandimet, Secunderabad 500 003. Telangana. India
Tel : 040-40062009, 9849161010
teamgoel@yahoo.com | teamgoelrpa@gmail.com
www.teamgoel.com | www.goelpharma.com

WE ARE SUPER STOCKIST FOR 3R PHARMA, MEDREXCARE PHARMA PVT. LTD. & TRUEMED HEALTHCARE FOR TELANGANA & ANDHRA PRADESH

AUTHORISED DISTRIBUTORS / STOCKIST FOR THE FOLLOWING COMPANIES

3R PHARMA (G-VITA/OEQ-10)
A MENARINI
ABBOTT
ADVANCE INTERNATIONAL (AL-CAN CYLINDER)
ADYAM INTERNATIONAL (FACE MASK)
AFFLUENTIAL PHARMA
AIMIL PHARMACEUTICALS
AJANTA PHARMA
AKSIGEN HOSPITAL
AKUMENTIS HEALTHCARE
ALBERT DAVID
ALCHEMIST
ALCON LABORATORIES
ALEMBIC PHARMACEUTICALS
ALENTICA PHARMA
ALKEM LABORATORIES
ALNICHE LIFE SCIENCES (NIZRAL)
AMEYA PHARMACEUTICALS
ANGLO-FRENCH
APRICA PHARMACEUTICALS
AR-EX LABORATORIES
ARISTO PHARMACEUTICALS
ASTORION GLYCECHECK
ASTRAZENECA PHARMA
AXELO HEALTH CARE
BAL PHARMA
BAYER ZYDUS PHARMA
BIOCON
BIONEX MEDICARE (VAPORISER)
BIOVITAMINS (BIOVIT)
BLUE CROSS LABORATORIES
BOEHRINGER INGELHEIM
BOLHARINA PHARMACEUTICALS
BRITISH BIOLOGICALS
CADILA PHARMACEUTICALS
CANIXA LIFE SCIENCES
CARE BENZORGANIC
CHARAK PHARMA
CIPLA
CONCERTINA PHARMA
CONCORD DRUGS (SANITIZER)
CORONA REMEDIES
CRESCENT FORMULATIONS
CURATIO HEALTH CARE
DABUR-FEMCARE
DEYS MEDICAL
DIVISA (SBS BIOTECH) (DR. ORTHO)
DOLLAR COMPANY
DR REDDYS LABORATORIES
EISAI PHARMACEUTICALS
EMCURE PHARMACEUTICALS
ERIS LIFE SCIENCES
FAVEO LIFE SCIENCES
FIRSTCARE PHARMA
FOURRTS
FUSION HEALTHCARE
GALAXUS PHARMA
GALDERMA INDIA
GAYATRI FORMULATIONS
GLAXOSMITHKLINE PHARMACEUTICAL
GLENMARK PHARMACEUTICALS
GLOWDERMA LAB
GREEN PACE SOLUTION (FOREVER SAFE)
GUPTA OXYGEN (MYOXY CAN)
HANSH PHARMACEUTICALS
HARNIK HEALTH CARE
HETHVIK PHARMACEUTICALS
HIMALAYA WELLNESS COMPANY
ICON LIFE SCIENCES
ICPA HEALTH
IMPEGNO PHARMA
INDCHEMIE HEALTH
INDOCO REMEDIES
INGA LABORATORIES
INI PHARMA (XLOVE-50)
INTAS PHARMACEUTICALS
INTERNATIONAL HERBAL CORP (HALDI/TULSI)
ITC LTD (SAVLON)
J B CHEMICALS & PHARMACEUTICALS
JAGSONPAL PHARMACEUTICALS
JENBURKT PHARMACEUTICALS
JOHNSON & JOHNSON
JUGGAT PHARMA
KARKHANA ZINDA TILISMATH
KARNATAKA ANTIBIOTICS & PHARMA
KATG PHARMACEUTICALS
KOYE PHARMACEUTICALS (CELIN)
KUSHAL AYURVEDIC PHARMACY (KANTHIL)
LA PRISTINE BIOCEUTICALS PVT L
LA RENON HEALTHCARE
LAKSHYA LIFESCIENCES
MACLEODS PHARMACEUTICALS
MANEESH PHARMA
MANKIND PHARMA
MARK PHARMA
MARS THERAPEUTICS
MARTIN & HARRIS
MAXFORD LABS
MED MANOR ORGANICS
MEDI-CHEM PHARMA
MEDREXCARE PHARMA
MERCK
MEYER ORGANICS
MICRO LABS
MICROGENE DIAGNOSTICS (ACCUSURE)
MODI-MUNDIPHARMA
MSD PHARMACEUTICALS
MYLAB DISCOVERY SOLUTIONS (COVISELF)
MYLAN PHARMACEUTICALS
NEUTRIA PHARMA
NEWGEN HEALTHCARE
NISCO (NISCOMED) (OXIMETER)
NOUVEAU MEDICAMENT
NOVARTIS
NOVO NORDISK
NULIFE PHARMACEUTICALS
NUTRICIA INTERNATIONAL
OAKNET HEALTHCARE
ORDAIN HEALTH CARE
OVERSEAS HEALTH CARE
P & P DERMA
PALSONS DRUGS
PANACEA BIOTEC
PANCHA PHARMA
PERCOS
PFIZER
PIRAMAL ENTERPRISES
PROCTER & GAMBLE HEALTH (MERCK)
PULSE PHARMACEUTICALS
RAMA CYLINDERS (OXYGEN)
RAMA LIFE SCIENCE
RAPTAKOS, BRETT & CO
ROMSONS (FACE MASK)
ROOTS LIFE SCIENCES
RPG LIFE SCIENCES
SAF FERMION
SAI LIFE INDUSTRIES (OXY FLOW METER)
SAMARTH LIFE SCIENCES
SANOFI
SANZYME
SH PHARMACEUTICALS
SHIELD-NUTRI SYNAPZZ
SHREYA LIFE SCIENCES
SOLIS PHARMACEUTICALS
STEDMAN PHARMA
STRASSENBURG PHARMA
SUN PHARMACEUTICALS
SYNERGYPHARMA FORMULATIONS
SYSTOPIC LABORATORIES
TABLETS INDIA
THEMIS MEDICARE
TORRENT
TRIKONA PHARMACEUTICALS
TROIKAA PHARMACEUTICALS
TTK HEALTHCARE
UNI-LABS
UNIVERSAL NUTRISCIENCE
VANGUARD THERAPEUTICS
VERITAZ HEALTHCARE
VINS & HEALTH {VANCE}
VIRCHOW BIOTECH
VIVIMED LABS {NOEL}
VIVO LIFESCIENCES
WALLACE PHARMACEUTICALS
WANBURY
WARNER ELECTRONICS (OXIMETER/INFRARED)
WIN-MEDICARE
WOCKHARDT
ZABRON LIFE SCIENCES
ZYDUS HEALTHCARE

क्षणिकाऐं



दृढ़ता

वे चले,
वे गिरे.
वे फिर चले,
अब चल पड़े.

बहाने

कई गानों में जीते हैं,
कई तानों में जीते हैं.
अपनी-अपनी किस्मत है,
कई बहानों में जीते हैं.

बोलना

कुछ कह गए,
कुछ न कह गए.
कुछ जाने गए,
कुछ अनजाने गए.

बोली

कई कम बोल पाते,
कई नहीं बोल पाते.
पर जब वे बोल पाते,
सब चुप हो जाते.

क्रम

उदय के बाद अस्त,
अस्त के बाद उदय.
चलते ही जाना है,
उसी में जी पाना है.

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

PCD व्यवसाय के लिए जेनेरिक और नैतिक चिकित्सा के बीच मूलभूत अंतर!

क्या आप फार्मा व्यवसाय पर हाथ आजमाने में रुचि रखते हैं? यदि हां, तो कुछ बुनियादी पहलुओं को ध्यान में रखना चाहिए। पीसीडी, जेनेरिक और एथिकल दवाओं के बीच अंतर करना महत्वपूर्ण है। यहाँ नीचे जेनेरिक और एथिकल मेडिसिन के बीच एक विस्तृत अंतर दिया गया है।

सामान्य क्षेत्र

यह फिर से भारतीय फार्मा क्षेत्र का एक महत्वपूर्ण खंड है। मूल कंपनियां सीधे अंतिम खुदरा विक्रेताओं को जेनेरिक दवाएं बेचती हैं। बिक्री को सुविधाजनक बनाने में वितरण चौनल एक आवश्यक भूमिका निभाते हैं। इस उद्देश्य के लिए नामित बिक्री प्रतिनिधि हैं।

जेनेरिक दवाएं एक समान प्रशासन मार्ग का उपयोग करती हैं और साथ ही उत्पादों के ब्रांड नाम को प्रदर्शित करती हैं। साथ ही, उनके पास समान गुणवत्ता और प्रदर्शन स्तर हैं। जेनेरिक और नियमित दवाओं के बीच एकमात्र अंतर यह है कि ये आसानी से जेब में मिल जाती हैं। इन दवाओं की लागत-प्रभावशीलता उन्हें आर्थिक रूप से कमजोर क्षेत्रों में सुलभ बनाती है। एक तरह से, वे संभावित रूप से कई गरीब लोगों की स्वास्थ्य स्थितियों को बनाए रखने में मदद करते हैं।

हालांकि एक ब्रांडेड और जेनेरिक दवा का एपीआई आमतौर पर समान होता है, केवल विशिष्ट विशेषता इसकी निर्माण और निर्माण प्रक्रिया है। बाहरी आवरण और पैकेजिंग भिन्न हो सकते हैं। हाल ही में फार्मा समाचार के अनुसार, भारतीय फार्मा क्षेत्र में जेनेरिक व्यवसाय के लिए पर्याप्त अवसर हैं। विशेष रूप से वह वर्ग जो महंगी दवाएं नहीं खरीद सकता, ऐसे खुदरा विकल्पों के साथ भारी लाभ उठा सकता है।

जेनेरिक और ब्रांड नाम की दवाएं कैसे बदलती हैं?

जेनेरिक क्षेत्र से लेकर ब्रांड नाम वाली दवाओं तक की गोलियों पर एक नजर डालने से अंतर आसानी से नजर आता है। कीमत सबसे महत्वपूर्ण कारक है क्योंकि ब्रांड-नाम वाले उत्पाद जेनेरिक की तुलना में महंगे होते हैं। हालांकि निष्क्रिय अवयवों या गुणवत्ता मानकों के बीच कोई अंतर नहीं है, ब्रांड-नाम वाली दवाएं महंगी हैं।

यूएस (एफडीए) फूड एंड ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन के मुताबिक जेनेरिक और एथिकल दवाओं की गुणवत्ता में कोई अंतर नहीं है। एफडीए सभी दवा निर्माताओं से दवाओं की गुणवत्ता, पहचान, ताकत और क्षमता के लिए कठोर गुणवत्ता मानकों को बनाए रखने के लिए कहता है।

जेनेरिक और ब्रांड नाम वाली दवाओं के बीच एकमात्र अंतर लागत का है। जेनेरिक दवाएं कम लागत वाले बाजार पर कब्जा कर लेती हैं जहां उपभोक्ता सस्ती स्वास्थ्य सेवा की तलाश करते हैं। पिछले दशक में, जेनरिक ने अमेरिकियों को दवाओं पर लगभग 2.2 ट्रिलियन डॉलर की लागत बचाने में मदद की है।

जेनेरिक दवाओं का कोई विशिष्ट ब्रांड नहीं होता है, लेकिन प्रशासन, खुराक और प्रदर्शन में सूचीबद्ध दवाओं के समान काम करते हैं। यहां तक कि इसकी संरचना भी ब्रांड-नाम वाली दवाओं के अनुपात में ठीक रहती है।

उदाहरण के लिए जेनेरिक दवा मेटफोर्मिन बाजार में ग्लूकोफेज ब्रांड नाम से बेची जाती है। रचना के मामले में दोनों दवाएं समान हैं, जबकि अंतर केवल ब्रांड नाम और लागत का है।

एथिकल फार्मा सेक्टर

एथिकल फार्मा फार्मा उद्योग का पारंपरिक और सबसे लोकप्रिय हिस्सा है। यहां सभी प्रकार की औषधियां चिकित्सा प्रतिनिधियों के माध्यम से फैलती हैं।

एथिकल पीसीडी व्यवसाय सीधे डॉक्टरों से संबंधित है और इसका उद्देश्य नई लॉन्च की गई दवा या उत्पाद की प्रभावशीलता और पेशेवरों की व्याख्या करना है। आखिरकार, बिक्री पेशेवर वे हैं जो उपभोक्ताओं को समाप्त करने के लिए उत्पादों का विपणन और बिक्री करते हैं। उनकी बिक्री क्षमता किसी भी फार्मा उद्योग की सफलता तय करती है।

नैतिक दवाओं का क्या अर्थ है?

नैतिक दवाएं वे हैं जो साक्ष्य, तर्क और कानूनी सिद्धांतों द्वारा समर्थित एक विशिष्ट नैदानिक स्थिति के लिए टाइप की जाती हैं। उपभोक्ताओं को नैतिक दवाएं प्रदान करने के लिए चिकित्सा नैतिकता का कड़ाई से पालन किया जाता है।

यह एक प्रिस्क्रिप्शन दवा है जिसे मरीज वैध डॉक्टर के पर्चे के बाद ही प्राप्त कर सकते हैं। जब तक वे फार्मासिस्ट को इस तरह के नुस्खे नहीं दिखाते, तब तक दवाएं नहीं खरीदी जा सकतीं।

उदाहरण के लिए, अल्प्राजोलम एक नैतिक दवा है जो केवल डॉक्टर के नुस्खे के आधार पर उपलब्ध है। उचित नुस्खे के बिना इसकी खरीद संभव नहीं है। ये दवाएं कफ सप्रेसेंट्स या गैर-पर्चे-आधारित ओटीसी दवाओं से भिन्न होती हैं।

PCD, सामान्य और नैतिक क्षेत्र के बीच अंतर!

यह फार्मा उद्योग का सबसे कॉम्पैक्ट रूप है। PCD व्यवसाय पेरेंट फार्मा कंपनी द्वारा उत्पादों के विपणन और वितरण अधिकारों के उपयोग से संबंधित है। कोई भी योग्य व्यक्ति या समूह पीसीडी फ्रैंचाइजी खरीद सकता है। एक विशिष्ट क्षेत्र में इस प्रकार की व्यावसायिक सीमा में संलग्न होने के कारण। यह काफी लाभदायक व्यावसायिक उपक्रम है।

तथ्य यह है कि इसमें बहुत कम निवेश की आवश्यकता होती है, जबकि प्राप्त लाभ मार्जिन अधिक होता है। नतीजतन, इस क्षेत्र के कई लोग इसे एक उपयुक्त व्यवसाय विकल्प के रूप में मानते हैं। पीसीडी मॉडल के तहत, उद्यमी को फार्मा कंपनी के फ्रैंचाइजी अधिकार खरीदने और उसके उत्पादों की बिक्री शुरू करने की आवश्यकता होती है। वे आमतौर पर कंपनी के उत्पादों के प्रचार के लिए चिकित्सकों और डॉक्टरों तक पहुंचते हैं।

इस चौनल के माध्यम से उत्पादों का वितरण सर्वोत्तम संभव है क्योंकि डॉक्टर दवा प्रचार के अंतिम स्रोत हैं। इन सबसे ऊपर, इसमें कोई अत्यधिक लागत नहीं है जिसमें इसे छोटे पूंजीपतियों के लिए एक आदर्श विकल्प बनाना शामिल है।

एथिकल फार्मा एक सीधी अवधारणा है क्योंकि इसमें कोई बिचौलिया शामिल नहीं है। कंपनी के प्रतिनिधि हैं जो संभावित बाजार में उत्पाद का विशुद्ध रूप से प्रचार करते हैं। कोई भी अप्रत्यक्ष विनिमय एथिकल पीसीडी व्यवसाय का हिस्सा नहीं है। मेडिकल दर्पण फार्मा समाचार ने इस प्रकार की गतिविधि को सबसे वास्तविक के रूप में सुझाया।

हाल ही में फार्मा समाचार के अनुसार, भारतीय फार्मा क्षेत्र में जेनेरिक व्यवसाय के लिए पर्याप्त अवसर हैं। विशेष रूप से वह वर्ग जो महंगी दवाएं नहीं खरीद सकता, ऐसे खुदरा विकल्पों के साथ भारी लाभ उठा सकता है।

जमीनी स्तर

PCD, Generic, और Ethical Pharma ये तीनों थोड़े भिन्न प्रकार के व्यावसायिक व्यवहार हैं। हालांकि, सामान्य बात यह है कि वे सभी फार्मा परिवार से संबंधित हैं और उनके अलग-अलग वितरण चौनल हैं। किसी भी सेगमेंट में सही मार्केटिंग रणनीतियों और अभियानों का प्रयोग वास्तव में उपयोगी परिणाम प्रदान करेगा।

भारतीय फार्मा क्षेत्र में किसी अन्य नवीनतम विकास के लिए, आप मेडिकल दर्पण का उल्लेख कर सकते हैं। यह भारतीय फार्मा क्षेत्र में सभी नवीनतम विकास प्राप्त करने के लिए एक प्रमुख फार्मा समाचार एजेंसी है।

इसके अलावा, हमारे गाइड को देखेंफार्मा उद्योग में करियर विकसित करना यहां!

पूछे जाने वाले प्रश्न

क्या जेनेरिक दवाएं प्रकृति में कम प्रभावी हैं?

नहीं, ब्रांडेड की तुलना में जेनेरिक श्रेणी के तहत दवाओं के परिणामों में कोई अंतर नहीं है। एफडीए प्रमाणित करता है कि जेनेरिक दवाएं ब्रांड नाम वाली दवाओं के उपयुक्त विकल्प के रूप में काम कर सकती हैं।

जेनेरिक दवाओं के नकारात्मक पक्ष क्या हैं?

एक आम धारणा है कि जेनेरिक दवाएं कम गुणवत्ता वाली होती हैं, और आपको अधिक खुराक लेने की आवश्यकता हो सकती है। एकरूपता का अभाव प्राथमिक चिंता है क्योंकि गोलियों का आकार या रंग ऐसी दवाओं के आपूर्तिकर्ता में परिवर्तन के साथ बदलता रहता है।

डॉक्टर जेनेरिक दवाएं लिखने से परहेज क्यों करते हैं?

डॉक्टरों को गैर-ब्रांडेड दवाओं पर भरोसा नहीं होने का मुख्य कारण उनकी गुणवत्ता की निश्चितता नहीं होना है। एक और चिंता फार्मा कंपनियों के माध्यम से ऐसी दवाओं का उच्च गति प्रचार है जो इस मुद्दे को बढ़ाती है।

क्या जेनेरिक दवाएं अस्पतालों द्वारा उपयोग की जाती हैं?

आज कई जेनरिक दवाएं उपलब्ध हैं, लेकिन अस्पताल उनका सही मूल्यांकन करने के बाद ही मरीजों के लिए उनका उपयोग नहीं कर सकते हैं। एफडीए द्वारा अनुमोदित हर जेनेरिक दवा अस्पतालों के माध्यम से प्रयोग करने योग्य नहीं है।

एकल यात्रियों के लिए सबसे सस्ती अंतरराष्ट्रीय यात्राएं

अधिकांश लोग अन्य लोगों के साथ अपनी यात्राओं की योजना बनाना पसंद करते हैं - जीवनसाथी, परिवार या दोस्त। हालाँकि, एकल युक्तियाँ बनाने के बारे में कुछ शैक्षिक और पूर्ण है जो इसे हर किसी की बकेट लिस्ट में एक आवश्यक वस्तु बनाना चाहिए। अधिक से अधिक लोग महसूस करते हैं कि भारत में एकल यात्रा लोकप्रिय हो गई है। और आपकी एकल यात्रा स्थानीय या महंगी अंतर्राष्ट्रीय यात्राओं तक सीमित नहीं होनी चाहिए; यह लेख आपके लिए उन अंतरराष्ट्रीय यात्राओं की सूची लाएगा जिन्हें सीमित बजट में भी बनाया जा सकता है।

दक्षिण पूर्व एशियाई देश जिन्हें सीमित बजट के साथ एकल यात्री द्वारा खोजा जा सकता है

निम्नलिखित कुछ ऐसे देशों की सूची है जहां सीमित बजट के साथ भी यात्रा की जा सकती है:

1. नेपाल

महान हिमालय में बसा नेपाल दुनिया का एकमात्र हिंदू राष्ट्र है। देश न केवल अन्नपूर्णा जैसे हिंदू धार्मिक स्थलों को बनाने के लिए बल्कि दुनिया के सबसे ऊंचे पर्वत माउंट एवरेस्ट का भी घर है। हाइकिंग से लेकर अपने स्नोमैन बनाने तक, देश कई बेहतरीन अनुभव प्रदान करता है। घूमने के स्थानों में काठमांडू के भव्य दृश्य और कई लंबी पैदल यात्रा विकल्पों के साथ विभिन्न आकर्षण हैं। सरकार के पास चितवन नेशनल पार्क भी है। देखने के लिए एक और दृश्य लुमिनी है - नेपाल के सबसे प्रसिद्ध बौद्ध केंद्रों में से एक। आपको काठमांडू के लिए 15,000 भारतीय राष्ट्रीय रुपये से कम कीमत के राउंडट्रिप फ्लाइट टिकट मिलेंगे, और यात्रा के दौरान आपके दैनिक खर्च दो या तीन हजार रुपये से अधिक नहीं होंगे - जिसमें आवास, भोजन और स्थानीय यात्रा शामिल है।

2. थाईलैंड

थाई मालिश, प्राचीन समुद्र तटों, प्रवाल भित्तियों और प्राचीन स्मारकों के लिए प्रसिद्ध, थाईलैंड अंतरराष्ट्रीय पर्यटकों के लिए सबसे अच्छे चुम्बकों में से एक है। द्वीप राष्ट्र दुनिया में सबसे सुरक्षित में से एक है, और स्थानीय व्यंजनों में समुद्री भोजन की सबसे स्वादिष्ट किस्में शामिल हैं। बैंकॉक वह जगह है जहाँ आप शायद रुकना चाहेंगे। थाईलैंड के लिए राउंडट्रिप फ्लाइट टिकट प्छत 12,000 और प्छत 18,000 के बीच आते हैं। आप केवल 1500 से 2000 भारतीय राष्ट्रीय रुपये के दैनिक खर्च पर आवास, स्थानीय यात्रा और भोजन पा सकते हैं।

3. श्रीलंका

इस सूची में जगह बनाने वाला एक अन्य द्वीप राष्ट्र श्रीलंका है; सम्मोहक समुद्र तटों, ऐतिहासिक स्मारकों और एक हाथी अनाथालय के लिए प्रसिद्ध, श्रीलंका भी दुनिया के सबसे सुरक्षित देशों में से एक है। कई स्थानीय परिवहन सुविधाएं उपलब्ध हैं जो आपके खर्चों को कम रखेंगी। कोलंबो शहरी आकर्षणों से भरा है, जबकि अन्य चीजों जैसे शांत पर्वत श्रृंखलाओं और झरनों के साथ-साथ द्वीप के प्राचीन समुद्र तटों के लिए, आपको बहुत यात्रा करनी होगी। हमें वन्यजीव उत्साही लोगों को याला नेशनल पार्क की ओर इशारा करना चाहिए। इस यात्रा की लागत काफी हद तक नेपाल के सुरक्षित दायरे में आती है।

4. बांग्लादेश

हालांकि आमतौर पर सबसे अधिक विदेशी यात्रा गंतव्य नहीं माना जाता है, बांग्लादेश भारतीयों के लिए यात्रा करने के लिए सबसे सस्ता देश होने का अनूठा लाभ प्रदान करता है। आप कम से कम 8000 रुपये में एक राउंड ट्रिप बुक कर सकते हैं और 12000 रुपये से अधिक नहीं, और आवास, यात्रा और भोजन के लिए आपका दैनिक खर्च 2000 रुपये से अधिक नहीं होगा। सेंट मार्टिन द्वीप सबसे खूबसूरत समुद्री समुद्र तटों में से एक है, और रॉयल बंगाल टाइगर्स से प्यार करने वालों के लिए सुंदरबन बहुत लुभावना होगा। इस सूची में सबसे युवा राष्ट्रों में से एक और दक्षिण पूर्व एशिया, बांग्लादेश भी वृक्षारोपण, चाय बागान आदि प्रदान करता है। स्थानीय व्यंजन बस मुंह में पानी भरते हैं, और लोग मित्रवत होते हैं, जिससे यह एक सुरक्षित गंतव्य बन जाता है।

5. वियतनाम

जबकि बांग्लादेश ने अपने पर्यटन उद्योग पर बिल्कुल ध्यान नहीं दिया है, वियतनाम के साथ विपरीत है - हमारी सूची में निम्नलिखित देश। वियतनाम पर्यटकों के आकर्षण का पूरा पैकेज भी प्रदान करता है - लुभावनी सुंदरता के परिदृश्य, शहरी जीवन, समृद्ध स्थानीय व्यंजन, प्राचीन समुद्री समुद्र तट, आदि। वियतनाम-यूएसए युद्ध के बाद स्थानीय हो चिन मिन्ह ट्रेल का ऐतिहासिक महत्व है। 30000 रुपये में इस देश का पांच-छह दिन का चक्कर लगाया जा सकता है।

6. कंबोडिया

आखिरी हालांकि कम से कम आकर्षक गंतव्य यह सूची कंबोडिया है। इस सूची में पहले से ही उल्लिखित दो देशों के पड़ोसी - थाईलैंड और वियतनाम। कंबोडिया आकर्षण की एक पूरी श्रृंखला प्रदान करता है, जिसमें अंगकोर के ऐतिहासिक खंडहर, सुंदर समुद्री समुद्र तट, वर्षावन आदि शामिल हैं।

बेशक, पर्यटकों के आकर्षण की उपरोक्त सूची सस्ते एकल अंतरराष्ट्रीय यात्रा के लिए बनाई गई है, और कीमतें केवल एक व्यक्ति के लिए हैं।

प्राचीन घाटी से संबंधित कई सवाल लोग पूछते हैं। इस विषय पर अक्सर पूछे जाने वाले कुछ प्रश्न (एफएक्यू) निम्नलिखित हैं:

प्रश्न: ये देश इतने सस्ते क्यों हैं?

उत्तर: मुद्रा विनिमय दरों की एक महत्वपूर्ण भूमिका है, लेकिन दक्षिण पूर्व एशियाई देश भी स्वाभाविक रूप से सस्ते हैं।

प्रश्न: इन देशों की यात्राओं को सस्ता रखने के लिए कुछ सुझाव क्या हैं:

उत्तर: जबकि अन्य चीजें समान होने पर, इन देशों की यात्राएं सस्ती होंगी; हम यह सुनिश्चित करने के लिए निम्नलिखित युक्तियों की अनुशंसा करते हैं कि आप अपने बजट से अधिक न हों: • जहां भी संभव हो स्थानीय सार्वजनिक परिवहन का प्रयोग करें। • कुछ समय के लिए दरों पर नजर रखते हुए राउंड टिकट बुक करें और सस्ती होने पर उन्हें बुक करने का प्रयास करें। यदि ऐसा कोई ऑफर उपलब्ध हो तो उसका लाभ उठाने का प्रयास करें। • सस्ते आवास खोजने की कोशिश करें - जहाँ भी संभव हो छात्रावासों में जाएँ। • केवल एक बैकपैक के साथ यात्रा करें और सुनिश्चित करें कि आप सभी वांछित आवश्यकताओं को पूरा करते हैं। • अनावश्यक स्थानीय आंदोलनों पर बर्बाद होने वाले समय और धन को कम करने के लिए अपने यात्रा कार्यक्रम की योजना बनाएं। • जहां भी संभव हो स्ट्रीट फूड के लिए जाएं। यह न केवल सस्ता है, बल्कि यह सुपर-स्वादिष्ट भी है।

प्रश्न: क्या ये देश महिलाओं के लिए सुरक्षित हैं?

उत्तर: हां, ये सभी देश महिलाओं और यात्रियों के खिलाफ अपराधों की कम दर की रिपोर्ट करते हैं। हालांकि उनमें से कुछ रूढ़िवादी हैं, अन्य बहुत आधुनिक क्षेत्र हैं - और किसी भी मामले में, यह क्षेत्र महिलाओं के लिए सुरक्षित है।

यदि पाठक के पास कोई अन्य प्रश्न हैं, तो उन्हें बेझिझक उन्हें नीचे टिप्पणी में पूछना चाहिए।

तल - रेखा

उपरोक्त चर्चा को यह निष्कर्ष देकर आसानी से समाप्त किया जा सकता है कि ये दक्षिण पूर्व एशियाई देश एकल यात्रा के इच्छुक लोगों के लिए एक आकर्षक गंतव्य प्रदान करते हैं। उनमें से अधिकांश को 25000 या 30000 से अधिक के बजट के लिए खोजा जा सकता है, और कोई अविश्वसनीय अनुभव प्राप्त कर सकता है।

यह रक्त बायोमार्कर आपके अल्जाइमर के जोखिम को 35 गुना बढ़ा सकता है

नई दिल्ली:- ऑस्ट्रेलियाई शोधकर्ताओं की एक टीम ने एक संभावित रक्त बायोमार्कर की खोज की है जो बहुत पहले डिमेंशिया के जोखिम का संकेत दे सकता है और लोगों को बीमारी को दूर करने में मदद करने के लिए जीवनशैली में बदलाव करने में मदद कर सकता है. मैक्वेरी विश्वविद्यालय और ऑस्ट्रेलिया की राष्ट्रीय विज्ञान एजेंसी सीएसआईआरओ के शोधकर्ताओं ने पाया कि 3-एचएए के बढ़े हुए स्तर वाले लोग अल्जाइमर के खतरे को 35 गुना बढ़ा सकते हैं. टीम ने 75 वर्ष की औसत आयु वाले 239 लोगों के नमूने देखे. इनमें से 166 में अल्जाइमर विकसित हुआ. स्वस्थ वृद्ध ऑस्ट्रेलियाई लोगों के दीर्घकालिक अध्ययन के हिस्से के रूप में नमूने हर 18 महीने में लिए गए थे. मैक्वेरी मेडिकल स्कूल के डेविड लवजॉय ने कहा, ''हमने पाया है कि 3-एचएए के बढ़े हुए स्तर वाले किसी व्यक्ति में सामान्य स्तर वाले किसी व्यक्ति की तुलना में अल्जाइमर होने की संभावना 35 गुना अधिक है.'' यह पहली बार है जब 3-एचएए के उच्च स्तर को बीमारी के प्रारंभिक चेतावनी संकेत के रूप में दिखाया गया है. अतीत में, मनोभ्रंश के निदान के बाद वास्तव में 3-HAA में कमी देखी गई है, लेकिन किसी ने भी इसे लीड-अप में मापने के लिए कभी पीछे मुड़कर नहीं देखा. इसलिए, टीम को यह देखकर आश्चर्य हुआ कि 3-एचएए के स्तर में वृद्धि हुई है, जो हल्के संज्ञानात्मक हानि के विकास के जोखिम की दृढ़ता से भविष्यवाणी करता है जिससे मनोभ्रंश का निदान होता है. लवजॉय ने कहा, "3-HAA मेटाबोलाइट के बढ़े हुए स्तर को मस्तिष्क में अमाइलॉइड के निर्माण के लिए प्रतिरक्षात्मक प्रतिक्रिया को ख़राब करने के लिए दिखाया गया है, जो अल्जाइमर के विकास में प्रमुख 'बुरे-अभिनेताओं' में से एक है.'' टीम ने कहा कि इस प्रारंभिक चरण में, 3-एचएए के परीक्षण की प्रक्रिया प्रयोगशाला स्तर पर है, लेकिन यह मानने का हर कारण है कि भविष्य में तेजी से रक्त परीक्षण विकसित करना संभव होगा. लवजॉय ने कहा, ''सिद्धांत रूप में, यदि आपने पाया कि आपके स्तर ऊँचे थे, तो आपको यह निर्धारित करने के लिए मस्तिष्क स्कैन मिलेगा कि क्या एमिलॉयड प्लेक का निर्माण हुआ है, जो अल्जाइमर का संकेतक है, और निवारक उपाय करना शुरू करें.'' ''हम अभी तक नहीं जानते हैं कि क्या मनोभ्रंश तक ले जाने वाले 3-HAA के बढ़े हुए स्तर को उलट दिया जा सकता है. यह कुछ ऐसा है जिसके लिए और अधिक शोध की आवश्यकता है, लेकिन यहाँ बहुत सारी रोमांचक संभावनाएं हैं. ''इस तरह के उपयोग की क्षमता भी होगी. यह जाँचने के लिए परीक्षण करें कि क्या नए अल्जाइमर उपचार काम कर रहे थे. सिद्धांत रूप में यदि 3-एचएए का स्तर गिरना शुरू हो जाता है, तो यह संकेत दे सकता है कि उपचार का वांछित प्रभाव हो रहा था,'' लवजॉय ने कहा. सौभाग्य से, लवजॉय ने कहा कि जीवनशैली में बदलाव हैं जो कोई भी किसी भी उम्र में कर सकता है जो एक उचित सहित पुरानी सूजन को कम करने में मदद करता है. पौष्टिक आहार जो रेड मीट और प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में कम हो और सब्जियों से भरपूर हो, जैसे पत्तेदार साग और लाल जामुन; और हर दिन कम से कम 30 मिनट का व्यायाम, जैसे चलना, तैरना या साइकिल चलाना; और शराब की खपत को कम करना.

डेंगू को फैलने से रोकने के लिए प्रयागराज को 3 जोन में बांटा गया

प्रयागराज:- गंगा और यमुना दोनों खतरे के निशान को पार करने और निचले इलाकों में बाढ़ के पानी के प्रवेश के साथ, स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों ने डेंगू के मामलों को फैलने से रोकने के लिए सख्त निगरानी के लिए शहर को तीन क्षेत्रों में विभाजित किया है. संगम सिटी ने अब तक कुल 10 मामले दर्ज किए हैं और सभी 60 हॉटस्पॉट को अपने दायरे में ले लिया है. जिला मलेरिया अधिकारी (डीएमओ) एके सिंह ने टीओआई को बताया, ''बाढ़ के निचले इलाकों में प्रवेश करने के बाद से डेंगू के मामले को फैलने से रोकने के लिए निवारक उपाय शुरू किए गए हैं.'' उन्होंने कहा, ''सभी बाढ़ प्रभावित क्षेत्रों में नियमित आधार पर लार्वा विरोधी छिड़काव के लिए टीमों को नियुक्त किया गया है.'' इस बीच, सिंह ने कहा, ''ग्रामीण और शहरी दोनों स्तरों पर प्रभारी चिकित्सा अधिकारियों (एमओआईसी) को डेंगू उपचार प्रोटोकॉल और केस प्रबंधन के बारे में बताया गया है और 50 से अधिक डॉक्टरों को पहले ही प्रशिक्षण दिया जा चुका है.'' हालांकि, स्वास्थ्य अधिकारियों ने कहा कि डेंगू के मामलों का ग्राफ हर साल बदलता है. चूंकि संगम शहर में पिछले साल सबसे ज्यादा 1,299 मामले दर्ज किए गए थे, इसलिए इस साल पिछले साल की तुलना में डेंगू के मामलों में गिरावट दर्ज की जाएगी. हालांकि, डेंगू के मरीजों के इलाज के लिए टीबी सप्रू बेली अस्पताल में 25, एसआरएन में 25 और कोल्विन अस्पतालों में 25 सहित तीन सरकारी अस्पतालों में कुल 75 बिस्तर आरक्षित किए गए हैं. इस बीच, डॉक्टरों ने नागरिकों को बीमारी से सुरक्षित रहने के लिए सभी सावधानी बरतने की सलाह दी है. "लोगों को नियमित रूप से क्षेत्रों की सफाई करनी चाहिए और मच्छरों को पनपने से रोकना चाहिए. अगर उन्हें बुखार, शरीर में दर्द, जोड़ों में दर्द और त्वचा पर चकत्ते जैसे लक्षण दिखाई देते हैं तो उन्हें डॉक्टरों से भी परामर्श लेना चाहिए.

BN Pharmaceuticals
अंग्रेजी व आयुर्वेदिक
दवाइयों के विक्रेता
DRUGS LICENCES No.
20B:- UP1320B000242
21B:- UP1321B000242
GSTIN:
09ADFPG4339J2ZE
Please send your complete Product List & Minimum PCD Price List
25/14, Kothiyat, Bulandshahr 203001 (UP)
Ph.: +91 90450 29158, 70376 29158

हरी चाय के शीर्ष जादुई लाभ

ग्रीन टी के फायदे

पेय पदार्थ सभी खाद्य पदार्थों में सबसे विवादास्पद भी हो सकते हैं। चाय, कॉफी आदि - सभी के अपने अच्छे और बुरे गुण होते हैं। इनमें से, ग्रीन टी अपना अनूठा स्थान रखती है, क्योंकि यह कुछ प्रदान करती प्रतीत होती हैउत्कृष्ट स्वास्थ्य लाभ. यह लेख ग्रीन टी के कुछ जादुई स्वास्थ्य लाभों के बारे में जानेगा।

ग्रीन टी के 10 जादुई फायदे

ग्रीन टी सबसे अधिक स्वास्थ्य लाभ देने वाले पेय के रूप में प्रसिद्ध है। आइए जानते हैं ऐसे ही कुछ जादुई फायदों के बारे में:

1. जलयोजन

ग्रीन टी का पहला और सबसे महत्वपूर्ण लाभ जलयोजन से संबंधित है। यह एक सर्वविदित तथ्य है कि लोग एक दिन में पर्याप्त पानी नहीं पीते हैं। ग्रीन टी या किसी भी प्रकार की चाय पीना एक पानी के सेवन को बढ़ाने का एक शानदार तरीका हो सकता है

2. सूजन से लड़ने में मदद करता है

ग्रीन टी में कई एंटीऑक्सिडेंट और अन्य स्वस्थ यौगिक भी होते हैं। वे रेडिकल्स के गठन को कम करके विभिन्न कारणों से सूजन से लड़ने में शरीर की मदद कर सकते हैं। इस प्रकार शरीर में कम रेडिकल्स मौजूद होते हैं जिससे सूजन कम होती है।

3. आपको सतर्क रख सकता है

ग्रीन टी भी अपने आहार में कैफीन को शामिल करने का एक शानदार तरीका है। जैसा कि सर्वविदित है, कैफीन शरीर में थकान के संकेतकों को कम कर सकता है। यह आपको बिना थकान महसूस किए लंबे समय तक काम करने में मदद कर सकता है। ग्रीन टी में कैफीन की मात्रा कॉफी की तुलना में काफी कम होती है लेकिन फिर भी यह पर्याप्त से अधिक होती है।

हालांकि, बहुत अधिक कैफीन आपके सोने के पैटर्न को भी प्रभावित कर सकता है। इसलिए आपको इस बात का ध्यान रखने की जरूरत है कि आप अपनी ग्रीन टी कब और कैसे लें। बेहतर होगा कि आपको सोने से कुछ घंटों के लिए ग्रीन टी पीने से बचना चाहिए।

4. शरीर की चर्बी कम करने का एक शानदार तरीका

मोटापा केवल इसलिए वांछनीय नहीं है क्योंकि यह किसी की शारीरिक बनावट को प्रभावित करता है, बल्कि इसलिए कि इसके परिणामस्वरूप हृदय रोग, मधुमेह, आदि जैसी विभिन्न स्वास्थ्य समस्याएं बढ़ सकती हैं। यह न केवल वजन के बारे में है, बल्कि पेट के वजन के बारे में भी है जो सबसे खराब जगह है। वजन बढ़ाने के लिए - क्योंकि यह वही है जो अधिकांश स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बनता है। ग्रीन टी के अर्क वसा को कम करने वाले सप्लीमेंट्स में सामान्य अवयवों में से एक हैं, जो कि बढ़े हुए वसा हानि के साथ इसके संबंधों के बार-बार शोध के सुझाव के कारण हैं। संबंध कम से कम तीन कारणों से हो सकते हैं: पहला, ग्रीन टी में मौजूद कैफीन व्यक्ति को अधिक सक्रिय महसूस करा सकता है, और इस प्रकार आप अधिक शारीरिक रूप से कार्य करेंगे और वजन कम करेंगे। दूसरी बात ग्रीन टी पीने से आपके पानी की मात्रा बढ़ जाती है। इन दोनों कारणों से चयापचय में वृद्धि होती है (चयापचय वह प्रक्रिया है जिसमें आपके शरीर में वसा को ऊर्जा में बदलने के लिए जला दिया जाता है)। तीसरा, ग्रीन टी ही है कैलोरी पर कम और आपको भरा हुआ महसूस करा सकता है, इस प्रकार आपके कैलोरी-सेवन को कम कर सकता है। केक में चेरी डालने के लिए ग्रीन टी पेट की चर्बी पर लगेगी।

5. कैंसर और पुरानी बीमारियों के खतरे को कम कर सकते हैं

कैंसर सहित कई पुरानी बीमारियां आंतरिक सूजन या कोशिका क्षति के परिणामस्वरूप होती हैं। ग्रीन टी अपने एंटीऑक्सिडेंट के साथ कोशिका क्षति और सूजन को कम करने के लिए जानी जाती है। अब तक के शोध से पता चला है कि यह विभिन्न प्रकार के कैंसर जैसे स्तन कैंसर (महिलाओं के मामले में), प्रोस्टेट कैंसर (पुरुषों के मामले में), कोलोरेक्टल कैंसर (दोनों लिंगों के मामले में) आदि से बचने में अत्यधिक प्रभावी हो सकता है। .

6. टाइप-2 मधुमेह को रोकने और उससे लड़ने में मदद कर सकता है

टाइप-2 डायबिटीज के बढ़ते मामलों को आधुनिक जीवनशैली से आसानी से जोड़ा जा सकता है। यह दो कारणों से होता है - या तो रोगी का शरीर इंसुलिन का उत्पादन करने में असमर्थ होता है, या फिर इंसु. लिन असंवेदनशीलता का निर्माण होता है। ग्रीन टी इंसुलिन के बढ़ते गठन को प्रभावित नहीं करती है लेकिन इसके परिणामस्वरूप इंसुलिन संवेदनशीलता बढ़ सकती है।

7. हृदय रोगों से बचने में मदद कर सकता है

ग्रीन टी में ऐसे यौगिक होते हैं जो कोलेस्ट्रॉल के स्तर, रक्त में शर्करा आदि को कम करने में मदद कर सकते हैं। इसके अलावा, यह मदद कर सकता हैवजन कम करना. ये सभी कारक हृदय रोगों की संभावना को काफी कम करने के लिए गठबंधन करते हैं।

8. मनोभ्रंश से बचने में आपकी मदद कर सकता है

जैसा कि पहले ही उल्लेख किया गया है, ग्रीन टी में अमूल्य एंटीऑक्सीडेंट होते हैं। निम्न में से एकसबसे बड़ा लाभइन एंटीऑक्सिडेंट्स में से यह है कि वे डिमेंशिया के मामलों को काफी कम करने में मदद कर सकते हैं।

9. मौखिक स्वास्थ्य के लिए बढ़िया

ग्रीन टी का एक और जादुई स्वास्थ्य लाभ आपके मौखिक स्वास्थ्य से संबंधित है। यह मुंह में बैक्टीरिया के गठन को कम करने, दांतों की सड़न को कम करने और दुर्गंध से बचने में मदद कर सकता है।

10. लंबे समय तक जीने में मदद करता है।

ग्रीन टी का अंतिम और शायद सबसे मूल्यवान लाभ यह है कि यह आपको लंबे समय तक जीने में मदद कर सकती है। जो लोग रोजाना ग्रीन टी पीते हैं उनके लंबे समय तक जीने की संभावना अधिक होती है। यह शायद ही आश्चर्य की बात है कि यह टाइप- 2 रोग, विभिन्न प्रकार के कैंसर, हृदय रोग आदि सहित कई घातक बीमारियों के होने की संभावना को कम करता है। हालाँकि, किसी भी चीज का अधिक मात्रा में सेवन करने से दुष्प्रभाव हो सकते हैं, वही होता हैहरी चायभी। ऐसे कई सवाल हैं जो लोग ग्रीन टी के स्वास्थ्य लाभों से संबंधित पूछते हैं। इस विषय पर अक्सर पूछे जाने वाले कुछ प्रश्न (एफएक्यू) निम्नलिखित हैं:

प्रश्न : ग्रीन टी पीने का सबसे अच्छा तरीका क्या है?

उत्तर : ग्रीन टी के स्वास्थ्य लाभों को अधिकतम करने के लिए निम्नलिखित युक्तियों को ध्यान में रखना चाहिए: • ग्रीन टी में चीनी ना या कम डालें। • दूध जोड़ने से बचें क्योंकि यह एंटीऑक्सीडेंट को कम कर सकता है। • सोने से पहले अंतिम कुछ घंटों के भीतर ग्रीन टी न पिएं। • इसे हमेशा अच्छी मात्रा में ही पिएं।

प्रश्न : ग्रीन टी पीते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?

उत्तर : ग्रीन टी ज्यादातर सभी के लिए सुरक्षित मानी जाती है। हालाँकि, निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए:

• आपको आहार में कोई महत्वपूर्ण बदलाव नहीं करना चाहिए, खासकर यदि आपके पास पहले से मौजूद स्वास्थ्य स्थिति है। • उपरोक्त स्वास्थ्य लाभ और चर्चा केवल सामान्य उद्देश्य के लिए है और विशिष्ट व्यक्तिगत मामलों पर लागू नहीं हो सकता है। • केवल मान्यता प्राप्त ब्रांड की ग्रीन टी को ग्रीन टी के रूप में खराब ब्रांड से खरीदना अच्छे से ज्यादा नुकसान कर सकता है।

तल - रेखा

उपरोक्त चर्चा को यह निष्कर्ष देकर आसानी से समाप्त किया जा सकता है कि ग्रीन टी वास्तव में अस्तित्व में सबसे अधिक पौष्टिक पेय है।

For Advertisement in:
Medical Darpan, Pharma News, Pharma Darpan
News Paper Please Call:-
09410434811, 09219176673, 09758502423
09319980483, 09219444474, 08394863910

भीमाशंकर मंदिर
एक ही स्थान पर आध्यात्मिकता और प्रकृति

भगवान शिव हिंदू धर्म में देवताओं के देवता हैं, और इस प्रकार यह शायद ही आश्चर्य की बात है कि वह सबसे अधिक पूजे जाने वाले देवताओं में से एक हैं। इनमें से कुछ सबसे महत्वपूर्ण मंदिर ज्योतिर्लिंग हैं। दुनिया में बारह ज्योतिर्लिंग मंदिर हैं – प्रत्येक एक अलग रूप में पीठासीन देवता, भगवान शिव का नाम लेता है। सबसे प्रमुख ज्योतिर्लिंगों में से एक पुणे के पास स्थित भीमशंकर मंदिर है। यह लेख इन सभी प्रतिष्ठित मंदिरों पर चर्चा करेगा।

The prestigious Bhimashankar Jyotirlinga temple

स्थान और मंदिर तक कैसे पहुंचे?

मंदिर पुणे के शिवाजीनगर की दूरी पर स्थित है और पश्चिमी घाट के सह्याद्री पहाड़ों में स्थित है। मंदिर भीमा नदी के स्रोत पर स्थित है (जिसका नाम पीठासीन देवता से लिया गया है) जो दक्षिण पूर्व की ओर बहती है और बाद में कृष्णा नदी में मिल जाती है। हमें मंदिर खोजने में कोई दिक्कत नहीं हुई। यहां यह उल्लेख करना बेमानी लगता है कि पुणे बाकी दुनिया से अच्छी तरह से जुड़ा हुआ है।

कला, वास्तुकला, आध्यात्मिकता और प्रकृति का एक अविश्वसनीय गलनांक

हां, हमने खुद को एक ऐसे स्थान पर पाया जो कला, वास्तुकला, आध्यात्मिकता और प्रकृति को एक स्थान पर ले आया, और संयोजन वास्तव में दिव्य था। भीमाशंकर मंदिर एक संरचना नहीं है बल्कि वास्तुकला की नागर शैली में निर्मित पुरानी और नई संरचनाओं का एक सम्मिश्रण है। मंदिर प्राचीन विश्वकर्मा मूर्तिकारों के कौशल का श्रेय देता है। मंदिर बहुत बड़ा नहीं है, जो एक तारीफ भी है, क्योंकि इसका मामूली आकार प्रकृति पर हावी होने की कोशिश किए बिना सुंदर रूप से खड़ा है।

मंदिर में भगवान शनि महात्मा को समर्पित एक छोटा मंदिर भी है। दीवारों में विभिन्न दैवीय प्राणियों की नक्काशी है, और पौराणिक किंवदंतियां उनमें अभिव्यक्ति पाती हैं। भगवान शिव के वाहन (वाहन) नंदी की मूर्ति भी प्रवेश द्वार पर स्थापित है, जैसा कि सभी शिव मंदिरों के साथ होता है।?

मंदिर का इतिहास

मंदिर का साहित्य में उल्लेख मिलता है जो 13 वीं शताब्दी में भीमशंकरम के साथ भीमरथी नदी के रूप में मिलता है। मंदिर शुरू में स्वयंभू लिंगम (अर्थात, स्वयंभू शिव लिंगम) के आसपास बनाया गया हो सकता है – मंदिर मंदिर के गर्भगृह (गर्भगृह) के ठीक केंद्र में स्थित है। संत ज्ञानेश्वर भीमाशंकर के आवश्यक तीर्थयात्रियों में से एक हैं।

हालांकि मंदिर पुराना हो सकता है, यहां अधिकांश संरचनाएं हाल ही में बनाई गई हैं। सभा मंडप का निर्माण 18वीं शताब्दी में नाना फडणवीस ने करवाया था। मंदिर मराठों के लिए भी महत्वपूर्ण है क्योंकि महान मराठा शासक छत्रपति शिवाजी महाराज ने पूजा सेवाओं की सुविधा के लिए इस मंदिर को दान दिया था।

सबसे खास चीजों में से एक हमें मंदिर के सामने पड़ी रोमन शैली की एक बड़ी घंटी थी। घंटी में भगवान जीसस और मदर मैरी एक मूर्ति पर छपे थे। यह पहले पेशवा के भाई और महान नानासाहेब पेशवा के चाचा, चिमाजी अप्पा द्वारा प्रस्तुत किया गया था, जिन्होंने इसे 16 मई, 1739 को पुर्तगालियों के खिलाफ युद्ध जीतने के बाद प्राप्त किया था। हमें पता चला कि यह वास्तव में ऐसी पांच घंटियों में से एक थी। , और अन्य पर हैं

- कृष्णा नदी के तट पर शिव मंदिर के सामने वाई के पास मेनावली,
- बनशंकरी मंदिर (पुणे),
- ओंकारेश्वर मंदिर (पुणे)
- Ramlinga temple (Shirur).

आसपास के पर्यटक आकर्षण

भीमाशंकर मंदिर के पास स्थानीय धार्मिक महत्व का एक मंदिर है जिसे कलमाजा के नाम से जाना जाता है। कलामजा कलांब नामक वृक्ष की देवी हैं। वह एक प्रमुख स्थानीय आदिवासी देवी हैं, और कई पौराणिक कहानियां उन्हें घेर लेती हैं। किंवदंतियों के अनुसार, कमलाजा पार्वती का अवतार हैं, जिन्होंने त्रिपुरासुर के खिलाफ अपनी लड़ाई में शिव की सहायता की थी। कमलाजा की पूजा ब्रह्मा द्वारा कमल के फूलों के प्रसाद से की गई।

मोक्षकुंड तीर्थ हिंदुओं के लिए धार्मिक महत्व का एक और स्थान है; यह भीमाशंकर मंदिर के पीछे है और ऋषि कौशिका से जुड़ा है। मंदिर के ठीक बगल में कुछ अन्य स्थलों में सर्वतीर्थ, कुषाण्य तीर्थ – जहाँ भीम नदी पूर्व की ओर बहती है, और ज्ञानकुंड शामिल हैं।

1034 मीटर की ऊंचाई पर भीमाशंकर मंदिर के पास मनमाड की पहाड़ियों में अंबा, अंबिका, भूतलिंग और भीमाशंकर की बुद्ध-शैली की नक्काशी भी है। आसपास के कुछ अन्य स्थानों में प्रसिद्ध हनुमान झील, गुप्त भीमाशंकर, भीमा नदी की उत्पत्ति, नाग फणी, बॉम्बे पॉइंट और साक्षी विनायक शामिल हैं।

भीमाशंकर में 1985 से एक वन्यजीव अभयारण्य भी रहा है। वन्यजीव उत्साही लोगों को हमारी तरह ही वन्यजीव सफारी पर जाने का मौका पसंद आएगा।

अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न (एफएक्यू)

प्राचीन भीमशंकर मंदिर से संबंधित कई सवाल लोग पूछते हैं। इस विषय पर अक्सर पूछे जाने वाले कुछ प्रश्न (एफएक्यू) निम्नलिखित हैं:

प्रश्नः ज्योतिर्लिंग के पीछे क्या कथा है?

उत्तरः ज्योतिर्लिंग के पीछे की कथा शिव महापुराण में निहित है। इसमें एक तर्क का उल्लेख है कि एक बार ब्रह्मा (सृष्टि के देवता) और विष्णु (सुरक्षा के देवता) के बीच उनके सापेक्ष महत्व के बारे में टूट गया। उन्होंने भगवान शिव को अपने मध्यस्थ के रूप में चुना। उनकी परीक्षा लेने के लिए, भगवान शिव ने प्रकाश के एक विशाल अंतहीन स्तंभ या ज्योतिर्लिंग का रूप लेकर तीनों लोकों को छेद दिया। भगवान विष्णु और भगवान ब्रह्मा क्रमशः नीचे और ऊपर की ओर अपनी खोज शुरू करते हैं, लेकिन दोनों में से कोई भी अंतिम प्रकाश नहीं पा सकता है। भगवान ब्रह्मा ने झूठ बोला और कहा कि उन्हें पता चला कि यह कहां समाप्त हुआ, जबकि भगवान विष्णु ने उनकी विफलता को स्वीकार कर लिया। भगवान शिव तब प्रकाश के दूसरे स्तंभ के रूप में प्रकट हुए। उन्होंने ब्रह्मा को झूठ बोलने के लिए शाप दिया – यह कहते हुए कि उनका समारोहों में कोई स्थान नहीं होगा, जबकि विष्णु की अनंत काल तक पूजा की जाएगी। ज्योतिर्लिंग भगवान शिव के इस सर्वोच्च अंतहीन रूप की अभिव्यक्ति हैं।

इन सभी मंदिरों में, प्राथमिक छवि शिव की शाश्वत प्रकृति के प्रतीक के रूप में अनादि और अंतहीन स्तंभ का प्रतिनिधित्व करने वाला लिंगम है।

प्रश्नः बारह ज्योतिर्लिंग क्या हैं और वे कहाँ स्थित हैं?

Answer: The twelve jyotirlinga are – Somnath in Gujarat] Mahakaleswar at Ujjain in Madhya Pradesh] Mallikarjuna at Srisailam in Andhra Pradesh] Omkareshwar in Madhya Pradesh] Bhīmāshankar in Maharashtra] Kedarnath in the Himalayas] Viswanath at Varanasi in Uttar Pradesh] Vaidyanath in Jharkhand] Triambakeshwar in Maharashtra] Nageshvara Jyotirlinga at Dwarka in Gujarat] Grishneshwar in Maharashtra and Rameshwar at Rameswaram in Tamil Nadu.

अकेले महाराष्ट्र राज्य में तीन ज्योतिर्लिंग हैं। भीमशंकर के अलावा, महाराष्ट्र में अन्य ज्योतिर्लिंग मंदिर नासिक के पास त्र्यंबकेश्वर और घृष्णेश्वर हैं।

यदि पाठक के पास कोई अन्य प्रश्न हैं, तो उन्हें बेझिझक उन्हें नीचे टिप्पणी में पूछना चाहिए।

तल – रेखा

उपरोक्त चर्चा को यह निष्कर्ष देकर आसानी से समाप्त किया जा सकता है कि भीमशंकर मंदिर हिंदू भक्तों और पर्यटकों के लिए एक समान यात्रा है।

LVPEI, CCMB और IIT हैदराबाद द्वारा
विकसित भारत में पहला 3D-मुद्रित मानव कॉर्निया

हैदराबादः– भारत में पहली बार, शहर के शोधकर्ताओं ने एक कृत्रिम कॉर्निया को सफलतापूर्वक 3डी प्रिंट किया है और इसे खरगोश की आंख में प्रत्यारोपित किया है. एलवी प्रसाद आई इंस्टीट्यूट (एलवीपीईआई), हैदराबाद, इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी हैदराबाद (आईआईटीएच), और सेंटर फॉर सेल्युलर एंड मॉलिक्यूलर बायोलॉजी (सीसीएमबी), हैदराबाद के शोधकर्ताओं ने मानव दाता कॉर्नियल ऊतक से 3 डी-मुद्रित कॉर्निया विकसित करने के लिए सहयोग किया है. सरकार और परोपकारी वित्त पोषण के माध्यम से स्वदेशी रूप से विकसित, उत्पाद पूरी तरह से प्राकृतिक है, इसमें कोई सिंथेटिक घटक नहीं है, जानवरों के अवशेषों से मुक्त है और रोगियों में उपयोग करने के लिए सुरक्षित है. एलवी प्रसाद आई इंस्टीट्यूट के प्रमुख शोधकर्ता डॉ॰ सयान बसु और डॉ॰ विवेक सिंह का मानना है, ''यह कॉर्नियल स्कारिंग (जहां कॉर्निया अपारदर्शी हो जाता है) या केराटोकोनस (जहाँ कॉर्निया धीरे-धीरे पतला हो जाता है) जैसी बीमारियों के इलाज में एक महत्वपूर्ण और विघटनकारी नवाचार हो सकता है. समय के साथ). यह एक भारतीय चिकित्सक-वैज्ञानिक टीम द्वारा निर्मित भारत में निर्मित उत्पाद है और पहला 3-डी मुद्रित मानव कॉर्निया है जो प्रत्यारोपण के लिए ऑप्टिकल और शारीरिक रूप से उपयुक्त है. इस 3डी प्रिंटेड कॉर्निया को बनाने के लिए इस्तेमाल की जाने वाली बायो-इंक चोट वाली जगह पर सेना के जवानों के लिए दृष्टि बचाने वाली हो सकती है, ताकि कॉर्नियल वेध को सील किया जा सके और युद्ध से संबंधित चोटों के दौरान या किसी दूरस्थ क्षेत्र में संक्रमण को रोका जा सके, जिसमें कोई तृतीयक नेत्र देखभाल सुविधा न हो.'' कॉर्निया आँख की स्पष्ट सामने की परत है जो प्रकाश पर ध्यान केंद्रित करने में मदद करती है और स्पष्ट दृष्टि में सहायता करती है. कॉर्नियल क्षति दुनिया भर में अंधेपन का एक प्रमुख कारण है, जिसमें हर साल कॉर्नियल ब्लाइंडनेस के 1.5 मिलियन से अधिक नए मामले सामने आते हैं. गंभीर बीमारी और दृष्टि हानि वाले मामलों की देखभाल का वर्तमान मानक कॉर्नियल प्रत्यारोपण है. दुर्भाग्य से, दुनिया भर में डोनर कॉर्नियल टिश्यू की मांग और आपूर्ति के बीच एक बड़ा अंतर है, जो विशेष रूप से विकासशील दुनिया में पर्याप्त नेत्र-बैंकिंग नेटवर्क की कमी से और अधिक जटिल है. दाता ऊतक की कमी के कारण हर साल 5% से कम नए मामलों का इलाज कॉर्नियल प्रत्यारोपण द्वारा किया जाता है. पुनर्योजी चिकित्सा और ऊतक इंजीनियरिंग में हाल की प्रगति के साथ, एलवीपीईआई, आईआईटीएच और सीसीएमबी के शोधकर्ताओं ने एक अद्वितीय बायोमिमेटिक हाइड्रोजेल (पेटेंट लंबित) विकसित करने के लिए मानव आँख से प्राप्त डीसेलुलराइज्ड कॉर्नियल टिशू मैट्रिक्स और स्टेम सेल का उपयोग किया, जिसका उपयोग पृष्ठभूमि सामग्री के रूप में किया गया था. 3डी प्रिंटेड कॉर्निया. क्योंकि 3डी-मुद्रित कॉर्निया मानव कॉर्नियल ऊतक से प्राप्त सामग्री से बना है, यह जैव-संगत, प्राकृतिक और जानवरों के अवशेषों से मुक्त है. इसके अलावा, चूंकि इस तकनीक के लिए उपयोग किए जाने वाले ऊतक दाता कॉर्निया से प्राप्त होते हैं जो नैदानिक प्रत्यारोपण के लिए ऑप्टिकल मानकों को पूरा नहीं करते हैं, इस पद्धति को दान किए गए कॉर्निया के लिए भी अनूठा उपयोग मिलता है जिसे अन्यथा त्याग दिया जाएगा. हालांकि दुनिया भर में कॉर्नियल के विकल्प पर सक्रिय रूप से शोध किया जा रहा है, ये या तो पशु-आधारित या सिंथेटिक हैं. सुअर या अन्य पशु-आधारित उत्पाद सामाजिक और धार्मिक स्वीकार्यता से संबंधित मुद्दों के कारण भारत और विक. ासशील दुनिया के प्रमुख हिस्सों के लिए अनुपयुक्त हैं. इसके विपरीत, ये मानव ऊतक-आधारित 3-डी प्रिंटेड कॉर्निया न केवल सुरक्षित हैं, बल्कि भारत में कॉर्नियल ब्लाइंडनेस के रोगियों के लिए अधिक किफायती भी हैं. प्रत्येक डोनर कॉर्निया तीन 3डी-मुद्रित कॉर्निया तैयार करने में सहायता कर सकता है. इसके अलावा, कॉर्निया को 3 मिमी से 13 मिमी तक विभिन्न व्यास में मुद्रित किया जा सकता है और रोगी के विनिर्देशों के आधार पर अनुकूलित किया जा सकता है. यह संभावित रूप से प्रत्यारोपण के लिए दाता कॉर्निया की कमी के समाधान की पेशकश कर सकता है और इसका महान नैदानिक महत्व है. हालांकि, मुद्रित कॉर्निया को रोगियों में उपयोग किए जाने से पहले और अधिक नैदानिक परीक्षण और विकास से गुजरना होगा, और इसमें कई साल लग सकते हैं. यह देखना दिलचस्प होगा कि बायोप्रिंटेड कॉर्निया पैथोलॉजिकल माइक्रोएन्वायरमेंट के मॉड्यूलेशन द्वारा दृष्टि बहाली में कैसे एकीकृत और योगदान देगा. इन प्रक्रियाओं को समझने के लिए बहुआयामी दृष्टिकोण का उपयोग किया जाएगा, डॉ॰ बोकारा किरण कुमार, वरिष्ठ वैज्ञानिक, सीसीएमबी, परियोजना के प्रमुख जाँचकर्ताओं में से एक कहते हैं. ''हमने सर्जिकल इम्प्लांटेशन की सुविधा के लिए बायोप्रिंटेड कॉर्निया की वक्रता और मोटाई को बनाए रखते हुए स्ट्रोमल पुनर्जनन के लिए एक अनुकूलित माइक्रोएन्वायरमेंट प्रदान करने के लिए एक बायोमिमिकिंग दृष्टिकोण का उपयोग किया। हम भारत के पहले 3 डी बायोप्रिंटेड कॉर्नियल ग्राफ्ट के सकारात्मक परिणाम के बारे में आशान्वित हैं'' डॉ॰ फाल्गुनी पति, एसोसिएट प्रोफेसर, बायोमेडिकल इंजीनियरिंग विभाग, आईआईटी हैदराबाद. इस शोध को जैव प्रौद्योगिकी विभाग, भारत सरकार से अनुदान द्वारा वित्त पोषित किया गया था, और रोगियों में नैदानिक परीक्षणों के लिए अनुवाद कार्य को श्री पद्मावती वेंकटेश्वर फाउंडेशन, विजयवाड़ा से अनुदान के माध्यम से वित्त पोषित किया जाएगा.

सुप्रीम कोर्ट ने मेडिकल कॉलेजों में स्टडी मटेरियल से टू फिंगर टेस्ट हटाने का दिया आदेश

नई दिल्ली:– सुप्रीम कोर्ट ने कहा कि यह दुर्भाग्यपूर्ण है कि बलात्कार पीड़िताओं की जाँच के लिए ''टू-फिंगर टेस्ट'' की प्रथा अभी भी समाज में प्रचलित है, और केंद्र और राज्यों से इसे सरकारी और निजी के पाठ्यक्रम से हटाने के लिए कहा. मेडिकल कॉलेज. न्यायमूर्ति डी वाई चंद्रचूड़ और न्यायमूर्ति हेमा कोहली की पीठ ने झारखंड उच्च न्यायालय के एक बलात्कार और हत्या के दोषी को बरी करने के फैसले को पलट दिया और निचली अदालत के उसे दोषी ठहराने के फैसले को बरकरार रखा. पीठ ने कहा कि शीर्ष अदालत के एक दशक पुराने फैसले ने आक्रामक ''टू-फिंगर टेस्ट'' को एक महिला की गरिमा और निजता का उल्लंघन बताया. पीठ ने कहा, ''यह दुर्भाग्यपूर्ण है कि यह प्रथा आज भी प्रचलित है. योनि की शिथिलता का परीक्षण करने वाली प्रक्रिया महिलाओं की गरिमा के खिलाफ है. यह नहीं कहा जा सकता है कि एक यौन सक्रिय महिला का बलात्कार नहीं किया जा सकता है.'' इसने केंद्र और राज्य सरकार के अधिकारियों को कई निर्देश जारी किए और राज्यों के डीजीपी और स्वास्थ्य सचिवों को यह सुनिश्चित करने के लिए कहा कि "टू-फिंगर टेस्ट" न हो. शीर्ष अदालत ने कहा कि टू-फिंगर टेस्ट कराने वाले किसी भी व्यक्ति को कदाचार का दोषी माना जाएगा.

4 वर्ष तक घर बैठे यह समाचार पत्र पढ़ने के लिये हमारे पंजाब नैशनल बैंक के **खाता संख्या 1824002100120081,** IFSC Code - PUNB0182400 जो कि मैडीकल दर्पण के नाम से है, में रू॰ 500/- जमा कर अपना पूरा पता हमारे फोन नं॰- 09045029158 पर SMS कर दें।

अभिनंदन समारोह

फूड एण्ड ड्रग मिनिस्ट्रीयल स्टाफ वैलफेयर एसोसिएशन उत्तरप्रदेश के अधिवेशन में लिपिक संवर्ग संघ के पदाधिकारियों का निर्वाचन कार्य सम्पन्न हुआ. इस अधिवेशन में हमारी बरेली से FDA Office में कनिष्ट लिपिक श्री शुभम जौहरी जी अध्यक्ष पद के लिए निर्वाचित घोषित हुए. केमिस्ट एंड ड्रगिस्ट वैलफेयर एसोसिएशन बरेली के सभी पदाधिकारियो द्वारा श्री शुभम जौहरी जी के अध्यक्ष पद पर निर्वाचित घोषित होने के उपलक्ष्य में उनका सम्मान व हार्दिक अभिनंदन किया गया. इस अभिनंदन समारोह में अध्यक्ष दुर्गेश खटवानी, राकेश नरूला, चन्द भूषण गुप्ता, रवि अग्रवाल, सतीश सेठी, रंजीत जौहरी, प्रदीप चावला, किशोर भगत जी, किशन केशवानी, सुधीर सेठी, महेंद्र खटवानी आदि रहे.

– सतीश सेठी, मो॰ 6396782575.

बिलासपुर पहुंचे स्वतंत्र राज्यमंत्री दयाशंकर मिश्रः दयालु योगग्राम आयुष अस्पताल का किया उद्घाटन, कहा– आयुर्वेद और योग को मोदी जी ने दिया बढ़ावा

बिलासपुर में आयुष व खाद्य सुरक्षा एवम औषधि प्रशासन राज्यमंत्री विश्नपुर जागीर योगग्राम आयुष अस्पताल के उद्घाटन समारोह पहुंचे. उन्होंने कहा कि क्षेत्र में यह आयुष अस्पताल मात्र एक ही है.आस-पास के जनपदों में नहीं है. इसमें मरीजों की अच्छे से देखभाल की व्यवस्था की गई है. योगा अभ्यास की व्यवस्था नि:शुल्क रखी गई है. पहले आयुर्वेद निचले स्तर पर रखा जाता था. लेकिन आयुर्वेद और यूनानी उपचार के माध्यम से मिलने वाले फायदों ने साबित कर दिया कि इससे बेहतर कुछ नहीं. उन्होंने कहा कि देश के प्रधानमंत्री ने आयुष मंत्रालय स्थापित कर उन्हें यह जिम्मेदारी दी गई थी. इसके अलावा पंतजलि योग पीठ के स्वामी विधे देव महाराज ने कहा कि इस अस्पताल में केरल से आया प्रशिक्षित स्टाफ पेशेंटों का बेहतर तरीके से देखभाल करेगा. स्वामी बाबा रामदेव देव ने योग को आज के दौर में देश विदेश तक में पहचान दिलाई है. योगासन करने से स्वास्थ्य और जीवन को बेहतर पर्यावरण मिलता है. उनका उद्देश्य है योग से निरोग करना. इसके बाद कृषि राज्यमंत्री बलदेव सिंह औलख ने भी अपने विचार रखे. अस्पताल की तारीफ व सुविधाओं के बारे में जानकारी दी. कार्यक्रम की शुरुआत आयुष व खाद्य सुरक्षा एवम औषधि प्रशासन राज्यमंत्री ने दीप प्रज्ज्वलित कर की. वहीं राजीव अग्रवाल, राजेश सैनी व नवीन जैन ने मुख्य अतिथि को स्मृति चिह्न भेंट कर सम्मानित किया. इस अवसर पर पूर्व विधायक संजय कपूर, ब्लॉक प्रमुख कुलवंत सिंह औलख, भाजपा युवा मोर्चा के जिलाध्यक्ष ऋषभ ठाकुर, भाजपा जिला उपाध्यक्ष चित्रक मित्तल, क्रय विक्रय समिति के चेयरमैन रवि यादव, उत्तर प्रदेश उद्योग व्यापार प्रतिनिधि मण्डल के प्रदेश वरिष्ठ मंत्री धन्नूमल बंसल, हरवंश सिंह तनेजा, सुनील गुप्ता, बिलासपुर केमिस्ट एसो. के संरक्षक डॉ॰ शिवदेव शोरी, विशाल शर्मा, रवि टंडन, पवन शौरी, रामविलास मित्तल, नितिन गर्ग (पत्रकार)आदेश जैन, भाजपा नगर अध्यक्ष चेतन परुथी, सुनील श्रीमाली, खाद्य सुरक्षा अधिकारी आर पी गंगवार, जिला औषधि निरीक्षक राजेश कुमार ओसीडीयूपी (रजि.) के प्रदेश उपाध्यक्ष व फार्मा ट्रेडर्स एसोसिएशन के जिला महासचिव जयदीप कुमार गुप्ता, नीमा के प्रदेश उपाध्यक्ष व चिकित्सा अधिकारी डॉक्टर वी.के शर्मा सहित कई लोग उपस्थित रहे.

मधुमेह विरोधी दवा सीताग्लिप्टिन लॉन्च करने के लिए फार्मा कम्पनी दौड़

नई दिल्ली: मर्क की जानुविया (सीताग्लिप्टिन) के पेटेंट की समाप्ति के कारण 100 से अधिक ब्रांड मधुमेह विरोधी दवा के लिए जेनेरिक अवसर का पीछा कर रहे हैं। कैडिला, जाइडस लाइफसाइंसेज, सन फार्मा और ग्लेनमार्क जैसी बड़ी दवा कंपनियों ने बाजार में सीताग्लिप्टिन का जेनेरिक संस्करण पहले ही लॉन्च कर दिया है। डीपीपी-4 अवरोधकों के वर्ग से संबंधित, सीताग्लिप्टिन अपने मजबूत नैदानिक प्रोफाइल के लिए एक विश्वसनीय अणु है। इसका उपयोग रक्त में उच्च ग्लूकोज स्तर के उपचार के लिए किया जाता है, जिसे हाइपरग्लेसेमिया भी कहा जाता है। जब कोई दवा पेटेंट से बाहर हो जाती है, तो कीमत में उल्लेखनीय कमी आती है और जेनेरिक वास्तव में प्रतिस्पर्धी कीमतों पर उपलब्ध कराए जाते हैं। हालांकि, सीताग्लिप्टिन के मामले में मांग का कानून अनिवार्य रूप से लागू नहीं हो सकता है। सीताग्लिप्टिन की कीमत लगभग 50-70 प्रतिशत तक कम होने का मतलब यह नहीं हो सकता है कि दवा की मांग आनुपातिक रूप से बढ़ेगी।

ASG ने 2 आईकेयर अस्पताल खरीदे, 10 और खरीदने की योजना बना रहा है

पीई निवेशकों जनरल अटलांटिक और केदारा कैपिटल द्वारा समर्थित एएसजी आई हॉस्पिटल्स ने कहा कि उसने दो आई केयर अस्पतालों - लखनऊ, उत्तर प्रदेश में गर्ग ऑप्थेल्मिक सेंटर और अंबाला, हरियाणा में कपिल आई हॉस्पिटल का अधिग्रहण पूरा कर लिया है - और उचित संचालन की प्रक्रिया में है अगले छह महीनों में 10 और नेत्र अस्पतालों का अधिग्रहण करने का प्रयास. एएसजी ने लखनऊ और अंबाला में दो अधिग्रहणों के वित्तीय विवरण का खुलासा नहीं किया. जयपुर, राजस्थान स्थित पैन-इंडिया स्पेशियलिटी आई चेन विस्तार के लिए लगभग 500 करोड़ रुपये की लाइन लगा रही है, जिसमें ऑर्गेनिक का मिश्रण और अधिग्रहण की एक स्ट्रिंग शामिल है. ईटी को दिए एक इंटरव्यू में एएसजी के चेयरमैन और मैनेजिंग डायरेक्टर डॉ॰ अरुण सिंघवी ने कहा कि कंपनी की योजना अगले 36 महीनों में ऑर्गेनिक और इन ऑर्गेनिक के कॉम्बिनेशन के जरिए 200 से ज्यादा अस्पतालों का नेटवर्क बनाने की है. सिंघवी ने कहा, ''(हमारा) ठेठ (टिकट) आकार (अधिग्रहण) 5 करोड़ ईबीआईटीडीए (ब्याज कर मूल्यह्रास और परिशोधन से पहले की कमाई) के उत्तर में 25-30 करोड़ रुपये का एबिटा होगा. '' सिंघवी ने कहा कि 1000 करोड़ रुपये का पूंजी आवंटन विस्तार के लिए, 50% वासन आई केयर खरीदने के लिए होगा, और 50% जैविक और अधिग्रहण दोनों के लिए होगा. ASG के भारत में 16 राज्यों के साथ-साथ युगांडा और नेपाल में 50 से अधिक विशेष नेत्र अस्पताल हैं. सिंघवी ने कहा कि कंपनी को उम्मीद है कि एक महीने के भीतर वासन आई केयर का अधिग्रहण पूरा हो जाएगा, जिससे नेटवर्क में लगभग 97 नेत्र अस्पताल जुड़ जाएंगे, जिससे दक्षिण भारत में इसकी मजबूत उपस्थिति होगी. वासन आई केयर के ऋणदाताओं ने दिवा. लियापन कानून के तहत कर्ज में डूबी श्रृंखला वासन आई केयर के अधिग्रहण के लिए एएसजी के ₹520 करोड़ के प्रस्ताव को मंजूरी दी थी.

With Best Compliments From Xenon Pharma Pvt. Ltd.

XENON The innovative People

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

CELEBRATING GOLDEN YEARS 25th ANNIVERSARY

Commited to Quality and Services

Om Biotec has Certified ISO 9001 : 2015, is the Manufacturer & Exporter of Pharmaceuticals products and in the trade since 1997, Export to Several Countries since 1997.

TABLETS	INJECTABLES	SOFT GEL CAP	AYURVEDIC PRODUCTS
CAPSULES	EYE/EAR DROP	PROTEIN POWDER	NUTRACEUTICALS
OINTMENT	LIQUID	DRY SYRUP/DROP	SOAP/SHAMPOOS
DERMA CARE	SKIN CARE	DENTAL CARE	FOOD SUPPLEMENT

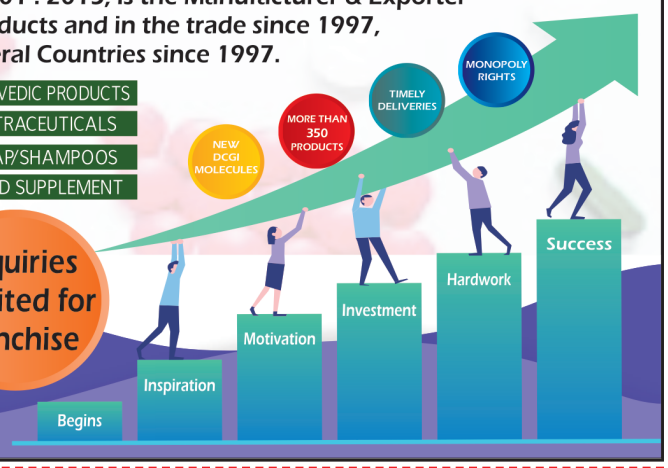
We provide all kind of PROMOTIONAL MATERIAL i.e.
✓Visual Aid ✓Reminder Card ✓Corporate Gift Articles
✓Leaf Behind ✓Bags ✓Sample Catch Cover

Enquiries Solicited for Franchise

OM BIOTEC
Exporter and Importer / A Govt. of India Recognized Export House
Office : 24/4814, Mathur Lane, Ansari Road, Daryaganj, New Delhi-110002
Tel : 011-23276277/ 23257768
Email: ombiotec@gmail.com,
Website : www.ombiotec.com
Mobile: +91-8287405552
Mobile: +91-9911193164
Mobile: +91-9911262100
Mobile: +91-9810060234

Begins, Inspiration, Motivation, Investment, Hardwork, Success
NEW DCGI MOLECULES, MORE THAN 350 PRODUCTS, TIMELY DELIVERIES, MONOPOLY RIGHTS
OM BIOTEC

UniGROW Pharmaceuticals



India's Leading Manufacturing of Beta & Non Beta Tablets, Capsules, Dry Syrup, Injection & Ointment etc.

Tablets (Beta & Non Beta) | Injectables (Beta & Non Beta) | Capsules (Beta & Non Beta)
Liquid and dry syp (Beta & Non Beta) | Ointment, Cream | Soft Gelatin, Herbals & Dietary supplements

PCD Pharma Franchise Opportunity

3rd Party Manufacturing

Please Contact For More Information
9318886589,09915505560 & 9872795285

+0172-5079709, +0179-5356631
Head Office:
Plot No. 244, Industrial Area Phase-1, Panchkula- 134109
Works:
Unit 1 :Khasra No. 193, Jharmajri Baddi, Distt-Solan, H.P. 173205
Unit 2 : Village Katha, Baddi-Solan, H.P. 173205
unigrowpharmaceuticals@gmail.com
www.unigrowpharmaceuticals.in

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

A Fastest Growing Derma Company With Latest Products........

Franchise
Skin Specialist
Products

e-derma
Pharma India Pvt. Ltd.
(An ISO 9001:2015 Certified Company)
More Than 200 Products
9034435000, 9034635000
edermapharma@hotmail.com
www.edermapharma.com

COTEC HEALTHCARE PVT. LTD.
(WHO-GMP certified company)

Manufacturers of :
- Tablets
- Capsules
- Dry / Liquid Injection
- Ointments
- Eye/Ear Drops
- Oral Liquids
- Dry Syrup
- Herbal Products
- (Beta & Non Beta)
- Hormonal Products

Newly Lauched Dydrogesterone Tablets

I.V Fluids 100 ml :
- Metronidazole
- Ciprofloxacin
- Sodium Chloride
- Fluconazole
- Levofloxacin
- Moxifloxacin
- Ofloxacin
- Paracetamol

We Offer :
- Loan License
- Third Party Manufacturing
- Export

COTEC HEALTHCARE PVT. LTD.
NH-74, Roorkee Dehradun Highway, Kishanpur, Roorkee-247667 (U.K.)
INDIA Ph. : 01332-232248
E-mail: info@cotecpharma.in, Website: cotec.in

ORDER ONLINE NOW

WWW.SWAPURNAS.COM

Why SWAPURNAS?
The Indian skincare expert - Swapurnas continuously innovates to offer a wide range of high performance and world class skincare products. Combining international technology with an in-depth understanding of the skin, Swapurnas offers its consumers an exclusively luxurious experience through its products that are ideal for a variety of skin tones.

SWAPURNAS
Be Natural By Nature
FIRST TIME IN INDIA
OUR HAND CRAFTED PRODUCTS

☞ CRS SERUM ☞ INSTANT AGELESS ☞ DARK SPOT REMOVAL ☞ SERUM VIT-C, B5, VIT-E

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

॥ श्री ॥

FR FRANKLIN HEALTHCARE PVT. LTD.
Invites:-
Parties/Distributors/Wholesaler
Pharma Sales Professional
for franchise in the unrepresented areas....

Products as per WHO, GMP Standard

We offer
ATTRACTIVE PACKAGING
LATEST DCGI APPROVED MOLECULES
MONOPOLY RIGHTS
HIGH QUALITY STANDARD

Marketed Support for
- Visual Aids
- Detailing Story
- Order Book
- Visiting Cards
- Reminder Cards
- Product Cards
- MR Bags

A professionally managed Pharmaceuticals company offers Monopoly Rights to market its products on Franchise/ PCD basis on state/ district level for all over India

Wide Range of :-
Tablets | Dry Syrup | Oral Liquids
Capsules | Injections | Ointments

We Welcome your enquiry

For any information please feel free to contact

Plot No 116, Khasra No. 56, Raipur, Bhagwanpur, Roorkee, Distt. Haridwar, Uttarakhand (INDIA)
Contact No. : +91-7409242692, Email : franklinhealthcare01@gmail.com ,
Website : www.franklinhealthcare.in

Franklin

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