



हिंदी भाषा में चिकित्सा विज्ञान की एक अनोखी पहल

स्वास्थ्य चेतना





सोशल आउटरीच सेल एम्स, ऋषिकेश
+91- 8923934548



प्रो. डॉ. मीनू सिंह
कार्यकारी निदेशक
एम्स, ऋषिकेश



प्रो. जया चतुर्वेदी
संकायाध्यक्षा
एम्स, ऋषिकेश



संपादक
डॉ. संतोष कुमार (अपर-आचार्य)
सामुदायिक एवं पारिवारिक चिकित्सा विभाग
नॉडल अधिकारी सोशल आउटरीच सेल
एम्स, ऋषिकेश



सह-संपादक
डॉ. राखी मिश्रा
सहायक आचार्य
कॉलेज ऑफ़ नर्सिंग
एम्स, ऋषिकेश

मुख्य आकर्षण

| | | |
|----|--|-------|
| 1 | एम्स, ऋषिकेश की उपलब्धियाँ | 01-02 |
| 2 | मिर्गी का कारण "न्यूरोसिस्टिसरकोसिस " | 03 |
| 3 | पीठ के निचले हिस्से में दर्द | 04 |
| 4 | "अनिद्रा" कारण, प्रभाव, और समाधान | 5-7 |
| 5 | COPD के साथ एक स्वस्थ जीवनशैली का मार्गदर्शन | 8-10 |
| 6 | कैंसर के आँकड़े | 11 |
| 7 | जेएन.1 सब-वैरिएंट | 12-13 |
| 8 | युवा जोश | 14 |
| 9 | ठंड से बचाव | 15-17 |
| 10 | माहवारी | 18-29 |
| 11 | बच्चों में अस्थि रोग | 20-21 |
| 12 | यूथ वेलनेस" कार्यक्रम | 22 |
| 13 | जन जागरूकता एवं जन सम्पर्क कार्यक्रम | 23 |
| 14 | वर्कप्लेस वैलनेस कार्यक्रम | 24 |
| 15 | "यूथ वैलनेस" कार्यक्रम | 25 |
| 16 | वर्ल्ड एंटीमाइक्रोबियल अवेयरनेस कार्यक्रम | 26 |
| 17 | एच.आई.वी एड्स जन जागरूकता कार्यक्रम | 27 |
| 18 | निःशुल्क "स्वास्थ्य शिविर" | 28 |
| 19 | उन्नत भारत अभियान के अंतर्गत स्वास्थ्य सर्वे | 29 |
| 20 | "विकसित भारत संकल्प यात्रा" के तहत "स्वच्छता सेवा पखवाड़ा" | 30-31 |



प्रो. मीनू सिंह
कार्यकारी निदेशक
एम्स, ऋषिकेश

निदेशक महोदया की ओर से शुभकामना सन्देश

“वन अर्थ वन हेल्थ” के लक्ष्यों को जमीनी स्तर पर सभी के स्वास्थ्य एवं कल्याण की कल्पना करते हुए, सोशल आउटरीच सेल एम्स ऋषिकेश विगत कई वर्षों से स्थानीय एवं सुदूरवर्ती क्षेत्रों में स्वास्थ्य सर्वेक्षण, स्वास्थ्य जांच, निशुल्क स्वास्थ्य शिविर तथा जागरूकता कार्यक्रम के कई अभियानों को योजनाबद्ध तरीकों से चला रहा है। इसी क्रम में हिंदी भाषा में रचित “स्वास्थ्य चेतना” नामक पत्रिका के माध्यम से जन सामान्य को स्वस्थ जीवन के लिए जागरूक करने का यह प्रयास अत्यधिक सराहनीय है।

अंत में “स्वास्थ्य चेतना” पत्रिका के सम्पादक डॉ. संतोष कुमार व उनकी पूरी टीम को उनके उत्कृष्ट कार्य व पत्रिका के सफल प्रकाशन हेतु बधाई एवं उज्ज्वल भविष्य के लिए शुभकामनायें देती हूँ।

धन्यवाद

प्रो. मीनू सिंह



प्रो. जया चतुर्वेदी
संकायाध्यक्ष
एम्स, ऋषिकेश

संकायाध्यक्षा की अभिव्यक्ति

मुझे यह जानकर अत्यधिक हर्ष हो रहा है कि, "स्वास्थ्य चेतना" पत्रिका अंक-6 सफलतापूर्वक प्रकाशित होने जा रही है। मुझे विश्वास है, कि इस पत्रिका के द्वारा एम्स ऋषिकेश के विषय विशेषज्ञों की राय समाज के सभी वर्गों के स्वस्थ जीवन के लिए लाभदायक होगी। एम्स ऋषिकेश चिकित्सा शिक्षा और मरीजों के उच्च कोटि के इलाज के साथ-साथ "हेली मेडिकल" सर्विसेज देने वाला देश का पहला संस्थान बन चुका है। सोशल आउटरीच सेल सुदूरवर्ती क्षेत्रों एवं गांव में जन जागरूकता तथा स्वास्थ्य शिविरों के माध्यम से वंचित लोगों तक पहुंचकर समाज के लिए उत्कृष्ट कार्य कर रहा है

मैं इस पत्रिका के सफल संपादन से संबंधित सभी सदस्यों को अपनी हार्दिक शुभकामनाएँ प्रेषित करती हूँ।

धन्यवाद

प्रो. जया चतुर्वेदी



डॉ. संतोष कुमार
नोडल ऑफिसर
सोशल आउटरीच सेल
एम्स, ऋषिकेश

संपादक की ओर से सन्देश



एम्स, संस्थान की निदेशक, डीन महोदया एवं सभी संकायाध्यक्षों की सहायता से मुझे "स्वास्थ्य चेतना पत्रिका" जारी करने में प्रसन्नता की अनुभूति हो रही है। मुझे विश्वास है कि यह पत्रिका समाज को चिकित्सा विज्ञान के विषय में नई दिशा प्रदान करने एवं बिमारियों को दूर करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी वरिष्ठ चिकित्सा विशेषज्ञों द्वारा पत्रिका के माध्यम से दिए गए सुझाव समाज में प्रचारित प्रसारित करने और युवाओं को प्रेरित करने में सार्थक सिद्ध होंगे। पत्रिका में प्रकाशित सभी रचनाएं पाठकों के लिए ज्ञानवर्धक एवं रचनात्मक भाव सृजन करने में सफल होंगी और आगे भी हमारा यह प्रयत्न रहेगा कि पत्रिका के माध्यम से चिकित्सा विज्ञान की उपयोगी जानकारी आप तक पहुंचाते रहें। आप अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक तथा सजग व हमेशा स्वस्थ रहें। इसी श्रृंखला को आगे बढ़ाते हुए "स्वास्थ्य चेतना" पत्रिका अंक-6 का प्रकाशन किया जा रहा है।

धन्यवाद

डॉ. संतोष कुमार

एम्स, ऋषिकेश की उपलब्धियाँ



एम्स ऋषिकेश से टिहरी बुराड़ी के लिए ड्रोन द्वारा दवाईयां भेजी गई ,
जोकि उत्तराखंड के दूर-दराज के क्षेत्र में रहने वाले रोगियों के लिए लाभदायक रहीं।



उत्तरकाशी टनल में फंसे 41 श्रमिकों को एयर ऐम्बुलेंस के माध्यम से एम्स ऋषिकेश में इलाज के लिए
लाया गया। सभी श्रमिक सुरक्षित एवं स्वस्थ थे।



स्तीरोग विशेषज्ञ डॉ. अनुपमा बहादुर एवं डॉ.
राजलक्ष्मी द्वारा जटिलतम सर्जरी के द्वारा एक
साथ चार बच्चों का प्रसव सफलतापूर्वक
कराया गया।



डॉ आशुतोष तिवारी
सहायक आचार्य
विभाग न्यूरोलॉजी
एम्स, ऋषिकेश

मिर्गी का कारण " न्यूरोसिस्टिसरकोसिस"



कई मरीजों को उनके चिकित्सक बताते हैं कि उनको होने वाले दिमागी दौरों (झटके या मिर्गी) का कारण दिमागी कीड़ा या उनके अंडे हैं। आइये विस्तार से जानते हैं इसके बारे में। यह कैसे हमारे दिमाग में पहुँचते हैं और इससे बचने के उपाय एवं उपचार क्या है ?

दिमागी कीड़ा यह एक तरह का इन्फेक्शन है जो हमारे शरीर में रक्त संचारण के माध्यम से प्रवेश करता है। यह टीनिया सोलियम नामक पैरासाइट या उसके लार्वा या अंडे जो मनुष्य के पेट में होते हैं। उनके द्वारा शरीर में प्रवेश करता है।

1. यह कीड़ा प्रायः गंदे पानी, आधी पकी या बिना धुली सब्जियों के खाने से शाकाहारी लोगों में व आधा पका हुआ मांस (प्रायः सुअर का मांस) खाने से मांसाहारी लोगों के पेट में हो जाता है।
2. यह कीड़ा संक्रमित व्यक्ति के मल द्वारा (खुले में शौच करने पर) आस पास के पानी, सब्जियों, फल एवं अन्य खाद्य पदार्थों में पहुँच जाता है।
3. संक्रमित खाद्य पदार्थों के सेवन से यह परिवार के अन्य लोगों या आसपास के लोगों को भी संक्रमित कर सकता है। अगर पानी व खाद्य पदार्थों को अच्छे से उबाल कर प्रयोग किया जायें तो यह कीड़ा या उसके अंडे या लार्वा मर जाता है। खुले -में शौच बन्द करके इसे फैलने से रोका जा सकता है।

अन्य उपाय:-

- देश के कई क्षेत्रों के स्कूलों में सरकार द्वारा बच्चों को पेट के कीड़े मारने वाली दवा की खुराक दी जाती है।
- सुअर पालन वाले क्षेत्रों में मवेशियों की पहचान कर उन्हें भी कीड़े मारने की दवाई दी जाती है।

मरीज के लक्षण -

प्रायः मरीज को सिरदर्द, दौरे आना, बेहोश होना, जैसे लक्षण हो सकते हैं। साथ ही पेट में कीड़े होने के लक्षण जैसे की पेट में दर्द, उल्टी, खाना न पचना व पेट खराब रहना आदि लक्षण भी हो सकते हैं।

जाँच एवं इलाज -

निम्नलिखित जांच द्वारा दिमाग में कीड़े का पता लगाया जा सकता है जैसे कि "सिटी स्कैन या एम.आर.आई तथा खून व सेरेब्रोस्पाइनल फ्लूइड (सी.एस.एफ) का परिक्षण।

मरीजों में दिखने वाले लक्षणों जैसे की सिर दर्द, दौरे या सूजन को कम करने के लिए डॉक्टर द्वारा दवाई दी जाती है। दवाई की मात्रा को विभिन्न शारीरिक परिस्थितियों को ध्यान में रखते हुए दी जाती है।

कभी-कभी मस्तिष्क के चारों ओर बहने वाला सेरेब्रोस्पाइनल फ्लूइड (सी.एस.एफ) रुकने एवं अन्य कारणों के चलते दिमाग की सर्जरी भी करनी पड़ सकती है।

कैसे बचें-

1. खुले में शौच ना करें एवं शौच के बाद हाथ और पैर अच्छे से धोएं।
2. साफ पानी प्रयोग करें। अगर साफ पानी न मिलें तो पानी को उबाल कर ही पीने के लिए प्रयोग करें।
3. खाद्य पदार्थों विशेषकर जमीन में उगने वाली सब्जियों एवं फलों को अच्छी तरह धोकर ही खायें।
4. खाने से पहले हाथ जरूर धोयें।



डॉ. अजीत कुमार
अपर-आचार्य
विभाग एनेस्थीओलोजी
एम्स, ऋषिकेश

पीठ के निचले हिस्से में दर्द को समझना और उसका प्रबंधन करना



परिचय:

पीठ के निचले हिस्से में दर्द (लोअर बैक पेन) एक व्यापक और दुर्बल करने वाली स्थिति है जो वैश्विक स्तर पर लाखों व्यक्तियों को प्रभावित करती है। साथ ही उनके जीवन की गुणवत्ता को भी प्रभावित करती है और अक्सर स्वास्थ्य देखभाल प्रणालियों के लिए महत्वपूर्ण चुनौतियां पैदा करती है। यह लेख वैश्विक स्तर पर और विशेष रूप से भारत में पीठ के निचले हिस्से में दर्द की घटनाओं, व्यापकता, संकेतों और लक्षणों पर प्रकाश डालता है। इसके अतिरिक्त, इस लेख द्वारा हम, एम्स ऋषिकेश के पेन क्लिनिक में उपलब्ध नैदानिक दृष्टिकोणों और विभिन्न उन्नत उपचार के तौर-तरीकों के विषय में चर्चा करेंगे जैसे की - ड्राई नीडलिंग, ट्रिगर पॉइंट इंजेक्शन, ट्रांसफोरामिनल एपिड्यूरल स्टेरॉयड इंजेक्शन, कॉर्डल न्यूरोप्लास्टी, रेडियोफ्रीक्वेंसी एब्लेशन प्रक्रियाओं जैसे हस्तक्षेपों पर प्रकाश डाला जायेगा।

पीठ के निचले हिस्से में दर्द की घटना और व्यापकता:

पीठ के निचले हिस्से में दर्द एक सर्वव्यापी स्वास्थ्य समस्या है, जिसका जीवनकाल में वैश्विक स्तर पर 80% तक प्रसार होने का अनुमान है। यह विकलांगता के प्रमुख कारणों में से एक है और स्वास्थ्य देखभाल लागत और खोई हुई उत्पादकता के कारण एक बड़े आर्थिक बोझ का प्रतिनिधित्व करता है। भारत में, एक अरब से अधिक लोगों को, पीठ के निचले हिस्से में दर्द की घटनाएँ चिंताजनक रूप से अधिक हैं, जो सभी आयु समूहों और सामाजिक-आर्थिक स्तर के व्यक्तियों को प्रभावित करती हैं। गतिहीन जीवनशैली, खराब मुद्रा और जागरूकता की कमी जैसे कारण देश में लोअर बैक पेन के बढ़ते बोझ में योगदान करते हैं।

पीठ के निचले हिस्से में दर्द के लक्षण:

पीठ के निचले हिस्से में दर्द विभिन्न तरीकों से प्रकट हो सकता है, जिसमें सुस्त, दर्द भरी परेशानी से लेकर तेज, दुर्बल कर देने वाला दर्द शामिल है। सामान्य लक्षणों में पीठ में कठोरता, गति की सीमित सीमा और मांसपेशियों में ऐंठन शामिल हैं। व्यक्तियों को तेज दर्द या सुन्न होना का भी अनुभव हो सकता है जो नितंबों और पैरों तक फैल जाता है, जो तंत्रिका भागीदारी का संकेत है। लक्षणों की गंभीरता और अवधि अलग-अलग हो सकती है, जिससे सटीक निदान और उचित प्रबंधन के लिए समय पर चिकित्सा सहायता लेना महत्वपूर्ण हो जाता है।

पीठ के निचले हिस्से में दर्द का निदान:

सटीक निदान पीठ के निचले हिस्से में दर्द के प्रभावी प्रबंधन की आधारशिला है। पेन क्लिनिक, एम्स ऋषिकेश में एक व्यापक दृष्टिकोण अपनाया जाता है। जिसमें एक विस्तृत चिकित्सा इतिहास, शारीरिक परीक्षण और जब आवश्यक हो तब एक्स-रे, एमआरआई, या सीटी स्कैन जैसे उन्नत इमेजिंग अध्ययन शामिल होते हैं। यह जांचें पीठ के निचले हिस्से में दर्द के अंतर्निहित कारण की पहचान करने में मदद करती हैं, चाहे वह डिस्क हर्नियेशन, स्पाइनल स्टेनोसिस, फेसेट जॉइंट आर्थ्रोपैथी या अन्य संरचनात्मक असामान्यताएं हों।

दर्द क्लिनिक एम्स ऋषिकेश में उन्नत उपचार के तौर-तरीके:

एम्स ऋषिकेश का दर्द क्लिनिक पीठ के निचले हिस्से में दर्द के स्रोत का पता लगाने के लिए अत्याधुनिक नैदानिक उपकरणों और प्रक्रियाओं का उपयोग करता है। यह जांचें प्रत्येक रोगी के लिए उपचार योजनाएँ विकसित करने में सहायता करती हैं।

सामान्य जांच में शामिल हैं - डायग्नोस्टिक तंत्रिका ब्लॉक इनमें दर्द के स्रोत की पहचान करने और निदान की पुष्टि करने के लिए विशिष्ट तंत्रिकाओं के पास स्थानीय एनेस्थेटिक्स का इंजेक्शन शामिल होता है।



प्रो. रवि गुप्ता
मनोरोग विभाग
(निद्रा रोग विशेषज्ञ)
एम्स, ऋषिकेश

“अनिद्रा” कारण, प्रभाव, और समाधान

नींद (Sleep) एक नियमित रूप से होने वाली स्वाभाविक बायोलॉजिकल प्रक्रिया है, जिसमें शरीर और मस्तिष्क को आराम और पुनर्निर्माण के लिए समय मिलता है। यह हमारे जीवन का लगभग एक तिहाई हिस्सा बनाता है। एक अच्छी एवं तरोताजगी देने वाली नींद हमारे स्वास्थ्य के लिए उतनी आवश्यक है जितना भोजन और व्यायाम। अनिद्रा शब्द अ (नहीं) और निद्रा (नींद) से मिलकर बना है- इसका मतलब है नींद का नहीं आना या सोने में असमर्थता। अनिद्रा अपर्याप्त और खराब गुणवत्ता वाली नींद की स्थिति है। यह दुनिया भर में लाखों लोगों को प्रभावित करता है। नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ का अनुमान है कि दुनिया की लगभग 30% आबादी नींद की समस्याओं से ग्रस्त है और उनमें से लगभग 10% को अनिद्रा की बीमारी है। तनाव ग्रस्त जीवन शैली के कारण प्रत्येक व्यक्ति कभी-कभी अनिद्रा का अनुभव करता है जो बिना किसी गंभीर समस्या के आते और जाते हैं। लेकिन, कुछ लोगों के लिए, अनिद्रा के एपिसोड महीनों या वर्षों तक चलते हैं और जीवन की गुणवत्ता पर महत्वपूर्ण प्रभाव डालते हैं। इसलिए अनिद्रा की समस्या को ठीक से समझना जरूरी है।

सामान्यतः अनिद्रा में निम्नलिखित में से एक या एक से अधिक लक्षण देखने को मिलते हैं

- नींद आने में समस्या / परेशानी होना
- रात को बार-बार नींद टूटना
- सुबह नींद जल्दी खुल जाना
- दिन में थकान
- उदासी
- चिड़चिड़ापन
- सर दर्द
- ध्यान देने में परेशानी

उपरोक्त लक्षण यदि हफ्ते में कम से कम 3 दिन रहते हैं तो आपको अनिद्रा की बीमारी हो सकती है। यहाँ यह ध्यान देना आवश्यक है की उपरोक्त परेशानी नींद के लिए पर्याप्त समय और वातावरण देने के बावजूद हो।

अनिद्रा के प्रकार

1. **एक्यूट इंसोमनिया या अल्पकालिक अनिद्रा** -यह अनिद्रा का एक सामान्य रूप है और आमतौर पर मनोवैज्ञानिक या शारीरिक तनाव के परिणामस्वरूप होता है। तीव्र अनिद्रा के रोगी अक्सर अनिद्रा के तत्काल कारण की पहचान कर सकते हैं। लक्षण अक्सर एक महीने से भी कम समय तक रहते हैं, हालांकि औपचारिक निदान मानदंड (स्टैंडर्ड डायग्नोस्टिक क्राइटेरिया) लक्षणों को तीन महीने तक रहने की अनुमति देते हैं
2. **क्रोनिक अनिद्रा या दीर्घकालिक अनिद्रा** -अनिद्रा की यह समस्या गंभीर हो सकती है। औपचारिक निदान मानदंड के अनुसार इसमें अनिद्रा के लक्षण तीन महीने से ज्यादा समय के लिए रह सकते हैं।

वातावरणीय कारण- बेडरूम में अधिक आवाज और अधिक प्रकाश होने से भी नींद में परेशानी हो सकती है।

अनिद्रा के कारण

अनिद्रा के कई सारे कारण हो सकते हैं:-

लाइफस्टाइल या जीवन शैली- जाने अनजाने में कई बार हमारे जीवन शैली से जुड़ी चीजें अनिद्रा का कारण बनती हैं जैसे-

- 1. उत्तेजक पदार्थ का सेवन-** अगर हम शाम के समय एक कप चाय या कॉफी पीते हैं तो यह हमें लम्बे समय तक जगा कर रख सकता है क्योंकि कैफीन हमारे ब्लड स्ट्रीम में लगभग 6 घंटों तक रहता है।
- 2. निकोटिन का सेवन-** कई बार हम बीड़ी, सिगरेट या तम्बाकू के माध्यम से निकोटिन का सेवन करते हैं, यह हमें नींद को शुरू करने में बहुत तकलीफ देता है।
- 3. शराब-** आपको ऐसा लग सकता है कि सोते समय एक ग्लास शराब लेने से आपको जल्दी नींद आ जाएगी परन्तु इसके लगातार सेवन से आपकी नींद पूरी रात बार-बार टूटेगी और नींद की गुणवत्ता भी खराब होगी।
- 4. कार्य का समय-** यदि आप ऐसा काम करते हैं जिसका शिफ्ट बदलता रहता है तो आपको नींद की समस्या होने की सम्भावना अधिक हो जाती है।
- 5. खराब आदतें-** इंटरनेट पर देर रात तक काम करना, कोई भी स्क्रीन जैसे टीवी, मोबाइल या टेबलेट का उपयोग सोने से तुरंत पहले करना, प्रमुख रूप से बहुत डरावने या परेशान करने वाले प्रोग्राम आपकी नींद में परेशानी पैदा कर सकते हैं।
- 6. कसरत-** नियमित कसरत करने से अच्छी नींद आती है एवं इसकी गुणवत्ता में भी सुधार होता है। कसरत करने का सबसे अच्छा समय सुबह अथवा दोपहर बाद होता है। सोने से 3 घंटे पहले तक अधिक मेहनत या कसरत करने से नींद खराब हो सकती है।

मनोवैज्ञानिक कारण- छोटी-छोटी बातों को लेकर तनाव लेना या चिंता करने की आदत होना, नींद को लेकर लगातार सोचना, नींद आये इसके लिए बार-बार प्रयास करने से अनिद्रा की समस्या और खराब होती है।

- 1. दवाएं-** स्टेरॉयड, थियोफिलाइन, फ़िनाइटोइन, लेवोडोपा और चयनात्मक सेरोटोनिन रीअपटेक इनहिबिटर जैसी दवाएं अनिद्रा के जोखिम को बढ़ाती हैं।
- 2. मनोरोग-** अवसाद और चिंता रोग के मरीज में भी अनिद्रा होने की सम्भावना ज्यादा रहती है।
- 3. नींद सम्बन्धी अन्य विकार-** कई बार नींद सम्बन्धी दूसरी बीमारियों से भी अनिद्रा हो सकती है जैसे :-
- 4. ऑब्स्ट्रक्टिव स्लीप एपनिया (OSA)-** यह एक नींद के दौरान होने वाली श्वास की बीमारी है, सोने के दौरान तेज खरटे आते हैं, सांस बार - बार रुकती, जिससे आपकी नींद बार - बार टूटती है और नींद की गुणवत्ता भी प्रभावित होती है।
- 5. रेस्टलेस लेग सिंड्रोम (RLS)-** सोने के दौरान पैर में दर्द और असहजता होना या बेचैनी, पैर या पैर के पंजों को हिलाने की तीव्र इच्छा होना तथा हिलाने पर असहजता में आराम पड़ना, ये नींद को शुरू करने में परेशानी पैदा करता है और नींद के दौरान भी बार-बार उत्तेजना आने से नींद की गुणवत्ता खराब होती है।
- 6. पीरियाडिक लिम्ब मूवमेंट्स (PLM)-** इसमें नींद के दौरान थोड़े समय के लिए मांसपेशियों में संकुचन होता है जिससे हाथ या पैर में झटके आ सकते हैं यह 1 या 2 सेकेंड्स के लिए होता है परन्तु ऐसा बार - बार होता रहता है जिससे नींद में बार-बार व्यवधान पैदा होता है।

शारीरिक बीमारियाँ- कई बार शारीरिक समस्याएं भी अनिद्रा का कारण बन सकती हैं। उच्च रक्तचाप, डायबिटीज, थायराइड, और श्वास-रोग जैसी बीमारियाँ नींद को प्रभावित कर सकती हैं।

अनिद्रा के प्रभाव- अनिद्रा का असर व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर होता है।

शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव-

- 1. थकान और कमजोरी-** अनिद्रा से पीड़ित व्यक्ति दिन भर की गतिविधियों में थकावट महसूस कर सकता है और उसे कमजोरी आ सकती है।

2. **इम्यून सिस्टम कमजोर हो सकता है-** नींद की कमी के कारण शारीरिक रूप से सक्रियता कम हो सकती है, जिससे इम्यून सिस्टम कमजोर हो सकता है और व्यक्ति अधिक संक्रमण का सामना कर सकता है।

3. **वजन नियंत्रण में परेशानी:** अनिद्रा के कारण शरीर के वजन नियंत्रण में कई समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं, क्योंकि नींद की कमी से आपकी भूख और सैकड़ों हार्मोनल प्रणालियाँ प्रभावित हो सकती हैं।

मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव:

1. **ध्यान केंद्रित नहीं रहना:** अनिद्रा के कारण व्यक्ति ध्यान केंद्रित नहीं रख पाता है और मानसिक क्लैरिटी में कमी हो सकती है।

2. **इरिटेबिलिटी और मुड स्विंग्स:** नींद की कमी से व्यक्ति इरिटेबिल हो सकता है और उसके मूड में बदलाव आ सकता है, जिससे मुड स्विंग्स हो सकते हैं।

3. **याददाश्त तथा निर्णय लेने की क्षमता में कमी:** अनिद्रा से आपकी याददाश्त खराब हो सकती, तथा छोटे-छोटे निर्णय लेने में भी लम्बा समय लग सकता है।

4. **मानसिक चुनौतियों का सामना करना मुश्किल हो सकता है:** नींद की कमी के कारण व्यक्ति को मानसिक चुनौतियों का सामना करने में मुश्किल हो सकती है और उसकी सामाजिक और व्यक्तिगत जीवन में असुविधाएं हो सकती हैं।

नींद की कुछ अच्छी आदतें नीचे सूचीबद्ध हैं:

- जब आप थका हुआ महसूस करें तभी सोएं।
- सोने से पहले एक गिलास गर्म दूध पिएं।
- सुनिश्चित करें कि आपका शयनकक्ष शांत हो और कमरे में अँधेरा हो।
- अपने बेडरूम को आरामदायक तापमान पर रखें।
- सोने से कुछ घंटे पहले व्यायाम न करें।
- सोने और यौन क्रिया के लिए ही बेडरूम का उपयोग करें।
- शाम को भारी भोजन खाने या बहुत सारा पानी पीने से बचें।
- दिन में देर से कैफीन युक्त पेय जैसे कॉफी और चाय, या तम्बाकू लेने से बचें।
- सप्ताह के अंत में भी नियमित रूप से सोने और जागने के चक्र का पालन करें। यह शरीर को स्लीप शेड्यूल विकसित करने में मदद करता है।
- पढ़ने, टीवी देखने या बिस्तर पर चिंता करने से बचें क्योंकि इससे नींद में खलल पड़ सकता है।
- 30 मिनट से ज्यादा की झपकी लेने से बचें। बार-बार झपकी न लें और दोपहर 3:00 बजे के बाद झपकी न लें।
- सोने से पहले गुनगुने पानी से नहाएं या रात को सोने से पहले 10 मिनट के लिए उपन्यास या कहानी पढ़ें।



निष्कर्ष

जब नींद संबंधी विकार से पीड़ित हों, तो जितनी जल्दी हो सके डॉक्टर से संपर्क करना सबसे अच्छा है। क्योंकि स्वस्थ जीवन के लिए अच्छी नींद बेहद जरूरी है। इसलिए तनाव मुक्त रहना सुनिश्चित करें, नींद आने के लिए बार - बार प्रयास न करें और हर रात अच्छी नींद का आनंद लें।

COPD के साथ एक स्वस्थ जीवनशैली का मार्गदर्शन



प्रो. गिरीश सिंधवानी
विभागाध्यक्ष श्वास रोग
विभाग एम्स, ऋषिकेश



डॉ. सुयश सिंह राठौर
डी.एम. रेसिडेंट



COPD का मतलब

COPD का मतलब होता है क्रॉनिक ऑब्स्ट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज। यह एक प्रकार की स्थिति है जिसमें श्वास नली में हवा के प्रवेश (इन्हेलेशन) होने में रुकावट उत्पन्न होती है और जो धीरे-धीरे फेफड़ों की क्षमता को कमजोर करती है। यह बीमारी प्रमुख रूप से सिगरेट स्मोकिंग या प्रदूषण से संबंधित होती है। COPD को दो मुख्य रोगों में विभाजित किया जा सकता है:

- 1. क्रॉनिक ब्रॉन्काइटिस-** इसमें फेफड़े और हवा की नलियाँ प्रदूषित हो जाती हैं, जिससे खांसी और बलगम का उत्पाद बढ़ जाता है। संकुचित हवा की वजह से सांस लेने और छोड़ने में कठिनाई होती है। फलस्वरूप फेफड़ों के अंदर हवा भर जाती है, जिससे फेफड़े भरे- भरे रहते हैं।
- 2. एम्फिसीमा-** इसमें फेफड़ों की दीवारें टूट जाती हैं, जिससे फेफड़ों में संकुचित हवा भर जाती है और स्वास नली द्वारा बाहर हवा निकालने में मुश्किल होती है। फेफड़ों की क्षमता कमजोर हो जाती है और रोगी को सांस लेने में तकलीफ होती है। इससे ऑक्सीजन फेफड़ों तक पहुंचने में दिक्कत होती है।

कारण

COPD के मुख्य कारण होते हैं:

- **सिगरेट स्मोकिंग:** COPD का सबसे प्रमुख कारण है सिगरेट स्मोकिंग।

- **प्रदूषण:** हवा में प्रदूषण का अधिक होना भी COPD को बढ़ावा देता है।
- **आनुवांशिक (genetic) कारक:** कुछ मामलों में यह आनुवांशिक भी होता है, अर्थात परिवार में किसी को भी हो सकता है।

लक्षण

COPD के लक्षण धीरे-धीरे शुरू होते हैं और समय के साथ बढ़ सकते हैं। जिसके कुछ मुख्य लक्षण हैं:

- **खांसी और बलगम:** यह लंबे समय तक रह सकती है और फ्लेम (बलगम) के साथ आती है।
- **सांस लेने में दिक्कत:** फेफड़ों में रुकावट के कारण सांस लेने में तकलीफ होती है।
- **थकान और कमजोरी:** ऑक्सीजन का प्रवाह सही से न होने के कारण, थकान और कमजोरी महसूस होती है।

उपचार

COPD (क्रॉनिक ऑब्स्ट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज) का इलाज संकुचित हवा को दूर करने और लक्षणों को प्रबंधित करने पर आधारित होता है। इसमें दवाएँ, इन्हेलर्स, और हवा को साफ करने के लिए प्रक्रियाएं शामिल हो सकती हैं। धूम्रपान छोड़ना एक सबसे महत्वपूर्ण कदम होता है।

धूम्रपान छोड़ने के फायदे

- यदि कोई COPD के रोगी सिगरेट छोड़ता है, तो उसके फेफड़ों की स्थिति में सुधार हो सकता है।
- धूम्रपान से बचाव करने से जीवनशैली में सुधार हो सकता है और रोग की प्रगति को कम करने में मदद कर सकता है।
- सिगरेट छोड़ने के लिए कुछ तरीके हैं, लेकिन ध्यान रहे कि हर व्यक्ति अलग होता है और किसी भी बुरी आदत को छोड़ना मुश्किल हो सकता है।

धूम्रपान छोड़ने के कुछ तरीके

निश्चय बनाएं: अपने मन में तय करें कि आप सिगरेट छोड़ना चाहते हैं। इस उद्देश्य को कहीं लिख कर रखें, जिसे आप रोज़ देख सकें, ताकि आपको याद रहे।

सहायता लें: परिवार और दोस्तों से अपना इरादा शेयर करें ताकि उनका सहयोग मिले। छोड़ने में असफलता हो तो पेशेवर चिकित्सक की सहायता लें।

नियमित व्यायाम: व्यायाम करने से स्ट्रेस कम होता है, जो सिगरेट छोड़ने में मदद करता है।

पोषणयुक्त आहार: स्वस्थ आहार से शरीर को पोषित रखें, जो आपको मधुर रुचियों में और ऊर्जा प्रदान करेगा।

बदले में कुछ और ट्राई करें: सिगरेट छोड़ने के लिए कुछ अन्य तरीके ढूँढें, जैसे कि च्यूइंग गम, मुखवास, या पानी पीना।

ट्रिगर्स को पहचानें: सिगरेट पीने के कारण को पहचानें और उससे बचने का तरीका ढूँढें।

समर्थन: किसी भी समय अगर आपको सिगरेट पीने की तलब हो, तो किसी सहायक व्यक्ति से बात करें इससे आपका ध्यान सिगरेट से हट जायेगा।

प्राकृतिक तरीके: योग और ध्यान से मानसिक तनाव कम करें, जो सिगरेट छोड़ने में सहायक हो सकता है।

थेरेपीज़ का उपयोग: कुछ लोग थेरेपीज़ का उपयोग करते हैं, जैसे कि व्यावहारिक थेरेपी या निकोटीन प्रतिस्थापन थेरेपी।

संकल्प पत्र बनाएं: अपने लिए एक संकल्प पत्र लिखें, जिसमें आप अपने उद्देश्य और कार्यक्रम को स्पष्ट रूप से लिखें। ध्यान रहे कि सिगरेट छोड़ना मुश्किल हो सकता है, लेकिन सही समर्थन और उचित तरीकों का इस्तेमाल करके आप इसे कर सकते हैं। अगर आपको लगता है कि आप सिगरेट छोड़ने में असमर्थ हैं, तो किसी चिकित्सक से सलाह लें। शल्य चिकित्सा, बुलेक्टोमी फेफड़ों के बुले (खराब फेफड़े) को साफ करने में मदद कर सकती है, जिससे एल्वियोली (air sacs) फिर से सामान्य आकार में आ जाती हैं। लंग वॉल्यूम रीडक्शन सर्जरी फेफड़ों में हुए क्षतिग्रस्त ऊतकों को हटाने में मदद कर सकती है, जिससे फेफड़े की क्षमता बढ़ सकता है। लंग ट्रांसप्लांट से क्षतिग्रस्त फेफड़ों को स्वस्थ फेफड़ों से बदला जा सकता है।

इस रोग को समझना और जल्दी से चिकित्सा शुरू करना महत्वपूर्ण है, ताकि रोगी की स्थिति सुधारी जा सके, और उसकी जीवनशैली में सुधार हो सके। बीमारी के कारणों को समझना और एक स्वस्थ जीवनशैली अपनाना, इससे COPD (सी ओ पी डी) को प्रबंधित और रोका जा सकता है। जैसे कि-

नियमित व्यायाम करें: अपनी दिनचर्या में शक्ति वर्धन व्यायाम शामिल करें। अपनी मांसपेशियों को मजबूत करना सांस तंतु पर दबाव को कम कर सकता है, जिससे दैहिक गतिविधियाँ संभालना आसान होता है। नियमित व्यायाम सीओपीडी के लक्षणों को कम करने में मदद करता है। शारीरिक गतिविधि से फेफड़ों की क्षमता में सुधार होता है, जिससे सांस लेना आसान होता है। पैदल चलना या सौम्य योग जैसी गतिविधियों से सामान्य कल्याण को बढ़ावा दें।

तंबाकू और धूम्रपान से मना करें: तंबाकू धूम्रपान COPD का प्रमुख कारण है। धूम्रपान छोड़ें और दूसरों के साथ धूम्रपान से बचें, खतरे को कम करने के लिए एक धूम्ररहित वातावरण बनाएं।

स्वस्थ आहार को अपनाएं: अपने शरीर को फल, सब्जी, और प्रोटीन से भरपूर संतुलित आहार से पोषित करें। पूर्ण पोषण से सामान्य स्वास्थ्य को समर्थन मिलता है और COPD के लक्षणों को प्रभावी रूप से प्रबंधित करने में मदद करता है।

नियमित डॉक्टर की सलाह: लक्षणों को नजरअंदाज न करें। COPD के नियमित जाँच से इसकी पहचान और प्रबंधन में मदद होती है।

प्रदूषण से बचाव: पर्यावरण में प्रदूषण लक्षणों को बिगाड़ सकता है। उच्च प्रदूषण स्तरों में बाहर न जाएं, और बाहर जाते समय मास्क का प्रयोग करें। यह सुनिश्चित करें कि आपके निवास स्थानों में अच्छी हवा का प्रवाह है।

इनहेलर तकनीक: हमेशा अस्पताल में अपना इनहेलर ले जाएं और डॉक्टर को अपना इनहेलर लेने का तरीका जांच कराएं।

टीकाकरण: संक्रमणों जैसे फ्लू और न्यूमोनिया के खिलाफ समय पर टीकाकरण प्राप्त करें। अपनी देखभाल को प्राथमिकता दें अपने शरीर की बातें सुनें। यदि आप सांस लेने में कठिनाई का अनुभव करते हैं, तो तुरंत डॉक्टर से मिलें। तनाव को संभालने, पर्याप्त नींद पाने, और सामान्य कल्याण के लिए साहसी बनें

निष्कर्ष: COPD (सी ओ पी डी) को पूरी तरह संभव नहीं है, लेकिन जीवनशैली में परिवर्तन और दवाओं की सहायता से इसे संभाला जा सकता है। बाहर जाते समय मास्क पहनना धूल और प्रदूषकों के प्रभाव को कम कर सकता है। साँस लेने में दिक्कत बढ़ना, बलगम बढ़ना, तेज़ बुखार, एलर्जी, जैसे लक्षणों पर सतर्क रहना महत्वपूर्ण है, और इसके लिए अपने डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए।

ध्यान रखें स्वस्थ जीवनशैली की ओर एक छोटा कदम भी महत्वपूर्ण है।

कैंसर के आँकड़े



डॉ. दीपक सुंदरियाल
सह-आचार्य
विभाग ऑन्कोलॉजी
एम्स, ऋषिकेश



वर्ष 2020 के वैश्विक आंकड़ों के अनुसार भारत वर्ष में प्रतिवर्ष 13 लाख से भी ज्यादा मामले कैंसर के पाए जा रहे हैं यह अभी तो वास्तविकता से परे हैं क्योंकि कई मामले संज्ञान में नहीं आ पाते हैं इन सब मामलों में एक प्रमुख कैंसर मूत्राशय का कैंसर है जो कि विश्व में शीर्ष 10 कैंसर की श्रेणी में आता है भारत वर्ष में जनसंख्या आधारित कैंसर रजिस्ट्री के आंकड़ों के अनुसार मूत्राशय का कैंसर उत्तर भारतीय राज्यों में लगातार बढ़ता जा रहा है मूत्राशय के कैंसर के मुख्य कारणों में धूम्रपान और रासायनिक पदार्थ द्वारा पर्यावरण जल मृदा का निरंतर प्रदूषण शामिल है मूत्राशय का कैंसर प्रायः बढ़ी हुई अवस्था स्टेज 3 या 4 में पाया जाता है ऐसी अवस्था में इस बीमारी से पूर्णतः ठीक होने की संभावना बहुत ही सीमित रह जाती है अतः हमारे लिए यह बहुत ही आवश्यक हो जाता है कि ऐसी जटिल बीमारी के लिए इलाज से बेहतर रोकथाम के उपाय सुझाए जाएँ।

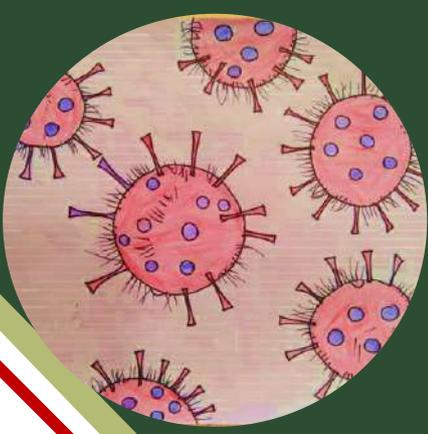
पर्यावरण प्रदूषण जलवायु एवं मृदा इसके प्रमुख कारण रासायनिक पदार्थ का प्रयोग है जो न केवल मूत्राशय का कैंसर करते हैं अपितु फेफड़े, स्तन, पेनक्रिया, अग्राशय, रक्त कैंसर, अमाशय और वृक्क किडनी का कैंसर भी कर सकते हैं रासायनिक पदार्थ मूल रूप से कृषि में कीटनाशकों के रूप में किए जाते हैं अधिकांश छिड़काव किए गए कीटनाशक गैर लक्षण प्रजातियों तक पहुंच जाते हैं और वायु जल और मृदा को प्रदूषित करते हैं जिससे जल्द ही प्रत्यक्ष रूप से कीटनाशक का छिड़काव करने वाला मजदूर/ किसान वायु के द्वारा और उनके परिवार के लोग (प्रदूषित जल को पीकर) अप्रत्यक्ष रूप से वह लोग जो इन कृषि उत्पादों का उपयोग करते हैं, दूषित हो जाते हैं।

क्योंकि भारत एक कृषि प्रधान देश है अतः खरपतवार नाशी रसायन और कीटनाशकों का प्रयोग बहुतायत में किया जाता है किसान स्वयं में यह तथ्य स्वीकार करते हैं कि, उनके पास कीटनाशकों का कोई विकल्प नहीं है ऐसे कीटनाशक जो पर्यावरण को न्यूनतम प्रदूषित करते हैं, जो की बहुत ही महंगे आते हैं, और उनका खर्च उठाना संभव नहीं है। इसी तरह कम कमाई के कारण मैनुअल रूप से खरपतवार नियंत्रण करना या PPE (पर्सनल प्रोटेक्टिव इक्विपमेंट) का इस्तेमाल करना संभव नहीं है।

केंद्रीय भूजल बोर्ड 2021 की रिपोर्ट के अनुसार कई कृषि क्षेत्र में नाइट्रेट का स्तर 45 मिलीग्राम प्रति लीटर से ऊपर है जो कि मानकों के स्तर से चार गुना अधिक है यह आंत, थायराइड, किडनी और मूत्राशय के कैंसर का प्रमुख कारण है।

पानी की गुणवत्ता की बात आती है तो भारत 122 देश में 120 वे स्थान पर है देश की लगभग 70% जल आपूर्ति प्रदूषित है वर्ष 2022 में अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान ऋषिकेश के मेडिकल ऑन्कोलॉजी विभाग के चिकित्सकों द्वारा यह पाया गया कि संस्थान में मूत्राशय के कैंसर के मामले बहुतायत में आ रहे हैं जब इस पर शोध किया गया तो यह संज्ञान में आया कि 3/4 मरीज (उत्तराखंड और उत्तर प्रदेश) तराई इलाकों के रहने वाले थे जहां कृषि ही मुख्य रूप से रोजगार का साधन है लगभग 30% मरीज कृषि से प्रत्यक्ष रूप से जुड़े हुए थे और हर वर्ष दो से तीन फसले लगाते थे। कीटनाशकों का प्रचुर प्रयोग हर फसल के दौरान पाया गया यह भी पाया गया कि अधिकांश मरीज भूमिगत जल को बिना किसी उपचार के पी रहे थे।

संक्षेप में कीटनाशकों और खरपतवार नाशी रसायनों का प्रयोग हमारी जल, वायु और मृदा को प्रदूषित कर रहा है और यह कैंसर के सृजन का कारण है समस्या बहुत ही गंभीर है क्योंकि कृषि खाद्य उत्पादन से जुड़ी है अतः मात्र कृषक के स्तर पर इस समस्या का निराकरण संभव नहीं लगता राजनीतिक स्तर पर कीटनाशकों के मुद्दे के समाधान के लिए प्रभावी अपशिष्ट प्रबंधन नीतियां आवश्यक है अगर जल्द ही इस समस्या का समाधान नहीं ढूंढा गया तो आने वाले वर्षों में अत्यंत भयावह स्थिति उत्पन्न हो सकती है।



जेएन.1 सब-वैरिएंट



डॉ. राखी मिश्रा
सहायक आचार्य
कॉलेज ऑफ़ नर्सिंग
एम्स, ऋषिकेश

जेएन.1 सब-वैरिएंट क्या है ?

जेएन.1 ओमिक्रॉन बीए.2.86 का सब-वैरिएंट है जिसके स्पाइक प्रोटीन में एक अतिरिक्त म्यूटेशन है। जेएन.1 के निरंतर बढ़ते हुए मामलों को देखते हुए विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) ने जेएन.1 को "वैरिएंट ऑफ़ इंटरैस्ट" (VoI) के रूप में वर्गीकृत किया है। साथ ही डब्ल्यूएचओ ने यह भी कहा है की यह वैरिएंट वैश्विक सार्वजनिक स्वास्थ्य जोखिम पैदा करता है लेकिन कम जोखिम वाले स्तर पर। हालांकि इसका कोई सबूत नहीं मिल पाया है कि यह आम जनता के लिए कितने हद तक खतरनाक है इसलिए हमें सतर्क रहने की ज़रूरत है।

जेएन.1 सब-वैरिएंट के लक्षण क्या है ?

जेएन.1 सब-वैरिएंट के लक्षण बाकि वैरिएंट से कैसे अलग है इसका उत्तर अभी तक कोई रीसर्च या चिकित्सक नहीं दे पाए हैं पर बढ़ते हुए मामलो को देख कर यह बताया जा रहा है की बुखार, खांसी, सर्दी, सिरदर्द, गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल विकार, सांस लेने की समस्याएं कोविड जेएन.1 के कुछ सामान्य लक्षण हैं।

विशेषज्ञों ने चेतावनी दी है कि जो लोग सह-रुग्णता (किसी भी प्रकार की बीमारी जैसे की डायबिटीज, हाइपरटेंशन, रेस्पिरेटरी और हृदय रोग) से पीड़ित हैं या जिनके फेफड़ों की क्षति पहले वाले **कोविड-19** के दौरान हुई है, उन्हें सावधान रहना चाहिए क्योंकि नया संस्करण उन्हें अधिक प्रभावित कर सकता है।

जेएन.1 वैरिएंट, कोविड की रोकथाम कैसे करें?

जेएन.1 वैरिएंट जो कि ओमीक्रॉन BA.2.86 का वंशज है उसने दोबारा से लोगों के बीच चिंताएँ बढ़ा दी हैं। हालाँकि इस वैरिएंट के बारे में अभी तक ज्यादा जानकारी नहीं मिल पायी है परन्तु इसके द्वारा संक्रमण को रोकने के बारे में कुछ मुख्य बिंदु दिए गए हैं:

1. **टीकाकरण और बूस्टर:** कहा जा रहा है की इस नए वैरिएंट जेएन.1 से बचने के लिए कोविड-19 टीकाकरण और बूस्टर प्राप्त करना सबसे प्रभावी तरीका है। अतः सुनिश्चित करें कि आप नवीनतम अनुशंसित टीकाकरणों से अपडेट हैं।
2. **मास्क पहनें:** भीड़-भाड़ वाली इनडोर जगह में और जब शारीरिक दूरी बनाना मुश्किल हो तो अच्छी तरह से फिट होने वाले मास्क, अधिमानतः N95 या KN95 रेस्पिरेटर पहनें। आउटडोर में भी मास्क का इस्तेमाल करें ताकि आप संक्रमण से बच सकें।

3. **हाथ की स्वच्छता:** अपने हाथों को बार-बार साबुन और पानी से कम से कम 20 सेकंड तक धोएं, या कम से कम 60% अल्कोहल वाले अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें।
4. **सामाजिक दूरी:** दूसरों से कम से कम 6 फीट की शारीरिक दूरी बनाए रखें, खासकर यदि वह बीमार हैं या टीकाकरण नहीं कराया है।
5. **अपने आपको अलग कर लें:** यदि आपको JN-१ वैरिएंट या कोविड-१९ के किसी भी तरह के लक्षण का अनुभव होता है, तो खुद को घर पर अलग कर लें और तुरंत जांच कराएं। अपने संभावित जोखिम के बारे में करीबी संपर्कों को सूचित करें।
6. **वेंटिलेशन:** खिड़कियां और दरवाजे खोलकर या वायु शोधक का उपयोग करके इनडोर स्थानों में वेंटिलेशन में सुधार करें।
7. **रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाना-** रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के लिए आप अपने खाने पाने का ध्यान रखें। अधिक मात्रा में तरल पदार्थ लें। रोज़ व्यायाम, ध्यान या योग करें। साथ ही अच्छी नींद लें।
8. **अपडेटेड रहे :** स्थानीय दिशानिर्देशों और स्वास्थ्य अधिकारियों या गवर्नमेंट वेबसाइट जैसे की डब्ल्यूएचओ, सी डी सी या मिनिस्ट्री ऑफ़ हेल्थ एंड फॅमिली वेलफेयर द्वारा नए **कोविड** वैरिएंट की रोकथाम द्वारा दी गयी सलाह से अपडेट रहें।

सर्दी का मौसम फ्लू के मौसम के साथ मेल खाता है। वायरस के संचरण को नियंत्रित करने के लिए लक्षणों में अंतर को पहचानना और ठीक से परीक्षण करवाना महत्वपूर्ण है। हालाँकि, नया **कोविड** वैरिएंट जेएन.1 एक अनुस्मारक है कि महामारी अभी भी जारी है। अतः हमें गंभीर स्वास्थ्य जोखिमों से बचने के लिए निवारक और एहतियाती कदम उठाने चाहिए।



युवा जोश



डॉ. संतोष कुमार
नोडल ऑफिसर
सोशल आउटरीच सेल
एम्स, ऋषिकेश

भारत एक युवा देश है इसलिए देश के प्रत्येक नागरिक की जिम्मेदारी बनती है कि, हमारे समाज का युवा मानसिक शारीरिक एवं सामाजिक रूप से स्वस्थ रहे। तभी हम सब लोग मिलकर माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी का सपना "विकसित भारत संकल्प" यात्रा में भागीदार बन सकेंगे, क्योंकि ऊर्जा से ओत-प्रोत युवा ही एक ऊर्जावान देश में अपना योगदान दे सकता है। परंतु विडंबना यह है, कि आज सामाजिक एवं शारीरिक विकार युवाओं को अपने चंगुल में पूर्णता जकड़ चुके हैं नशा, तनाव आपसी वैमनष्य, द्वेष और आत्महत्या की प्रवृत्ति दिन प्रतिदिन युवाओं में बढ़ती हुई देखी जा रही है।

यूनिसेफ की एक रिपोर्ट के अनुसार हर एक सातवां युवक मानसिक तनाव का शिकार है। इन सभी विकृतियों के कारण आज युवाओं में गैर संचारी रोग जैसे डायबिटीज, हाइपरटेंशन, मोटापा और कैंसर जैसी बीमारियों का प्रादुर्भाव कम उम्र से ही देखने को मिल रहा है जो कि अत्यंत चिंता का विषय है।

तकनीकी एवं आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस के बढ़ते हुए दौर में भले ही हम वैज्ञानिक दौड़ के चरम सीमा तक पहुंचाने जा रहे हैं लेकिन फिर भी शायद युवा वर्ग अपने आप को इन सभी संसाधनों से जुड़ा हुआ महसूस करने के बाद भी अकेलेपन एवं मानसिक विकृतियों का शिकार हो रहा है। ऐसे समय पर युवा वैलनेस की तरफ कैसे बढ़े इसके लिए सोशल आउटरीच सेल एम्स, ऋषिकेश युवा जोश, यूथ वैलनेस प्रोग्राम के माध्यम से युवाओं के सम्पर्क में रहकर युवाओं की समस्याओं का निराकरण करने का प्रयास कर रहा है।

यूथ वैलनेस के कुछ महत्वपूर्ण बिंदु हैं:-

- जिंदगी में किसी एक पहलू पर ज्यादा ध्यान देना ही, सिर्फ वैलनेस नहीं है व्यक्ति का सामाजिक होना भी आवश्यक है।
- मानसिक शारीरिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक जीवन के सभी पहलुओं को एक डोरी में पिरोने से हम वैलनेस की ओर बढ़ सकते हैं।
- जीवन एक विक्षोभ है जो संतुलन को बिगाड़ रहा है उसे समझना महत्वपूर्ण है।
- किसी भी तथ्य सोच विचार पर विश्वास करने से पहले उसके बारे में विश्लेषण करें।
- आप का नियंत्रण आपके अपने पर और आपके द्वारा किए कार्यों पर हो सकता है उसी को भली भांति करें यही आपका संतोष का कारण बनेगा परिस्थितियों पर नियंत्रण करने से या सोचने से ही आप तनावग्रस्त होते हैं।
- अपनी क्षमता का पूर्ण आकलन तथा स्वयं से अपने कार्य को शत-प्रतिशत प्राप्त करने के लिए होने वाला तनाव, तनाव नहीं बल्कि आपके शरीर एवं मन द्वारा आपके कार्य क्षमता को प्रबल बनाना है।

अगर आज के युवा संसाधन युक्त होना चाहते हैं, तो मैत्रीयुक्त वातावरण में रहे अधिक से अधिक सकारात्मक संबंधों के साथ समय व्यतीत करें, और अपने मन के साथ अपने भोजन का भी ध्यान रखें।

सोशल आउटरीच सेल युवाओं के मध्य "यूथ वैलनेस," युवा जोश" कार्यक्रम विभिन्न यूनिवर्सिटी, कॉलेज एवं स्कूलों में जाकर युवाओं को उनके स्वास्थ्य के लिए जागरूक कर रहा है यदि आपको भी लगता है कि इस प्रकार के कार्यक्रम युवाओं को तनाव एवं विकारों से मुक्त करने के लिए आपके क्षेत्र में होना चाहिए। विद्यालयों में या युवाओं के मध्य ऐसा कार्यक्रम आप भी करवा सकते हैं कार्यक्रम के लिए आप सोशल आउटरीच सेल से संपर्क कर सकते हैं।

ठंड से बचाव



डॉ. प्रशांत पाटिल
आचार्य
विभाग फिजियोलॉजी
एम्स ऋषिकेश



डॉ. ऋचा कुमारी
सीनियर रेजिडेंट
शरीर क्रिया विज्ञान
विभाग फिजिओलॉजी

ठंड से बचाव के लिए अपने शरीर के तापमान को विनियमित करने की क्षमता उच्चतर जीवों में है। हमारे शरीर का तापमान 36 से 38 डिग्री सेल्सियस के बीच सामान्य रूप से रहता है इसलिए यह जरूरी है कि अपने शरीर के तापमान को एक सीमित सीमा से विचलित होने से बचाया जाए क्योंकि हमारे शरीर में होने वाली अधिकतर क्रियाएं एवं प्रतिक्रिया तापमान से प्रभावित होती हैं।

हाइपोथर्मिया या अल्पताप:- यह शरीर की वह स्थिति है, जिसमें शरीर का तापमान अनैच्छिक रूप से 35 डिग्री से कम हो जाता है। इसका प्राथमिक कारण किसी व्यक्ति का ठंड से सीधे संपर्क में आना है। हाइपोथर्मिया या अल्पताप के मुख्य कारण भौगोलिक और मौसमी कारण हैं जिसका खतरा कुछ वर्ग के लोगों में ज्यादा है।

उच्च जोखिम वर्ग:-

1. बुजुर्ग।
2. नवजात शिशु।
3. कुपोषित वर्ग।
4. पर्यावरणीय जोखिम:- व्यवसायिक खेल संबंधी, अपर्याप्त वस्त्र, डूबना।
5. शराब/ मदिरा पान।
6. दवाएं/ नशीली दवाइयां फिनोथाएजींस, बार्बीचुरेट्स, डिप्रेसन की दवाइयां।
7. सह रुग्णताएं:- हाइपोथाइरॉइड डायबिटीज हाइपोग्लाइसीमिया, एड्रिनल ग्रंथि की बीमारियां, हृदय रोग।
8. न्यूरोलॉजिकल समस्याएं
9. त्वचा रोग:- सोरायसिस, जलने के चोट।



| चरण | लक्षण | उपचार |
|------------------------------|--|---|
| कोल्ड स्ट्रेस | कंपकंपी, थकान, उलझन, सांस तेज होना, हाथ पैर ठंडे पड़ना, त्वचा का रंग फीका पड़ना | <ul style="list-style-type: none"> इस अवस्था में शरीर को गर्म रखने की कोशिश करें। अगर गीले कपड़े या मोड़े में मरीज हो तो उसे उतार दें। गर्मी के स्रोत जैसे हीटर और वार्मर का प्रयोग करें। गर्म तरल पदार्थ पीने को दें। पर्याप्त कम्बल रजाई एवं गर्म कपड़े से मरीज को ढक कर रखें। |
| हल्का अल्पताप (35°C - 32°C) | कंपकंपी बढ़ना, उलझन, उदासीनता स्पष्ट ना बोल पाना, निर्णय लेने में कठिनाई, याददाश्त में कमी, एरिथमिया, सीने में जकड़न / दर्द, सांस तेज चलना, पेशाब ज्यादा आना, मांसपेशियों में तनाव बढ़ना | |
| मध्यम अल्पताप (<32.2°C-28°C) | चेतना में अधिक कमी, दुस्वप्न (मतिभ्रम, हेल्सिनेशन) नब्ज कमजोर होते जाना, ई. सी. जी. ECG में खतरनाक बदलाव, हृदय गति में अनियमित होना, सांस लेने में तकलीफ बढ़ना, विरोधीभाषी, वस्त्र उतारना, कंपकंपी कम या बंद होना, शारीरिक सजगता में कमी होना। | <ul style="list-style-type: none"> मरीज की अवस्था बिगड़ने पर या अल्पताप बढ़ने पर नजदीकी अस्पताल लेकर जाएँ जहाँ उसकी स्थिति के अनुसार इलाज हो सके। |
| गंभीर अल्पताप (<28°C) | कोमा में जाना, रक्तचाप, खतरनाक स्थिति तक गिर सकता है, हृदय की गति काफी अनियमित होना या बंद हो जाना, शारीरिक रिप्लेक्शन बंद हो जाना, मृत्यु हो सकती है। | |

हाइपोथर्मिया या अल्पताप से बचाव :-

हाइपोथर्मिया या अल्पताप से बचाव और उसके प्रभाव को कम करने के लिए कुछ सावधानियां अपना कर काफी हद तक बचाव किया जा सकता है।

- सर्दियों में तापमान में मुख्य रूप से रात्रि के समय गिरावट प्रारम्भ हो जाती है जो सूर्योदय से पहले लगातार कम होती रहती है। इसलिए देर रात्रि में खुले स्थानों में निकलने से बचे। आवश्यक होने पर उचित एवं पर्याप्त परिधान पहनकर ही बाहर निकलें।
- ठण्डे पानी से स्नान न करें। स्नान के लिए गुनगुने पानी का प्रयोग करें तथा पानी से सर्वप्रथम हाथ और पैर धोयें तथा सर एवं छाती पर पानी बाद में डालें।
- पीने के लिए गुनगुने पानी का ही उपयोग करें। हार्ट के मरीज तथा छाती के रोग के मरीज इस बात का विशेष ध्यान रखें।

- आग, हीटर, या वार्मर के पास रहने पर अचानक ठंडी जगह न जाएं, पहले गर्मी देने वाले श्रोत को बंद करें उसके उपरांत उचित वस्त्र में ही स्थान बदलें।
- महिलाएँ जो अक्सर पानी का काम करती हैं जैसे कपड़े एवं बर्तन धुलती हैं वे ठण्डे पानी का प्रयोग न करें गुनगुने पानी का उपयोग करें।
- कई लोगों को चिल्लेन की समस्या होती है जैसे हाथ और पैर की उंगलियों में खुजली होना, लाली आना, सूजनहोना और अधिक ठण्ड में अल्सर भी हो सकता है उन्हें ठण्ड से बचाना चाहिए एवं ठण्डे पानी से काम नहीं करना चाहिए।



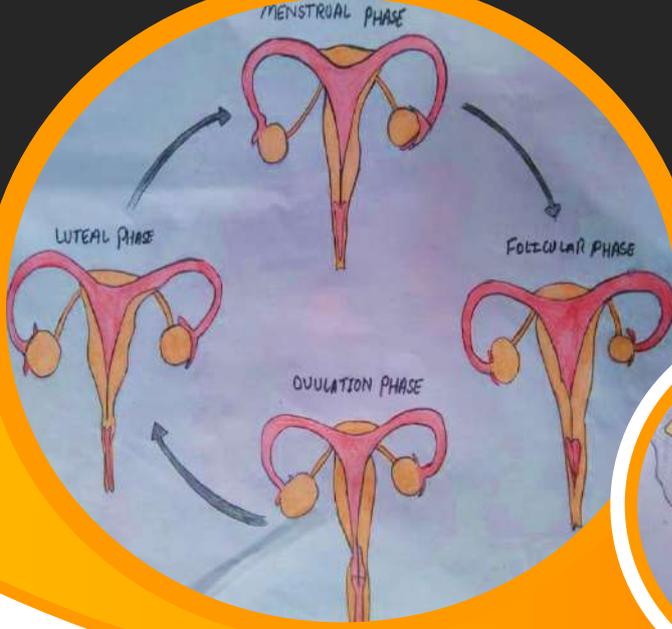
ध्यान देने
योग्य बात:-

ठंड में यदि आप आग जलाते हैं या कोयला अंगीठी का उपयोग करते हैं तो कभी जलता रखकर बंद कमरे में न सोएं क्योंकि इनके जलने से कार्बन मोनोऑक्साइड नामक जहरीली गैस बनती है और इसके सांस के द्वारा शरीर में जाने से मृत्यु हो सकती है।

निष्कर्ष:-

अल्पताप या हाइपोथर्मिया ठण्ड से सीधे सम्पर्क में आने से या ज्यादा समय तक संपर्क में रहने से हो सकती है पर इससे बचाव सम्भव है और सही समय पर अस्पताल ले जाने से उपचार भी हो जाता है। इसके लिए हमें सावधानी बरतनी है और साथ ही जानकार भी बनना है।

माहवारी



डॉ. अमृता गौरव
सह-आचार्य
स्त्री रोग विभाग
एम्स, ऋषिकेश



डॉ. श्रिया रावत
जूनियर रेजिडेंट



परिचय:- अस्पताल में अनेक चिकित्सक अपने मरीज को उच्चकोटी की स्वास्थ्य देखभाल देने के लिए दूसरे विभागों के चिकित्सकों को परामर्श हेतु बुलावा भेजते हैं। एक दिन ऐसा ही एक बुलावा मेरे पास भी आया। बुलावा एक तेरह साल की लड़की के लिए था लड़की को सर्दी और बुखार की शिकायत हेतु अस्पताल में, भर्ती किया था। लड़की का नाम था 'अनभिज्ञ। भरती होने के तीसरे दिन 'अनभिज्ञ, पैशाब में खून आने की और अपने कपड़े खराब होने की शिकायत कर रही थी। मैं वहाँ पहुँची तो मैंने देखा की लड़की बहुत ही डरी सहमी थी। वहीं दूसरी और लड़की की माँ के चेहरे पर एक स्मित की रेखा थी। यह स्थिति देखकर, मेरे अंदर का प्रसूतिशास्त्री समझ गया कि यह बीमारी कुछ और नहीं माहवारी है और बच्ची का डर कुछ और नहीं एक रजोदर्शन है। मासिक धर्म यानी माहवारी एक जैविक वास्तविकता है। विश्वभर की लगभग हर स्त्री और बालिकाओं को निरंतर इस प्रक्रिया से गुजरना पड़ता है। इतनी सामान्य होते हुए भी इस प्रक्रिया से नजाने कितने अन्धविश्वास, पूर्व संस्कार व कुरीतियाँ जुड़ी है। इसके अतिरिक्त शौचालयों का अभाव और माहवारी के रक्त को रोकने के माध्यम जैसे पैड की अनुपलब्धता महिलाओं का जीवन और भी कठिन बना देती है।

ना हँसों मुझ पर कि जब मैं इस दर्द में छटपटाती हूँ।
क्योंकि इस माहवारी की बदौलत में तुम्हें भ्रूण से इंसान बनाती हूँ।'

-दामिनी

अलग थाली, अलग बिस्तर पर बिठाया है,
माँ ने आज उसको सबको बीमार बताया है।
पूरा दिन उसने आज अलग कमरे में बिताया है,
सुनो सुनो आज उसे फिर महीना आया है।'

- पंखी

समस्या: - सामाज के पिछड़े वर्गों में तो ऋतुस्त्राव व यौन शिक्षा को लेकर अज्ञानत बहुत ही व्यापक है। महीने के उस समय जन स्त्रियाँ शारीरिक व मासिक रूप से भी दुर्बल होती है, उस समय उनकी अज्ञानता व सामाज की रूढ़िवादी सोच, सब मिलकर सम्पूर्ण स्त्री वर्ग को दुर्बल बना देती है। जिस प्रक्रिया के कारण यह सम्पूर्ण मनुष्य जाति है, उस प्रक्रिया के बारे में हमारी सोच और हमारी कुरीतियाँ कभी कभी मुझे स्तब्ध कर देती हैं। यह समस्या इतनी व्यापक है कि वैन ऐज़िक ऐट. आल, के अध्ययन में पता चला कि भारत में एक चौथाई किशोरियाँ महीने के इस समय विद्यालय नहीं जाती। एक अलग अध्ययन के दौरान पता चला है कि बारह प्रतिशत स्त्रियों के पास पैड खरीदने के पैसे नहीं है। सिर्फ 42% प्रतिशत लड़कियाँ माहवारी के समय पैड लगाती हैं। लगभग 80% किशोरियाँ जो गाँव में रहती हैं उन्हें यह विश्वास है कि माहवारी के रक्त में विषाक्त पदार्थ है और 60% लड़कियाँ माहवारी के विषय में बात भी करने से डरती हैं। इस विकट समस्या का अब बस एक ही समाधान है और वह है-जागरुकता।

फूल के फल बनने से पहले भी एक कली खिलती है
भ्रूण के इंसान बनने से पहले माहवारी होती है।

-श्रीया रावत

समाधान:- जागरुकता कि यह एक बहुत ही सामान्य प्रक्रिया है। जागरुकता कि ऋतुस्त्राव का समय पर होने का अर्थ है कि महिला स्वस्थ है। हमें यह जानना होगा कि यह एक जैविक वास्तविकता है जिस समय स्त्री शारीरिक व मासिक रूप से दुर्बल होती है। इस समय उसे अनेक बीमारियों का संक्रमण भी हो सकता है। हमें समस्त स्त्रियों व नन्ही किशोरियों की समग्रशिक्षा का प्रयास करना होगा। उन्हें यह समझाना होगा की माहवारी के समय कपड़े की जगह वह किसी और साफ वस्तु जैसे पैड, टैम्पोन: मैन्सट्रुअल कप इत्यादी का प्रयोग करें। जिस भी यंत्र या माध्यम का वह प्रयोग कर रही हैं उसे यथासमय बदलें। साबुन व पानी की सहायता से जननांग क्षेत्र की स्वच्छता रखें। माहवारी के समय बीमारियों के संक्रमण की संभावना भी अधिक होती है, इस कारणवश यह प्रयास किया जाए कि इस समय यौन क्रिया कम से कम हो। यदि यौन संबंध बनते हैं तो कंडोम' या प्रोटेक्शन का प्रयोग अवश्य करें। ऋतुस्त्राव के बारे में कोई भी सवाल या शिकायत को अनदेखा न करें व अपने निकट के प्रसूतिशास्त्री के पास अवश्य जायें।

विश्व संगठन का योगदान:- 2012 के डब्लू. एच. ओ. और यूनिसेफ निगरानी में मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन के अंतर्गत सभी महिलाओं और किशोरियों को ऋतुस्त्राव के रक्त को एकत्रित या रोकने के लिए उचित सामान उपलब्ध होना चाहिए। इसके अलावा उस सामान के निपटान के लिए उपयुक्त जगह भी मिलनी चाहिए।

सभी को साफ पानी और साबुन का अभिगान और इन सभी कामों के लिए एक एकांत स्थान जैसे शौचालय भी उपलब्ध करवाने चाहिए।

भारत सरकार का योगदान:- भारत सरकार भी इस मार्ग में अग्रसर होने के लिए अपना योगदान दे रही है। 'मेनस्ट्रुअल हाईजीन स्कीम' अंतर्गत हर 10-16 वर्ष की किशोरी को केवल रु 6 में फ्रीडे यानी 6 पैड मिलेंगे। यह 'फ्रीडे, उन्हें आशा उपलब्ध करवायेंगी। स्वच्छ भारत अभियान से हर घर में अपना शौचालय होगा जिससे स्त्रियों को एक एकांत स्थान भी मिल पाएगा सरकार को इस मार्ग में थोड़ी उपलब्धि भी मिली है। एन. एफ. एच. एस. -5 के अनुसार माहवारी के समय यौन संबंध बनाते हुए कंडोम के उपयोग में 20% की बढ़ती और सेनेट्री पैड के उपयोग में 22% की बढ़ती हुई है। यह सब देखकर यही निष्कर्ष निकलता है कि हम प्रगति के मार्ग पर निकल गए हैं लेकिन अभी एक लंबा सफर बाकी है।

उम्मीद:- इस जागरुकता की गाड़ी को आगे बढ़ाने के लिए सामाज और सरकार को साथ में चलना होगा। आओ हम सब अपने अपने घर से शुरुआत करें और अपनी रूढ़िवादी मान्यताओं को पीछे छोड़ दें। हम सब के प्रयासों में काश ऋतुस्त्राव का यह महत्वपूर्ण लेकिन तनावभरा समय, सम्पूर्ण स्त्री जगत के लिए एक सुखद अनुभव बन जाए।

बच्चों में अस्थि रोग लक्षण निदान एवं उपचार



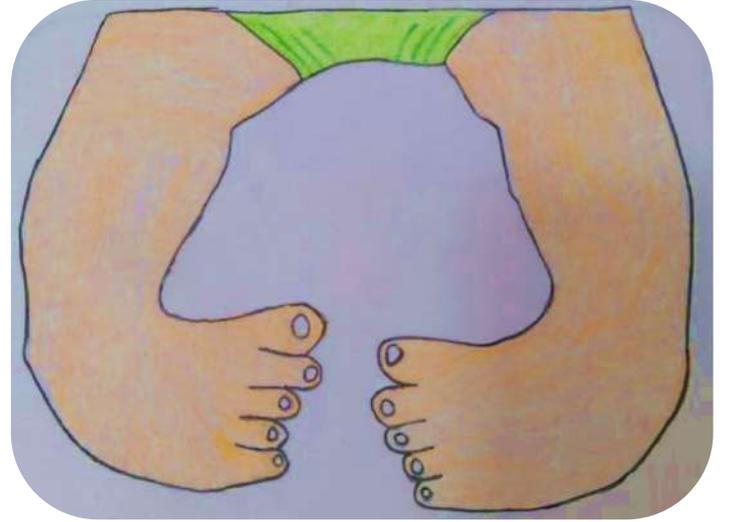
डॉ. विवेक सिंह (अपर-आचार्य)
अस्थि रोग विभाग
एम्स, ऋषिकेश

चिकित्सा विज्ञान की वह पद्धति जिसमें अस्थि एवं जोड़ों के रोगों का उपचार किया जाता है, इसको सामान्यतः ऑर्थोपेडिक चिकित्सा कहा जाता है। ऑर्थोपेडिक प्रायः आपातकाल में आघात एवं हताहत रोगियों का इलाज करते हैं, जिसमें वे विभिन्न फ्रैक्चर (हड्डी का टूटना) तथा लिगामेंट की चोटों का उपचार करते हैं, यही चिकित्सक ओ.पी.डी. में हड्डी एवं जोड़ से सम्बंधित अन्य बीमारियां जैसे रीढ़ की समस्याएं, अस्थि कैंसर संक्रमण एवं अस्थि की जन्मजात बीमारियों का उपचार करते हैं। पिछले कुछ वर्षों में ऑर्थोपेडिक चिकित्सा भी आगे नई पद्धतियों में विभाजित हो गयी है जिसमें चार मुख्य हैं:-

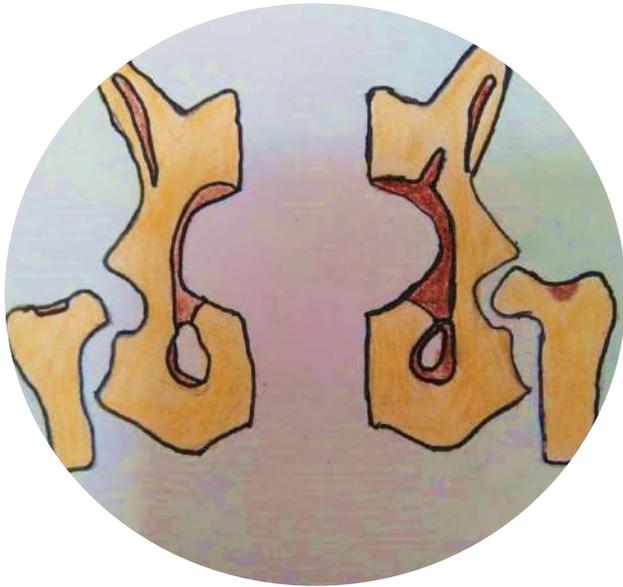
1. **पीडियाट्रिक ऑर्थोपेडिक:** - इसमें 16 वर्ष से कम उम्र के बालकों एवं बालिकाओं में अस्थि एवं जोड़ से सम्बंधित रोगों का उपचार होता है।
2. **स्पाइन सर्जरी-** इसमें रीढ़ की हड्डियों से सम्बंधित सभी रोगों को देखा जाता है।
3. **ऑर्थोप्लास्टी-** इसमें ऐसे जोड़ों का प्रत्यारोपण किया जाता है जो किसी बीमारी या बढ़ती उम्र के कारण खराब हो जाते हैं।
4. **ऑर्थोपेडिक ऑन्कोलॉजी** - इसमें अस्थि से सम्बंधित कैंसर का इलाज किया जाता है।

इस लेख में हम पीडियाट्रिक ऑर्थोपेडिक से सम्बंधित कुछ बीमारियों पर चर्चा करेंगे।

क्लब फुट: - यह एक जन्मजात बीमारी है, जिसमें बच्चे के एक या दोनों पैर जन्म से ही अंदर की तरफ मुड़े हुए होते हैं यदि इस बीमारी का उपचार समय पर न किया जाए तो बालकों को अत्यंत कठिनाई होती है एवं पैर के जोड़ किशोरावस्था तक आते-आते खराब होने लगते हैं। यदि शिशु के पैर अंदर की तरफ मुड़े हों एवं एड़ी ऊपर की तरफ हो -तो तुरंत शिशु को चिकित्सक को दिखाना चाहिए। प्रायः बालक जब दो सप्ताह का हो जाता है तो प्लास्टरकास्ट लगाकर पैरों को धीरे-धीरे सीधा किया जाता है यह प्लास्टर प्रत्येक सप्ताह बदला जाता है प्रायः 8-10 सप्ताह में बच्चे के पैर सीधे हो जाते हैं एवं उसके बाद बालक को एक प्रकार का जूता (Brace) दिया जाता है, जिसको बालक को रात को सोते समय 5 वर्ष की आयु तक पहनाना होता है। यदि बालक को चिकित्सक को सही समय पर नहीं दिखाया जाता एवं माता पिता देरी करें तो जटिल शल्य चिकित्सा की भी आवश्यकता होती है, अतः क्लब फुट बीमारी से ग्रसित शिशु को जल्द से जल्द चिकित्सक को दिखाना चाहिए।



सेरेब्रल पाल्सी (C.P): - सेरेब्रल पाल्सी (C.P) नामक बीमारी एक शिशु को तब होती है, जब भ्रूण (शिशु) को विकसित होते दिमाग में ऑक्सीजन की कमी किसी कारण से हो जाये जैसे कि जन्म लेते समय डिलीवरी में समस्या, या शिशु का 09 माह से पहले जन्म लेना, अथवा जन्म के समय शिशु का वजन अत्यंत कम होना, इसके अलावा जन्म के बाद भी तीन वर्ष की आयु तक भी अगर बालक के विकसित होते मस्तिष्क में ऑक्सीजन की कमी हो जाये जैसे पानी में डूबना, दिमागी बुखार होना आदि | C.P. से ग्रसित बालक की पहली पहचान तब होती ही जब यह बालक अपनी उम्र के हिसाब से विकसित नहीं होता प्रायः बालक 06-08 माह की उम्र में बैठने लगता है और 12-18 माह में चलने लगता है, एवं 3 वर्ष की उम्र में बड़ों की तरह सीढ़ी चढ़ने लगता है | यदि कोई बालक यह सारे कार्य करने में देरी करे तो उसको सेरेब्रल पाल्सी (C.P) हो सकता है, इस बीमारी में मांशपेशियां अकड़ी हुई होती है, जो कि जोड़ो को भी प्रभावित करती हैं अलग-अलग उम्र में अलग दवाओं एवं छोटे-छोटे ऑप्रेसन के द्वारा काफी हद तक बालक को चलने योग्य एवं स्वावलम्बी बनाया जा सकता है |



हिप डिस्लेसिया(DDH)- DDH:- एक ऐसी जन्मजात बीमारी होती है, जिसमें शिशु का एक या दोनों कूल्हों के जोड़ अपनी जगह से हटे हुए होते हैं यदि इस बीमारी का उपचार सही समय पर न हो तो धीरे-धीरे कूल्हे का जोड़ खराब हो जाता है | जिससे बालक को चलने में दर्द होता है, एवं लंगड़ापन भी होता है | दुनिया के कई देशों में DDH को सही समय में पकड़ने के लिए जन्म के फ़ौरन बाद शिशु के कूल्हे का अल्ट्रासाउंड किया जाता है, किन्तु भारत में अभी यह सुविधा प्रायः उपलब्ध नहीं है, और यदि है भी तो कुछ चुनिंदा अस्पतालों में ही | बालक जब एक वर्ष का हो जाता है और चलना शुरू करता है, तो माता पिता को लगता है कि बच्चे के दोनों पैरों की लम्बाई एक समान नहीं है एवं लंगड़ा भी रहा है | ऐसी स्थिति में जब बालक को अस्थि रोग विशेषज्ञ को दिखाया जाता है तो एक्स-रे के माध्यम से DDH का पता चलता है | यदि बालक डेढ़ साल से कम उम्र का हो तो प्रायः प्लास्टर के माध्यम से कूल्हे का जोड़ अपनी जगह बैठाया जा सकता है एवं 2-3 वर्ष के बालक में बड़े ऑप्रेसन की आवश्यकता पड़ती है | यह बीमारी ला-इलाज नहीं है किन्तु सही समय पर निदान एवं उपचार आवश्यक है |

ऑस्टिओमाइलाइटिस (OM):- ऑस्टिओमाइलाइटिस हड्डी का संक्रमण ऑस्टिओमाइलाइटिस (OM) बच्चों की हड्डी की एक गंभीर बीमारी है यह बीमारी जन्मजात नहीं होती | हड्डी का संक्रमण सबसे ज्यादा पैर की हड्डी टीबिया, फीमर एवं हाथ की हड्डी हुमेरेस (Humerus) में सबसे ज्यादा होता है, शुरू में बालको को दर्द एवं सूजन होती है एवं तेज ज्वर भी आता है बच्चों को चलने में कठिनाई नहीं होती है | शुरूआती समय में इसे एक्यूट ऑस्टिओमाइलाइटिस (Acute Osteomyelitis) बोला जाता है | यदि बालक को इस स्टेज(6 हफ्ते) तक अस्थि रोग विशेषज्ञ को दिखा दिया जाए तो सिर्फ दवाइयों एवं छोटे से चीरे द्वारा पस को निकाल देने से काफी हद तक बीमारी पर काबू पा लिया जाता है | यदि समय पर इलाज न किया जाए तो बीमारी क्रॉनिक ऑस्टिओमाइलाइटिस (Cronic Osteomyelitis) में बदल जाती है जो कि अत्यंत गंभीर समस्या होती है | इस स्टेज में हड्डी के कई सारे ऑप्रेसन करने पड़ सकते हैं कई बार हड्डी कमजोर होकर टूट भी जाती है जिसको जोड़ना अत्यंत मुश्किल होता है | चिकित्सक प्रायः ऑप्रेसन के दौरान गली हुई अस्थि को निकालकर उस स्थान पर बोन सीमेंट भर देते हैं जिससे एंटीबायोटिक दवा का रिसाव होता रहता है, जो कि संक्रमण को धीरे-धीरे खत्म कर देता है | ऑस्टिओमाइलाइटिस बीमारी उन बच्चों में अधिक होती है, जो सही आहार नहीं लेते, कमजोर होते हैं और जिनकी रोग-प्रतिरोधक क्षमता कम होती है | अतः हड्डी के संक्रमण को रोकने तथा खत्म करने में एक अच्छी प्रोटीन, वसा एवं कार्बोहायड्रेट युक्त संतुलित आहार भी अत्यंत आवश्यक है |

इस प्रकार हमने देखा की बालकों में अस्थि से सम्बंधित रोग जन्मजात भी हो सकते हैं, एवं जन्म के बाद भी हो सकते हैं | अधिकतर रोग असाध्य नहीं है, अतः उनका सही समय पर निदान एवं उपचार कर लिया जाए ||



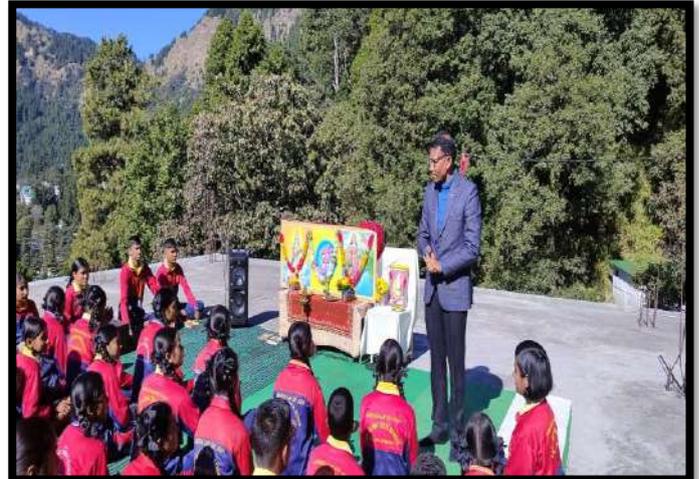
"यूथ वेलनेस" कार्यक्रम



शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक रूप से स्वस्थ होना भी ज़रूरी है। इसी बात को ध्यान में रखते हुए सरस्वती विहार स्कूल ज्योली कोट व सरस्वती शिशु मंदिर स्कूल नैनीताल में छात्र-छात्राओं, संकाय सदस्य, सहित युवाओं को शारीरिक और मानसिक तनाव के प्रति जागरूक किया गया।

मानसिक तनाव एक सामान्य मानसिक विकार है, जो विद्यार्थियों के साथ-साथ किसी भी उम्र के व्यक्ति को प्रभावित कर सकता है। मानसिक तनाव से प्रभावित व्यक्ति चिड़चिड़ापन और खालीपन महसूस करता है। साथ ही मानसिक तनाव के अन्य लक्षण भी हो सकते हैं जैसे की- एकाग्रता का अभाव, खुद को दोषी और बेकार समझना, अपने भविष्य के प्रति निराशा, नींद में दिक्कत, बहुत अधिक थका हुआ महसूस करना और सबसे महत्वपूर्ण आत्महत्या करने का विचार मन में आना। मानसिक तनाव को कुछ सरल उपायों के साथ दूर किया जा सकता है।

- ❖ मानसिक तनाव दूर करने के लिए पर्याप्त नींद लेना सभी के लिए अधिक महत्वपूर्ण है। एक अच्छी नींद आपके दिमाग को फिर से सक्रिय करने में और आपको सभी कार्यों में ध्यान केंद्रित करने में मदद करती है।
- ❖ एक ही समय में सब कुछ करने की कोशिश ना करें अपनी गतिविधियों को प्राथमिकता दें तथा जो आवश्यक नहीं है उस पर समय नष्ट न करें।
- ❖ ध्यान केंद्रित करें। ध्यान विश्राम की गहरी अवस्था है और यह मन को शांत भी करता है, ध्यान करने के दौरान आप अपना ध्यान केंद्रित कर के अस्त-व्यस्त विचारों की धारा को समाप्त कर सकते हैं।
- ❖ हर दिन कुछ समय अपने लिए निकालें, समय का प्रयोग रचनात्मक होने व विचारों और भावनाओं को संसाधित करने के लिए करें। आपको जब भी समय मिले तो आप कुछ नया सीखें। अपनी स्किल्स पर काम करें। क्योंकि आप जब भी वो काम करते हैं जो आपको पसंद है तो आप खुद को एक्टिव और अपने मन को शांत पाते हैं और आपका तनाव कम होता है।
- ❖ आप स्कूल में या परिवार के साथ जहां भी जाते हैं वहां के अपने मित्रों व साथियों के साथ हमेशा संपर्क में रहें।
- ❖ जब भी हम तनाव में होते हैं तो हमारा मस्तिष्क इतना एक्टिव नहीं होता है इसलिए किसी भी निर्णय को पूरी सोच-समझ के साथ लें।



कुमाऊँ के किच्छा में प्रस्तावित सेटेलाइट सेंटर से जन जागरूकता एवं जन सम्पर्क कार्यक्रम



अखिल भारतीय
आयुर्विज्ञान संस्थान ऋषिकेश
सोशल आउटरीच सेल
जन संवाद एवं सम्पर्क
स्वास्थ्य जागरूकता एवं चेतना
सेटेलाइट सेंटर किच्छा एम्स ऋषिकेश
जागरूकता अभियान
नवम्बर 2023 | स्थान : लिटिल एंजल्स

**अखिल भारतीय
आयुर्विज्ञान संस्थान ऋषिकेश**
सोशल आउटरीच सेल
जन संवाद एवं सम्पर्क
स्वास्थ्य जागरूकता एवं चेतना

एम्स द्वारा सेवन प्लस वन मॉडल से डेंगू की रोकथाम वर्कप्लेस वेलनेस से सम्पूर्ण स्वास्थ्य स्वच्छता से स्वास्थ्य तक

**सेटेलाइट सेंटर किच्छा एम्स ऋषिकेश का
जागरूकता अभियान**

नवम्बर 2023 | स्थान : अतिथि रेसटो

कुमाऊँ किच्छा में सेटेलाइट सेंटर की प्रगति को लेकर बैठक का आयोजन किया गया जिसमें एम्स, ऋषिकेश निदेशक प्रो. डॉ. मीनू सिंह वर्चुअली कार्यक्रम में रहीं, उन्होंने बताया कि एम्स, ऋषिकेश की ओर से सेटेलाइट सेंटर के माध्यम से जल्द ही टेली मेडिसिन सेवा कुमाऊँ मंडल के दूर-दराज इलाकों में रहने वाले लोगों को एम्स, ऋषिकेश के विशेषज्ञ चिकित्सकों द्वारा स्वास्थ्य परामर्श प्रदान किया जाएगा। साथ ही निदेशक महोदया ने बताया कि संस्थान की टेलीमेडिसिन सेवा से लाभ लेने वाले लोगों की संख्या लगातार बढ़ती जा रही है और इस सेवा का नियमित तौर पर जरूरतमंदों को लाभ भी मिल रहा है। डेंगू सेवन प्लस वन अभियान से आम जन मानस को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करने के लिए एम्स, कुमाऊँ क्षेत्र में लगातार अभियान चलाएगा। इस अभियान का प्रतिनिधित्व डॉ. संतोष कुमार करेंगे जिन्होंने डेंगू सेवन प्लस वन मॉडल को तैयार किया है। संस्थान की संकायाध्यक्षा प्रो. डॉ. जया चतुर्वेदी ने बताया कि किसी भी जन जागरूकता कार्यक्रम के लिए जन भागीदारी आवश्यक होती है। बिना जन सहभागिता के कोई भी जागरूकता कार्यक्रम सफल नहीं हो सकता है।

डॉ. संतोष कुमार ने आयोजित जन संवाद एवं संपर्क स्वास्थ्य जागरूकता एवं चेतना कार्यक्रम में एम्स, संस्थान एवं आउटरीच सेल की ओर से संचालित होने वाले तमाम स्वास्थ्य एवं जन जागरूकता अभियानों से आमजन को रूबरू कराया और उनसे इस तरह के जन स्वास्थ्य से जुड़े कार्यक्रम में अधिक से अधिक सहभागिता करने का आवाहन किया जिससे की संस्थान एवं आउटरीच सेल की इस पहल से स्वस्थ समाज की परिकल्पना को साकार किया जा सके। इस भागदौड़ भरी जिंदगी में हम अपने स्वास्थ्य का ध्यान नहीं रख पाते हैं। जिससे अधिकांश लोग डायबिटीज, हाइपरटेंशन, लकवा जैसी बीमारियों से घिर जाते हैं। इन सभी बीमारियों से बचाव के लिए संस्थान की ओर से वर्क प्लेस वेलनेस प्रोग्राम की शुरुआत की गई है।



वर्कप्लेस वैलनेस कार्यक्रम

देहरादून के महालेखाकार भवन (ऑडिट) द्वारा वर्कप्लेस वैलनेस कार्यक्रम का आयोजन किया गया आयोजित कार्यक्रम में एम्स, ऋषिकेश के सामुदायिक एवं पारिवारिक चिकित्सा विभाग एवं सोशल आउटरीच सेल के नोडल अधिकारी डॉ. संतोष कुमार को मुख्य प्रवक्ता के रूप में आमंत्रित किया गया। नोडल अधिकारी ने अपने सम्बोधन में मानसिक तनाव, क्रोध, विचार एवं शारीरिक स्वास्थ्य पर बात की साथ ही उन्होंने बताया कि आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में व्यक्ति अपने काम और परिवार में इतना व्यस्त है कि, उसके पास खुद के लिए भी समय नहीं है, इसके लिए उन्होंने कहा कि स्वयं को समय देना अत्यधिक आवश्यक है. साथ ही उन्होंने बताया कि, कार्यस्थल पर एक ही स्थान पर अधिक समय तक नहीं बैठना है इससे बचने के लिए आप अपने कार्यस्थल पर कुछ समय के लिए व्यायाम एवं टहल सकते है।



कार्यक्रम में निम्नलिखित बिंदुओं पर चर्चा के विषय :

- क्रोध प्रबंधन।
- तनाव प्रबंधन।
- सोच का प्रभाव।
- सोच का सकारात्मक एवं नकारात्मक परिणाम।
- वर्कप्लेस एक्सरसाइज।
- डांसिंग क्लास।
- वर्कप्लेस मैडिटेशन/ योग।



“यूथ वैलनेस” कार्यक्रम

विश्व एड्स दिवस पर छात्र-छात्राओं के लिए कार्यक्रम का आयोजन किया गया। आयोजित प्रोग्राम में विशिष्ट अतिथि व वक्ता के रूप में एम्स, ऋषिकेश के सामुदायिक एवं पारिवारिक चिकित्सा विभाग के अपर-आचार्य एवं सोशल आउटरीच सेल के नोडल अधिकारी डॉ. संतोष कुमार को आमंत्रित किया गया। नोडल अधिकारी ने अपने सम्बोधन में छात्र-छात्राओं सहित आम जन को विस्तृत रूप से एड्स के खतरे व उसके बचाव के तरीकों से अवगत कराया उन्होंने अपने व्याख्यान में छात्रों से कहा कि वे अपने आस-पास के लोगों को एच. आई. वी. एड्स, के प्रति जागरूक करें।

साथ ही उन्होंने कहा की इस समस्या से जूझ रहे लोगों की सहायता करें। उनका सही मार्गदर्शन करें। एच आई वी, एड्स पीड़ितों को समाज अपनाये उनके प्रति समाज में हीन भावना न उत्पन्न हो और वह लोग भी समाज में समान रूप से जी सकें।

साथ ही डॉ. संतोष ने विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा एड्स दिवस की थीम पर अपने विचार व्यक्त किये। इसी कड़ी में एम.एल.टी के छात्रों ने एच.आई.वी. एड्स पर नुक्कड़ नाटक के माध्यम से एच.आई.वी. एड्स के प्रति जागरूकता का सन्देश दिया।



वर्ल्ड एंटीमाइक्रोबियल अवेयरनेस कार्यक्रम

एंटीमाइक्रोबियल वीक के दौरान सोशल आउटरीच सेल की तरफ से एक पैनल डिस्कशन का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में, मरीजों एवं उनके तीमारदारों व आम नागरिकों को एंटीबायोटिक दवाओं के सही इस्तेमाल की जानकारी दी गई और बिना जरूरत के एंटीबायोटिक दवाओं को इस्तेमाल करने से होने वाले खतरों के प्रति आगाह किया गया। पैनल डिस्कशन में वरिष्ठ स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉ. अनुपमा बहादुर, डॉ. राजलक्ष्मी एवं मेडिसिन विभाग के डॉ. प्रसन्न कुमार पांडा तथा सोशल आउटरीच सेल के नोडल अधिकारी डॉ. संतोष कुमार ने जनता के एंटीमाइक्रोबियल दवाइयों के सन्दर्भ में पूछे गए प्रश्नों के जवाब दिए। इस अवसर पर पी. जी. कॉलेज मेडिसिन लैब के विद्यार्थी भी मौजूद थे उन्होंने भी अपने प्रश्न पूछकर समस्याओं का समाधान किया। लोगों में एम्स के विशेषज्ञों को देखकर काफी उत्साह था। उन्होंने स्त्री रोग के विषय में भी काफी प्रश्न पूछे।

कार्यक्रम में निम्न बिंदुओं पर चर्चा की गयी:-

• एंटीबायोटिक का सेवन कब करना चाहिए?

चिकित्सक की सलाह के बिना एंटीबायोटिक का सेवन न करें अपने मन से न तो फार्मेसिस्ट एंटीबायोटिक दें और न ही लें (सेल्फ मेडिकेशन) एंटीबायोटिक चिकित्सक की सलाह से ही लें।

• क्या खांसी जुकाम एवं बुखार में एंटी बायोटिक का उपयोग कर सकते हैं?

खांसी, जुकाम, बुखार में एंटीबायोटिक की आवश्यकता नहीं होती है। ये वायरल संक्रमण से होता है अधिक बुखार आने पर पेरसिटामॉल ले सकते हैं। आराम करें, पानी का अधिक से अधिक सेवन करें।

• खुजली होने पर बाजार से खरीदकर कोई भी क्रीम का उपयोग कर सकते हैं?

खुजली किसी भी व्यक्ति को साफ़ सफाई न रखने से या फंगल इन्फेक्शन से हो सकती है बाजार में उपलब्ध एंटीफंगल मिश्रित क्रीम लगाने से यह क्षणिक भर के लिए समाप्त होता है किन्तु फिर हो जाता है कोई भी क्रीम उपयोग करने से पहले चिकित्सक को अवश्य दिखायें।

• महिलाओं में पीरियड की अनियमितता का क्या कारण है?

पीरियड का अनियमितता होने का कारण हार्मोनल हो सकता है, और अगर लम्बे समय तक यह अनियमित होते हैं तो थाइरॉइड या पी सी ओ डी की समस्या हो सकती है इसके लिए स्त्री रोग चिकित्सक को दिखाना आवश्यक है। पीरियड का अनियमित होने का कारण हार्मोनल हो सकता है और अगर लम्बे समय तक यह अनियमित होते हैं तो थाइरॉइड या पीसीओडी की समस्या हो सकती है इसके लिए स्त्री रोग चिकित्सक को दिखाना आवश्यक है।



चंद्रेश्वर नगर यू.पी.एच.सी. सेंटर में एच.आई.वी. एड्स के प्रति जन जागरूकता कार्यक्रम



यू.पी.एच.सी. चंद्रेश्वर नगर में विश्व एड्स दिवस पर स्लम एरिया में रहने वाले लोगों में एच.आई.वी. एड्स के बचाव हेतु जन-जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। आयोजित कार्यक्रम की थीम विश्व एड्स दिवस पर थी, आयोजित कार्यक्रम में विभागाध्यक्ष प्रो.वर्तिका सक्सेना ने यू.पी.एच.सी. सेंटर में मेडिकल ऑफिसर, लैब-टेक्निशियन, ए.एन.एम, नर्सिंग ऑफिसर से उनके कार्यों का जायजा लिया और सभी कर्मचारियों से मिलीं और साथ ही कार्यक्रम का हिस्सा बनकर जन-सामान्य को एच.आई.वी.एड्स से कैसे बचा जाये।

इसके बारे में सभी के साथ अपने विचार साझा करते हुए लोगों को एच.आई.वी. एड्स के बारे में निम्न जानकारियाँ दी:-

एच.आई.वी. एड्स के लक्षण-

- ❖ बुखार।
- ❖ वजन कम होना।
- ❖ गले में खराश रहना।
- ❖ भूख कम लगना।
- ❖ लसीका ग्रंथियों में सूजन।

एच.आई.वी. एड्स से बचाव:-

- ❖ यौन सम्बन्ध के समय निरोध का प्रयोग करें।
- ❖ किसी भी व्यक्ति का प्रयोग में लिया हुआ ब्लेड, सुई दोबारा इस्तेमाल न करें।
- ❖ हमेशा नई सिरिंज का ही प्रयोग करें।
- ❖ गर्भवती महिलाओं को डॉक्टरी सलाह से ही बच्चे के जन्म की तैयारी करनी चाहिए।
- ❖ जाँच किये हुए खून को ही उपयोग में लायें। एड्स से बचाव ही उपचार है





निःशुल्क "स्वास्थ्य शिविर"

आउटरीच सेल द्वारा भट्टीवाला के पंचायती भवन में निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर का आयोजन किया गया। आयोजित शिविर में पहले बी.पी., शुगर, वजन, लम्बाई व कमर की माप की गयी उसके पश्चात मरीजों को क्रमवार चिकित्सक के पास भेजा गया जिसमें मुख्यतः हाई बी.पी. व शुगर बुखार, सरदर्द, घुटनो में दर्द, छाती में दर्द, त्वचा रोग, मानसिक तनाव जैसी बीमारियों से ग्रसित मरीज देखे गए। चिकित्सक द्वारा वृद्ध, युवा सहित 80 से अधिक मरीजों को उचित माध्यम से परामर्श दिये गए जिसमें डॉ. अमित ने बताया कि इन बिमारियों के साथ-साथ (NCD) Non communicable Diseases गैर-संचारी बिमारियों का खतरा भी अधिक रहता है। इसके साथ हाई बी.पी. व शुगर के मरीजों को निम्नलिखित उपाय भी बताये गए :-

- ✓ फिजिकली एक्टिव रहें।
- ✓ वजन पर पूरी तरह से नियंत्रण रखें।
- ✓ खाने में नमक की मात्रा का खास ध्यान रखें।
- ✓ स्मोकिंग और एल्कोहल से दूर रहें।
- ✓ पर्याप्त नींद लें।
- ✓ कम कैलोरी कम फेट और कम सोडियम वाला आहार लें।
- ✓ मीठा कम से कम लें।

साथ ही शिविर में आये मरीजों को उनके बीमारियों से सम्बंधित उपचार हेतु निःशुल्क दवाइयाँ और मास्कों का भी वितरण किया गया तथा उन्हें अपने स्वास्थ्य की उचित देखभाल करने के लिए भी कहा गया। साथ ही आम जन को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक भी किया गया लोगों ने स्वास्थ्य शिविर में खूब रूचि दिखाई तथा शिविर में बढ़ चढ़कर हिस्सा लिया।



उन्नत भारत अभियान के अंतर्गत आउटरीच सेल द्वारा ऋषिकेश के पंजाब सिंध क्षेत्र में स्वास्थ्य सर्वे



सोशल आउटरीच सेल के नोडल अधिकारी डॉ. संतोष कुमार के मार्गदर्शन में आउटरीच सेल द्वारा पंजाब सिंध क्षेत्र ऋषिकेश में स्वास्थ्य सर्वे किया गया। सर्वे में लोगों का बी.पी., मधुमेह, वजन, लम्बाई व कमर की माप की गयी तथा लोगों को उनके स्वास्थ्य की जानकारी दी गयी। आयोजित स्वास्थ्य सर्वे में वृद्ध, युवा, महिलाओं सहित 60 से अधिक लोगों की स्वास्थ्य की जाँच की गयी। स्वास्थ्य सर्वे में आए लोगों को उनके स्वास्थ्य के प्रति जागरूक कर उन्हें निम्नलिखित स्वास्थ्य सम्बन्धी उपाय बताये गए :-

- ✓ सुबह जल्दी उठने की आदत डालें।
- ✓ खुद को सक्रिय रखने के लिए सुबह टहलने जाएं।
- ✓ अच्छी हेल्थ का सीधा सम्बन्ध संतुलित आहार से है।
- ✓ जंक-फूड व मैदे से बनी चीजों से परहेज करें।
- ✓ बैठने और स्क्रीन समय कम करें।
- ✓ शराब, तम्बाकू, सिगरेट इत्यादि नशीले पदार्थों का सेवन न करें।

उपरोक्त समस्याओं से ग्रसित मरीजों को एम्स ऋषिकेश में सामुदायिक एवं पारिवारिक चिकित्सा विभाग एवं सामान्य चिकित्सा विभाग ओ.पी.डी. में उपचार के लिए बुलाया गया तथा इलाज मुहैया कराया गया। आयोजित स्वास्थ्य सर्वे में क्षेत्रीय लोगों ने खूब रूचि दिखाई व बढ़ चढ़ कर हिस्सा लिया। कार्यक्रम के मौके पर क्षेत्र की पार्षद श्रीमती रीना जी भी उपस्थित रहीं तथा अपना पूर्ण सहयोग दिया और एम्स से आयी आउटरीच टीम का आभार प्रकट किया और साथ ही लोगों को इस प्रकार के शिविर में शामिल होने के लिए कहा।



“विकसित भारत संकल्प यात्रा” के तहत “स्वच्छता सेवा पखवाड़ा”



सरस्वती विद्या मंदिर इंटर कॉलेज आवास विकास कॉलोनी ऋषिकेश में एम्स संस्थान की कार्यकारी निदेशक महोदया प्रो. मीनू सिंह व अन्य अतिथियों द्वारा दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम की शुरुआत की गयी। इसके साथ सरस्वती विद्या मंदिर की छात्राओं ने सांस्कृतिक नृत्य से कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई। "विकसित भारत संकल्प यात्रा" के तहत स्वच्छता सेवा पखवाड़ा के प्रति कार्यक्रम में आये मुख्य अतिथियों ने जन कल्याण के लिए अपने अमूल्य शब्दों से सभी को जागरूक किया। कार्यक्रम में निदेशक महोदया प्रो. मीनू सिंह ने कहा कि देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने देशवासियों से 2047 तक भारत को विकसित राष्ट्र की श्रेणी में ला खड़ा करने का आवाहन किया है। इसके लिए हमें स्वच्छता और बेहतर स्वास्थ्य पर भी ध्यान देना होगा। विकसित भारत के लिए स्वच्छता व स्वास्थ्य के प्रति सजग रहना अधिक आवश्यक है।



आउटरीच सेल के नोडल अधिकारी डॉ. संतोष कुमार ने बताया की नागरिकों की जागरूकता और एम्स की ओर से पूर्व में चलाये गए सेवन प्लस वन मुहीम से इस वर्ष ऋषिकेश नगर क्षेत्र में डेंगू के प्रकोप में काफी हद तक कमी आयी है साथ ही उन्होंने देहरादून उपजिलाधिकारी से आग्रह किया कि सेवन प्लस वन मुहीम को वह देहरादून क्षेत्र में भी संचालित कर सेवन प्लस वन मॉडल से प्रदेश को डेंगू मुक्त कर सकें।



नगर आयुक्त राहुल गोयल ने कहा कि युवाओं की सोच समर्पण व सामूहिक प्रयासों से देश को विकसित राष्ट्र बनाना संभव है। उन्होंने अपने नगर निगम के कर्मचारियों से कहा कि समय रहते ही डेंगू की रोकथाम के लिए कार्य करते रहेंगे जिससे की ऋषिकेश क्षेत्र में डेंगू को पूर्ण रूप से नष्ट किया जा सके।

देहरादून एस.डी.एम. योगेश मेहरा ने भविष्य में शिक्षा विभाग को भी "विकसित भारत संकल्प यात्रा" से जोड़ने की बात कही जिससे सभी विद्यालयों में अधनरत बच्चों को इस यात्रा के उद्देश्यों को बताकर घर-घर तक सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं के बारे में आम-जन को जागरूक किया जा सके, उन्होंने डॉ. संतोष के आग्रह पर देहरादून क्षेत्र में भी डेंगू सेवन प्लास वन मॉडल लागू करने का विचार रखा।

एम्स, नर्सिंग कॉलेज प्रिंसिपल डॉ. स्मृति अरोड़ा ने बताया कि विकसित भारत बनाने में युवाओं का सहयोग एवं प्रयास अधिक महत्वपूर्ण है और यह देश की स्वच्छता व स्वास्थ्य को ध्यान में रखकर ही विकसित भारत का निर्माण किया जा सकता है।

सरस्वती विद्या मंदिर इंटर कॉलेज के प्रधानाचार्य श्री उमाकांत पंत जी के कुशल नेतृत्व में इस कार्यक्रम को पूर्ण अनुशासन एवं जयघोष के साथ सहयोग प्रदान किया गया जिससे "विकसित भारत संकल्प यात्रा" का यह कार्यक्रम व्यवस्थित रूप से आयोजित हो सका।

सह-सम्पादक की कलम से..... पाठकों के प्रश्न एवं उनके उत्तर

प्रश्न- एंटीमाइक्रोबियल रेजिस्टेंस क्या है और हम इसको रोकने में हम कैसे एक एहम भूमिका निभा सकते हैं?

उत्तर- जब किसी भी प्रकार की एंटीमाइक्रोबियल दवाएं जैसे एंटीबायोटिक्स, एंटीफंगल, एंटीवायरल और एंटीहेलमिंटिक्स जिनका उपयोग संक्रमण के इलाज के लिये किया जाता है वह सूक्ष्मजीव जैसे की बैक्टीरिया, वायरस, फंगस, पैरासाइट्स आदि पर बेअसर हो जाती है उसे एंटीमाइक्रोबियल रेजिस्टेंस कहते हैं।

एंटीमाइक्रोबियल रेजिस्टेंस के बढ़ते हुए खतरे को मद्देनज़र रखते हुए हर साल W.H.O द्वारा 18-24 नवंबर को "वर्ल्ड एंटीमाइक्रोबियल रेजिस्टेंस अवेयरनेस वीक" मनाया जाता है जिसका मुख्य उद्देश्य आम जनता और हेल्थ केयर प्रोफेशनल्स को एंटीमाइक्रोबियल रेजिस्टेंस के प्रति जागरूक करना है।

एंटीमाइक्रोबियल रेजिस्टेंस को रोकने में आम जनता एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है जैसे कि जब भी आप बीमार हो तब बिना डॉक्टर की सलाह के एंटीमाइक्रोबियल का सेवन न करें। अगर डॉक्टर उचित समझेंगे तब वह आपको एंटीमाइक्रोबियल दवाएँ लेने की सलाह खुद ही देंगे यदि एंटीमाइक्रोबियल डॉक्टर द्वारा प्रिस्क्राइब की जाती है तो उसको सही समय, सही मात्रा और बताई हुई अवधि तक लें ऐसा नहीं करने से एंटीमाइक्रोबियल रेजिस्टेंस होने की सम्भावना बढ़ जाती है। और सबसे ज्यादा ज़रूरी है संक्रमण को रोकना और इसके लिए खुद की साफ़-सफाई के साथ साथ अपने हाथों की सफाई रखना।

प्रश्न- क्या कोरोना का खतरा बढ़ रहा है? हमें क्या-क्या सावधानी बरतनी चाहिए?

उत्तर- हाँ। देशभर के आकड़े बताते हैं की कई राज्यों में कोरोना के केस बढ़ रहे हैं बुजुर्गों एवम किसी भी तरह के रोगों से ग्रसित लोगों को बहुत सावधानी बरतने की ज़रूरत है जैसे की भीड़भाड़ वाले स्थानों पर जाने से बचना, घर से बाहर निकलने पर फेस मास्क लगाएं, बुजुर्ग व गंभीर बीमारी के मरीज सुबह शाम घर में ही टहले और व्यायाम करें, ज्यादा ठंडी चीज़ों का सेवन न करें, हल्का सुपाच्य भोजन लें और ज्यादा मात्रा में तरल खाद्य पदार्थों का भी सेवन करें, गले में खराश होने पर गुनगुना पानी के गरारे करें और भाप ले। साथ ही अगर किसी भी तरह के लक्षण आपको दिखाई दें जैसे की बुखार, तेज़ सिर दर्द, गले में खराश, नाक बहना, जी मिचलाना, कम भूख लगना, थकान, कमजोरी, सांस लेने में परेशानी होना और मांस पेशियों में कमजोरी तो तुरंत चिकित्सक से परामर्श लें और उपचार कराएं।



डॉ. राखी मिश्रा
सहायक आचार्य
कॉलेज ऑफ़ नर्सिंग
एम्स, ऋषिकेश

प्रिय पाठकों,

आप सभी को नए साल की हार्दिक शुभकामनाएं। जैसा की आपको विदित है कि, हमारा यह अनोखा प्रयास सिर्फ चिकित्सा की जटिल भाषा को सरल एवं प्रमाणिकता के साथ आप तक पहुंचाना है।

एम्स ऋषिकेश संस्थान के विशेषज्ञों का बहुमूल्य समय लेकर विभिन्न बीमारियों के विषय में जानकारी आप तक पहुँचाने का यह सफर काफी चुनौतिपूर्ण रहता है। मुझे आशा है कि यह जानकारी आपके दैनिक जीवन में लाभप्रद होगी। साथ ही मैं आप लोगों से अपेक्षा करती हूँ कि, आप अपने सुझाव एवं प्रतिक्रिया हमें भेजेंगे जो की हमारे इस प्रयास को और भी उत्कृष्ट करने के लिए महत्वपूर्ण सिद्ध होगी। मुझे और भी खुशी होगी यदि आप एक मित्र की भाँति हमसे अपनी समस्याओं एवं परेशानियों के बारे में संवाद स्थापित कर सकें। हमारी कोशिश रहेगी की हम आपकी समस्याओं को एम्स ऋषिकेश के विषय-विशेषज्ञों तक पहुँचाने में तथा उसका उचित समाधान और मार्गदर्शन कर सकें।

आप हमें अपना सुझाव, समस्या एवं प्रतिक्रिया निम्नलिखित माध्यम से भेज सकते हैं।

ईमेल- editorswasthyachetna@gmail.com



Family Physician of AIIMS, Rishikesh

यूथ वेलनेस प्रोग्राम 'युवा जोश' के आयोजन

स्वतंत्र चेतना ऋषिकेश। विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस के अवसर पर सरस्वती शिशु विद्या मंदिर आवास -विकास एवं डी. एस. बी. इंटरनेशनल पब्लिक स्कूल ऋषिकेश में यूथ वेलनेस प्रोग्राम 'युवा जोश' पर अत्यधिक आकर्षक और व्यापक इंटरैक्टिव सत्र का आयोजन किया गया। साथ ही बताया गया कि भविष्य में यह कार्यक्रम ऋषिकेश एवं आस-पास के सभी स्कूल एवं कॉलेज में आयोजित किए जाएंगे। यूथ वेलनेस प्रोग्राम प्रमुखा जोश के आयोजन का उद्देश्य मानसिक स्वास्थ्य के महत्व और विद्यार्थियों और व्यापक समुदाय के जीवन में इसके गहन महत्व पर प्रकाश डालना था। सामुदायिक एवं पारिवारिक चिकित्सा विभागाध्यक्ष प्रोफेसर वरिंका सक्सेना ने युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े इस कार्यक्रम की सराहना की और कहा कि निश्चित तौर पर युवा पीढ़ी के मानसिक स्वास्थ्य में सकारात्मक प्रभाव पड़ेगा और युवा पीढ़ी तनावमुक्त रहकर अपने लक्ष्य



की ओर अग्रसर होगी। कार्यक्रम का आयोजन मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में एक प्रसिद्ध विशेषज्ञ डॉ. संतोष कुमार ने सत्र का नेतृत्व किया और मानसिक कल्याण के विभिन्न पहलुओं की व्यापक खोज के माध्यम से मार्गदर्शन किया। डॉ. संतोष कुमार का सत्र इस विषय से जुड़ी अति महत्वपूर्ण जानकारीयों वाला और जीवन में मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए अग्रिम रहा। जिसमें शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आध्यात्मिक और भावनात्मक कल्याण सहित समग्र स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण विषयों की एक विस्तृत शृंखला शामिल थी। इन

एम्स ऋषिकेश के शिविर में 60 व्यक्तियों के स्वास्थ्य की जांच

जागरण, संवाददाता, ऋषिकेश: एम्स ऋषिकेश की आउटरीच सेल तथा वरिष्ठ नागरिक कल्याण संगठन के सहयोग से श्रीधरत मंदिर पब्लिक स्कूल में स्वास्थ्य शिविर एवं वर्कप्लेस वेलनेस कार्यक्रम आयोजित किया गया। स्वास्थ्य शिविर में लगभग 60 नागरिकों का स्वास्थ्य परीक्षण किया गया। एम्स ऋषिकेश की कार्यकारी निदेशक प्रोफेसर (डा.) मीनू सिंह के मार्गदर्शन में एम्स ऋषिकेश का आउटरीच सेल नियमित रूप से स्वास्थ्य शिविर के साथ-साथ वर्कप्लेस वेलनेस कार्यक्रम आयोजित करता है। कार्यक्रम में आउटरीच सेल के नोडल अधिकारी एवं वेलनेस एक्सपर्ट डा. संतोष कुमार ने बताया कि आजकल बढ़ती उम्र के साथ-साथ बीमारी बढ़ने का खतरा एवं बीमारी से स्वस्थ शरीर को घेरने का डर लगा रहता है। वर्कप्लेस वेलनेस कार्यक्रम में जनसामान्य को उन विधियों व तौर तरीकों से रूबरू कराया गया, जिन्हें हम कभी भी कहीं पर भी कर सकते



एसबीएम पब्लिक स्कूल में आयोजित स्वास्थ्य शिविर में नागरिकों के स्वास्थ्य की जांच करते एम्स के चिकित्सक जागरण हैं। साथ ही इन विधियों को निजी जीवन को दिनचर्या में सुनिश्चित करने से हम तनावमुक्त जीवन का आनंद ले सकते हैं। कार्यक्रम में वरिष्ठ नागरिक कल्याण संगठन के अध्यक्ष ब्रह्म कुमार शर्मा, संरक्षक डा. एसडी उनियाल, उपाध्यक्ष अशोक रस्तोगी, एम्स ऋषिकेश से डा. निसर्ग, डा. आदित्या, डा. मालविका सिंह, डा. पिकी, डा. कामता, आउटरीच सेल से सदीप, हिमांशु ग्वाड़ी आदि उपस्थित थे।

एम्स का आउटरीच सेंटर टेलीमेडिसिन सेवा से जुड़ेगा

ऋषिकेश, संवाददाता। एम्स ऋषिकेश के सोशल आउटरीच सेल ने चंद्रेश्वर नगर में आयुष्मान भव: सेवा पखवाड़ा के तहत कार्यक्रम किया। जिसमें स्वास्थ्य शिविर सहित विभिन्न जागरूकता गतिविधियों के जरिए लोगों को विभिन्न बीमारियों, रक्तदान, अंगदान आदि के लिए जागरूक किया गया। सोमवार को चंद्रेश्वर नगर स्थित एम्स ऋषिकेश के आउटरीच कम्युनिटी सेंटर में कार्यक्रम हुआ। जिसके तहत एम्स की कार्यकारी निदेशक प्रोफेसर डॉ. मीनू सिंह ने आयुष्मान भव कार्यक्रम का शुभारंभ किया। उन्होंने कहा कि आयुष्मान भव: सेवा पखवाड़ा कार्यक्रम का उद्देश्य कम्युनिटी को गैर संचारी रोगों के लिए स्वास्थ्य एवं

जागरूकता सेवा मुहैया कराना है। साथ ही उन लोगों तक पहुंचना है, जो सरकार द्वारा चलाई जा रही स्वास्थ्य से जुड़ी योजनाओं का लाभ नहीं ले पाते हैं। एम्स के कम्युनिटी आउटरीच सेंटर को जल्द ही टेलीमेडिसिन सेवा से जोड़ा जाएगा, जिससे मरीजों को एम्स के विशेषज्ञ चिकित्सकों से स्वास्थ्य परामर्श व प्रभावी उपचार उपलब्ध हो सके। इस दौरान स्वास्थ्य शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें 100 से अधिक मरीजों की गैर संचारी रोगों के लिए स्क्रीनिंग की गई। साथ ही उनका सामान्य स्वास्थ्य परीक्षण कर उन्हें निशुल्क दवाएं उपलब्ध कराई गईं। मौके पर सोशल आउटरीच सेल के नोडल अधिकारी डॉ. संतोष कुमार, डॉ. हर्षित आदि मौजूद रहे।

एलर्जी हो तो अपनी मर्जी से न लगाएं क्रीम एम्स के चिकित्सकों ने क्रीम लगाने के होने वाले खतरों के प्रति किया सतर्क संवाद न्यूज एजेंसी

ऋषिकेश। एम्स के जनरल मेडिसिन विभाग की ओर से वर्ल्ड एंटी माइक्रोबियल अवेयरनेस वीक के तहत मरीजों, तीमारदारों और आम नागरिकों को एंटीबायोटिक दवाओं के सही इस्तेमाल की जानकारी दी गई। फंगल इन्फेक्शन व एलर्जी होने पर किसी भी क्रीम का इस्तेमाल करने से पहले चिकित्सक की सलाह अवश्य लें। न्यूज एजेंसी के संस्थान के कम्युनिटी आउटरीच सेंटर चंद्रेश्वर नगर में एम्स की वरिष्ठ स्त्री रोग विशेषज्ञ प्रो. अनुष्मा चहलदुर, डॉ. राजलक्ष्मी मूंदड़ा, फिजिशियन डॉ. प्रसन्न कुमार पंडा और सोशल आउटरीच सेल के नोडल ऑफिसर डॉ. संतोष कुमार ने दवाओं व एंटीबायोटिक के विषय में लोगों को और से पूछे गए प्रश्नों का



चंद्रेश्वरनगर में कम्युनिटी आउटरीच सेंटर का शुभारंभ करते मध्य अतिथि। स्रोत: एम्स प्रकाशन

कम्युनिटी आउटरीच सेंटर चंद्रेश्वर नगर में आयोजन हुआ

उत्तर दिया। विशेषज्ञों ने बताया कि किसी भी बीमारी में एंटीबायोटिक्स का इस्तेमाल चिकित्सक की सलाह के बाद हो करने

चाहिए। फार्मासिट को भी बिना चिकित्सकीय सलाह के मरीज को एंटीबायोटिक नहीं देनी चाहिए। जनरल मेडिसिन विभागाध्यक्ष प्रो. रविशंकर ने लोगों को समग्र-समग्र पर टीकाकरण कराने के लिए प्रेरित किया।

एड्स, एचआईवी पीड़ित को समाज करें स्वीकार : प्रो. संतोष कुमार

प्रधान टाइम्स व्यूरो ऋषिकेश। विश्व एड्स दिवस के अवसर पर पंडित ललित मोहन शर्मा श्री देव सुमन उत्तराखंड विश्वविद्यालय परिसर ऋषिकेश के मेडिकल लैब टेक्नोलॉजी विभाग द्वारा एक जागरूकता सेमिनार आयोजित किया गया मुख्य अतिथि परिसर के निदेशक प्रो एम एस रावत ने कहा कि एड्स के लिए जागरूकता ही इसका बेहतरीन बचाव है। युवाओं को हममें अपनी भागीदारी सुनिश्चित करनी होगी, जिससे समाज एक बेहदो तरी और आसुर होगा। विशिष्ट अतिथि व बक्ता के रूप में आये एम्स, ऋषिकेश के आउटरीच सेल के नोडल ऑफिसर व एडिशनल प्रोफेसर, डॉ संतोष कुमार ने अपने व्याख्यान में छात्र-छात्राओं को विस्तृत रूप से एड्स के खतरे व उसके रोकथाम के तरीकों से अवगत करवाया। उन्होंने छात्रों से अपील की कि वह आज के दिन अपने आसपास के लोगों को इसके प्रति जागरूक करें व इससे पीड़ित व्यक्तियों की सहायता करें एम्स, ऋषिकेश के सामुदायिक चिकित्सा स्वास्थ्य विभाग की एडिशनल प्रोफेसर डॉ मीनाक्षी खारे के निदेशन में एम्स



ऋषिकेश के एमबीबीएस व पंडित ललित मोहन शर्मा परिसर ऋषिकेश के एमएलटी के छात्र छात्राओं ने नुक़ड़ नाटक के माध्यम से एचआईवी एड्स के कारणों, बचाव की विधियों की जानकारी बताने इस कार्यक्रम की दौरान परिसर के विज्ञान संकायाध्यक्ष व मेडिकल लैब टेक्नोलॉजी विभाग के समन्वयक प्रो गुलशन कुमार ढोंगर ने सभी

अतिथियों का स्वागत पुष्पगुच्छ देकर किया व विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा वर्ष 2023 की विश्व एड्स दिवस की थीम पर अपने विचार व्यक्त किया इस मेडिकल लैब टेक्नोलॉजी के छात्राओं ने भी नुक़ड़ नाटक, रंगीली पोस्टर व भाषण के माध्यम से एड्स के प्रति जागरूकता का संदेश दिया इस मौके पर विश्वविद्यालय परिसर की छात्राएं एवं प्राध्यापक उपस्थित रहे।

राष्ट्रीय सहायता
 सहे सहायता
 किसी के लिए सुरक्षित नहीं रहिए। देखाए।
 जवाबदायगी है। सुरक्षित रहिए।
 11 अप्रैल 2023

एम्स का आउटरीच सेंटर टेलीमेडिसिन सेवा से जुड़ेगा

ऋषिकेश, संवाददाता। एम्स ऋषिकेश के सोशल आउटरीच सेल ने चंद्रेश्वर नगर में आयुष्मान भव: सेवा पखवाड़ा के तहत कार्यक्रम किया। जिसमें स्वास्थ्य शिविर सहित विभिन्न जागरूकता गतिविधियों के जरिए लोगों को विभिन्न बीमारियों, रक्तदान, अंगदान आदि के लिए जागरूक किया गया। सोमवार को चंद्रेश्वर नगर स्थित एम्स ऋषिकेश के आउटरीच कम्युनिटी सेंटर में कार्यक्रम हुआ। जिसके तहत एम्स की कार्यकारी निदेशक प्रोफेसर डॉ. मीनू सिंह ने आयुष्मान भव: सेवा पखवाड़ा कार्यक्रम का उद्देश्य कम्युनिटी को गैर संचारी रोगों के लिए स्वास्थ्य एवं

जागरूकता सेवा मुहैया कराना है। साथ ही उन लोगों तक पहुंचना है, जो सरकार द्वारा चलाई जा रही स्वास्थ्य से जुड़ी योजनाओं का लाभ नहीं ले पाते हैं। एम्स के कम्युनिटी आउटरीच सेंटर को जल्द ही टेलीमेडिसिन सेवा से जोड़ा जाएगा, जिससे मरीजों को एम्स के विशेषज्ञ चिकित्सकों से स्वास्थ्य परामर्श व प्रभावी उपचार उपलब्ध हो सके। इस दौरान स्वास्थ्य शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें 100 से अधिक मरीजों की गैर संचारी रोगों के लिए स्क्रीनिंग की गई। साथ ही उनका सामान्य स्वास्थ्य परीक्षण कर उन्हें निशुल्क दवाएं उपलब्ध कराई गईं। मौके पर सोशल आउटरीच सेल के नोडल अधिकारी डॉ. संतोष कुमार, डॉ. हर्षित आदि मौजूद रहे।

स्वस्थ भारत से ही होगा विकसित भारत का निर्माण

विकसित भारत संकल्प यात्रा के तहत एम्स ऋषिकेश आउटरीच सेल की ओर से कार्यक्रम आयोजित। सहाय न्यूज व्यूरो ऋषिकेश। अजिंक्य भारतीय अर्थव्यवस्था संस्थान, एम्स ऋषिकेश आउटरीच सेल व नया निगम के संयुक्त संयोजन में विकसित भारत संकल्प यात्रा के तहत कार्यक्रम आयोजित किया गया। जिसमें बहजान ने कहा कि विकसित भारत को परिकल्पना की साकार करने के लिए सभी को अपने अपने त्तर से प्रयास सुनिश्चित करने होंगे। इस अवसर पर विकसित भारत के लिए स्वच्छता व स्वस्थ के प्रति संकल्प लेने की बात कही गई। अजिंक्य को सारस्वती विश्व मंदिर इंटर कॉलेज, आवास विकास कॉलेज में एम्स ऋषिकेश आउटरीच सेल की ओर से आयोजित कार्यक्रम का काबू भूला अजिंक्य



डेंगू रोकथाम करने वाली को सभापति करती एम निदेशक।

एम्स संस्थान की कार्यकारी निदेशक एवं सीईओ प्रोफेसर डॉ. मीनू सिंह व अन्य अतिथियों ने दौर प्रखरित करशुभारंभ किया। इस अवसर पर उन्होंने कहा कि देश के प्रयासों में देशवासियों से 2047 तक भारत देश को विकसित राष्ट्र की कल्पना में सह छात्रों का आभार किया है। इसके लिए हमें स्वच्छता और बेहतर स्वास्थ्य पर भी ध्यान देना होगा।

डेंगू रोकथाम पर सम्मान विकसित भारत संकल्प यात्रा के तहत आयोजित कार्यक्रम में नगर क्षेत्र में डेंगू की रोकथाम में उत्कृष्ट कार्य एवं जनजागरूकता के लिए नगर आयुक्त राहुल गोयल, जिला फेमिलियर कंसल बेबल, अजिंक्य चौहान, आशा नोडियाल, सखी शिरोक अर्थव्यवस्था मालेश, कमिंट अविभाजित निदेशक प्रोफेसर, एम्स कायदे के अध्यक्ष सारस्वती विद्या मंदिर के निदेशक एमपीएल राहुल शर्मा, मेर राधा, मनीष कुमार आदि को एम्स की ओर से कार्यकारी निदेशक एवं सीईओ प्रोफेसर मीनू सिंह द्वारा मूल्यांकन पत्र भेजकर सम्मानित किया गया। उर्वरिचार्यकारी पोस्टर मेघरा ने बताया कि विकसित भारत संकल्प यात्रा का मूल उद्देश्य सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं को आगमन तक पहुंचाना है। नगर आयुक्त राहुल गोयल ने कहा कि युवाओं की योग्य, समग्र व सामुदायिक प्रयासों से देश को विकसित राष्ट्र बनाना संभव है।