



स्वास्थ्य चेतना

हिंदी भाषा में चिकित्सा विज्ञान की एक अनोखी पहल

जून -दिसम्बर 2025

सोशल आउटरीच सेल एम्स, ऋषिकेश

अंक-9

पृष्ठ संख्या 01-26





प्रो. (डॉ.) मीनू सिंह
कार्यकारी निदेशक
एम्स, ऋषिकेश



प्रो. (डॉ.) सौरभ वार्ष्ण्य
संकायाध्यक्ष
एम्स, ऋषिकेश



डॉ. संतोष कुमार (अपर-आचार्य)
कम्युनिटी एंड फैमिली मेडिसिन
नोडल अधिकारी (सोशल आउटरीच सेल)
एम्स, ऋषिकेश



सह-संपादक
डॉ. आशीष जैन (सह-आचार्य)
ट्रांसफ्युजन मेडिसिन
एम्स, ऋषिकेश

मुख्य आकर्षण

- 01 राष्ट्रीय युवा दिवस के अवसर पर युवाओं के लिए विशेष संदेश 01
- 02 बच्चों के हृदय परीक्षण का महत्व: संकेत, जोखिम और देखभाल 02-03
- 03 PET-CT स्कैन: आधुनिक तकनीक से सटीक डायग्नोसिस 04-05
- 04 मानसून सीज़न में त्वचा रोग: जोखिम, लक्षण और देखभाल 06-08
- 05 वायु प्रदूषण और कैंसर: एक गहरी समस्या पर विचार 09-10
- 06 ओरल हेल्थ: दांत और मसूड़ों की सुरक्षा के उपाय 11-12
- 07 घाव की त्वरित देखभाल 13-14
- 08 स्वास्थ्य जीवन के लिए सही और संतुलित आहार एवं आवश्यक नियम 15-17
- 09 "युवा जोश" यूथ वेलनेस कार्यक्रम 18-19
- 10 "स्वस्थ नारी सशक्त परिवार" अभियान 20
- 11 प्रशिक्षण केंद्र का शुभारंभ 21
- 12 युवा जोश-युथ कॉन्क्लेव फॉर हेल्थ एंड फाइनैशियल वेलबीइंग 22-23
- 13 निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर 24-25
- 14 कम्युनिटी हॉलीस्टिक हेल्थ एवं वेलनेस कार्यक्रम 26

निदेशक महोदया की ओर से



प्रो. (डॉ.) मीनू सिंह
कार्यकारी निदेशक
एम्स, ऋषिकेश

शुभकामना संदेश

नववर्ष की आप सभी को हार्दिक शुभकामनाएँ।

मुझे यह जानकर अत्यंत प्रसन्नता हो रही है कि हमारे संस्थान के सोशल आउटरीच सेल द्वारा प्रकाशित की जाने वाली "स्वास्थ्य चेतना" पत्रिका का अंक-9 शीघ्र ही पाठकों के समक्ष आने वाला है। इस पत्रिका का प्रमुख उद्देश्य आम जनमानस तक स्वास्थ्य से संबंधित महत्वपूर्ण जानकारियाँ चिकित्सा विज्ञान की जटिल शब्दावली से मुक्त, सरल एवं सहज भाषा में पहुँचाना है।

संस्थान के विषय विशेषज्ञों द्वारा किया गया यह प्रयास अत्यंत सराहनीय है। इसके माध्यम से उत्तराखण्ड के दूर-दराज़ क्षेत्रों सहित अन्य राज्यों में निवास करने वाले नागरिकों को स्वास्थ्य जागरूकता, विभिन्न रोगों की जानकारी तथा उनके बचाव से संबंधित उपयोगी मार्गदर्शन प्राप्त होगा, जिससे समाज को व्यापक स्वास्थ्य लाभ सुनिश्चित हो सकेगा।

"स्वास्थ्य चेतना" पत्रिका के अंक-9 के संपूर्ण लेखन, संपादन एवं विवेचना कार्य हेतु मैं पत्रिका के संपादक डॉ. संतोष कुमार एवं उनकी संपादकीय टीम की भूरि-भूरि प्रशंसा करती हूँ। इस महत्वपूर्ण प्रकाशन के लिए मैं समस्त टीम को हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएँ प्रेषित करती हूँ तथा आशा करती हूँ कि यह पत्रिका भविष्य में भी जन-स्वास्थ्य जागरूकता की दिशा में निरंतर सार्थक योगदान देती रहेगी।

इति

मीनू सिंह

प्रो.(डॉ.)मीनू सिंह



प्रो. (डॉ.) सौरभ वाष्ण्य
संकायाध्यक्ष
एम्स, ऋषिकेश

संकायाध्यक्ष महोदय की ओर से

शुभकामना संदेश

नववर्ष की आप सभी को अनंत एवं अक्षुण्ण शुभकामनाएँ।

यह मेरे लिए अत्यंत हर्ष और गौरव का विषय है कि सोशल आउटरीच सेल द्वारा "स्वास्थ्य चेतना" पत्रिका के नौवें अंक का प्रकाशन किया जा रहा है, जो जन-स्वास्थ्य संवर्धन, रोगों से बचाव तथा उपचार संबंधी जागरूकता के प्रसार की दिशा में एक अत्यंत आवश्यक एवं सराहनीय पहल है।

"स्वास्थ्य चेतना" पत्रिका न केवल चिकित्सा विशेषज्ञों द्वारा लिखे गए उपयोगी एवं वैज्ञानिक आलेखों के माध्यम से महत्वपूर्ण जानकारियाँ प्रदान करती है, बल्कि आम जनमानस को विभिन्न रोगों से होने वाले संभावित खतरों के प्रति सचेत कर स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित भी करती है।

मुझे पूर्ण विश्वास है कि इस पत्रिका में प्रकाशित रचनाएँ पाठकों के लिए अत्यंत रोचक, ज्ञानवर्धक एवं प्रेरणादायक सिद्ध होंगी तथा समाज के प्रत्येक वर्ग को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएँगी।

इन्हीं मंगलकामनाओं के साथ मैं इस पत्रिका के समस्त लेखकगण, रचनाकारों एवं संपादक मंडल को हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएँ प्रेषित करता हूँ, जिनके समर्पित प्रयासों और सहयोग से "स्वास्थ्य चेतना" पत्रिका का यह अंक सफलतापूर्वक प्रकाशित हो रही है।

सादर।

प्रो.(डॉ.)सौरभ वाष्ण्य

संपादक की कलम से...



डॉ. संतोष कुमार (अपर-आचार्य)
कम्युनिटी एंड फैमिली मेडिसिन
नोडल अधिकारी (सोशल आउटरीच सेल)
अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, ऋषिकेश

मैं नववर्ष की आप सभी को हार्दिक बधाई एवं शुभकामनायें प्रेषित करता हूं।

सदैव की भाँति, इस पत्रिका के नवीनतम अंक में भी आप हमारे संस्थान के विषय-विशेषज्ञ चिकित्सकों द्वारा लिखित उपयोगी एवं ज्ञानवर्धक आलेखों के माध्यम से स्वास्थ्य उपचार संबंधी महत्वपूर्ण जानकारियों का लाभ प्राप्त करेंगे। चिकित्सकों द्वारा प्रस्तुत ये आलेख हमें स्वस्थ, संतुलित एवं संतोषजनक जीवन जीने की दिशा में मार्गदर्शन प्रदान करते हैं।

हमारी पत्रिका "स्वास्थ्य चेतना" आज अपने **9 अंक** तक पहुँच चुकी है, जो आप सभी के सतत सहयोग, विश्वास एवं सहभागिता के बिना संभव नहीं हो पाता। इसके लिए मैं आप सभी को हृदय से अनेक-अनेक बधाइयाँ एवं शुभकामनाएँ देता हूँ।

सोशल आउटरीच सेल द्वारा प्रकाशित "स्वास्थ्य चेतना" पत्रिका का अंक-9 आप सभी के समक्ष प्रस्तुत करते हुए मुझे अत्यंत गर्व की अनुभूति हो रही है। पत्र-पत्रिकाएँ समाज का वह दर्पण होती हैं, जो व्यक्ति और समाज के कार्यकलापों को प्रतिबिंबित कर पाठकों के व्यक्तित्व को सकारात्मक रूप से प्रभावित करती हैं तथा एक स्वस्थ और जागरूक समाज के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। हमारे संस्थान की यह पत्रिका "स्वास्थ्य चेतना" नवीनतम एवं उपयोगी जानकारियों के साथ निरंतर आप सभी पाठकों तक पहुँच रही है।

चिकित्सकों द्वारा लिखे गए लेख एवं अन्य चिकित्सीय सामग्री स्वास्थ्य उपचार और जन-जागरूकता से परिपूर्ण होते हैं, और उन्हें जनमानस तक पहुँचाने हेतु यह पत्रिका एक सुलभ एवं प्रभावी मंच प्रदान करती है। हम सभी विषय-विशेषज्ञों द्वारा प्रस्तुत नवीन चिकित्सीय जानकारियों का हृदय से स्वागत करते हैं और आशा करते हैं कि इस अंक के समस्त आलेख पूर्ववर्ती अंकों की भाँति आपको रुचिकर, उपयोगी एवं संग्रहणीय प्रतीत होंगे।

डॉ. संतोष कुमार



राष्ट्रीय युवा दिवस के अवसर पर युवाओं के लिए विशेष संदेश



हर वर्ष 12 जनवरी को राष्ट्रीय युवा दिवस मनाया जाता है। यह दिन भारत के महान संत, विचारक और युवा प्रेरक स्वामी विवेकानंद जी की जयंती के रूप में मनाया जाता है। स्वामी विवेकानंद जी का पूरा जीवन युवाओं को जागरूक, आत्मनिर्भर और आत्मविश्वासी बनाने के लिए समर्पित रहा। उनका प्रसिद्ध संदेश “उठो, जागो और तब तक मत रुको जब तक लक्ष्य की प्राप्ति न हो जाए” आज के युवाओं के लिए भी उतना ही प्रासंगिक है।

इन्हीं विचारों से प्रेरित होकर **यूवा जोश मॉडल** के अंतर्गत कार्य किया जा रहा है, जिसकी पहल एम्स ऋषिकेश के यशस्वी निदेशक प्रो. मीनू सिंह के निर्देशनानुसार सोशल आउटरीच सेल द्वारा की गई है। इस मॉडल के माध्यम से अब तक 5000 से अधिक युवाओं को जागरूक किया जा चुका है। इस पहल का मुख्य उद्देश्य युवाओं की मानसिक, शारीरिक, सामाजिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य पर ध्यान केंद्रित करना है, ताकि युवा जीवन की चुनौतियों का डटकर सामना कर सकें। आज के समय में युवा अनेक समस्याओं से गुजर रहे हैं। पढ़ाई और करियर का दबाव, बेरोजगारी, पारिवारिक अपेक्षाएँ, रिश्तों में असमंजस और सोशल मीडिया की अंधी दौड़ ने युवाओं के मन पर गहरा प्रभाव डाला है। इसके परिणामस्वरूप डिप्रेशन, तनाव, अकेलापन और आत्महत्या जैसे विचार युवाओं में तेजी से बढ़ रहे हैं। ऐसे समय में युवाओं को सही



स्वामी विवेकानंद जी कहते थे, “मनुष्य अपने विचारों से ही महान बनता है।” यदि विचार सकारात्मक हों तो परिस्थितियाँ चाहे जैसी भी हों, व्यक्ति आगे बढ़ सकता है। यूवा जोश मॉडल के अंतर्गत युवाओं को यही सिखाया जाता है कि वे अपने विचारों को पहचानें, अपनी भावनाओं को दबाएँ नहीं और आवश्यकता पड़ने पर सहायता लेने से न डरें। मानसिक स्वास्थ्य पर खुलकर बात करना कमजोरी नहीं, बल्कि समझदारी और साहस का प्रतीक है। स्वामी विवेकानंद जी की एक और प्रेरणादायक उक्ति है, “शक्ति ही जीवन है, दुर्बलता ही मृत्यु।” यह शक्ति केवल शरीर की नहीं, बल्कि मानसिक एवं आध्यात्मिक भी होती है। नियमित व्यायाम, योग, ध्यान और संतुलित दिनचर्या युवाओं को मानसिक और शारीरिक रूप से मजबूत बनाती है। साथ ही परिवार, मित्रों और समाज से जुड़ाव सामाजिक स्वास्थ्य को बेहतर करता है।

आज का युवा डिजिटल दुनिया में जी रहा है, जहाँ तुलना और प्रतिस्पर्धा हर कदम पर है। सोशल मीडिया पर दिखने वाली तथाकथित “परफेक्ट लाइफ” युवाओं को भ्रमित कर देती है। इस संदर्भ में स्वामी विवेकानंद जी का कथन अत्यंत सार्थक है—“**दुनिया एक व्यायामशाला है, जहाँ हम स्वयं को मजबूत बनाने आते हैं।**” जीवन की कठिनाइयाँ हमें कमजोर नहीं, बल्कि मजबूत बनाने के लिए आती हैं। युवा जोश मॉडल के माध्यम से युवाओं को यह समझाया जाता है कि असफलता अंत नहीं, बल्कि सीखने का अवसर है। हर युवा में कोई न कोई विशेष क्षमता होती है। आवश्यकता है उसे पहचानने और सही दिशा देने की। स्वामी विवेकानंद जी सेवा को सबसे बड़ा धर्म मानते थे। जब युवा समाज के लिए कार्य करते हैं, तो उनमें आत्मविश्वास बढ़ता है और जीवन को एक सकारात्मक उद्देश्य मिलता है। राष्ट्रीय युवा दिवस पर युवाओं के लिए यही संदेश है कि वे अपने जीवन को अनमोल समझें। निराशा और असफलता के क्षण अस्थायी होते हैं, लेकिन जीवन अत्यंत मूल्यवान है। स्वयं पर विश्वास रखें, अपने मन और शरीर का ध्यान रखें और कभी भी अकेले संघर्ष न करें।

यह पहल स्वामी विवेकानंद जी के विचारों को युवाओं तक पहुँचाने का एक छोटा सा प्रयास है, ताकि युवा सशक्त बनें और एक मजबूत राष्ट्र का निर्माण कर सकें।

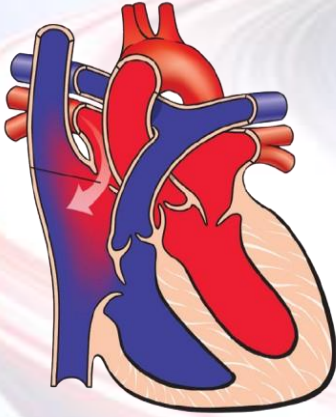
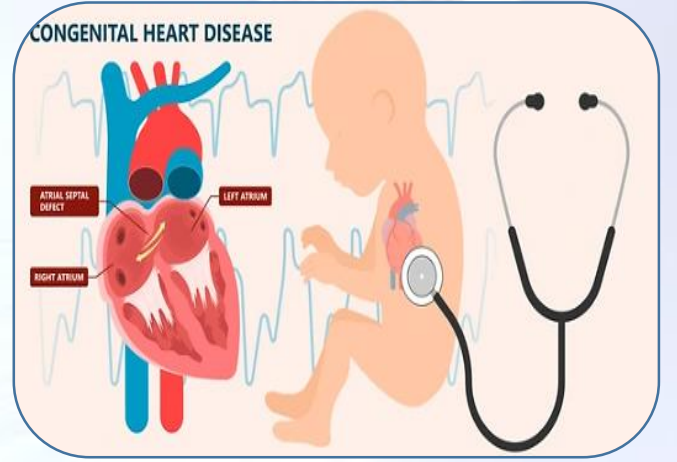


बच्चों के हृदय परीक्षण का महत्व: संकेत, जोखिम और देखभाल

डॉ. यश श्रीवास्तव
सह-आचार्य
पेडिएटिक्स क्लीनिकल कार्डियोलॉजी
एम्स, ऋषिकेश

जन्मजात हृदय रोग: एक अदृश्य चुनौती, जिसे जानना ज़रूरी है

कहते हैं बच्चे ईश्वर का रूप होते हैं, लेकिन जब कोई बच्चा जन्म से ही हृदय की बीमारी (Congenital Heart Disease - CHD) के साथ पैदा होता है, तो वह परिवार के लिए एक अग्निपरीक्षा की तरह होता है। भारत में हर साल हजारों बच्चे इस अदृश्य चुनौती के साथ जन्म लेते हैं। विडंबना यह है कि जागरूकता की कमी के कारण कई बच्चे समय पर इलाज नहीं पा पाते। आइए समझते हैं कि हम इन नन्हे दिलों को कैसे धड़कने में मदद कर सकते हैं। जन्मजात हृदय रोग एक ऐसी स्थिति है जहाँ शिशु के जन्म से ही उसके दिल में संरचनात्मक दोष होते हैं। यह माँ के गर्भ में भ्रूण के दिल के विकास के दौरान होता है। यह अक्सर एक अदृश्य चुनौती होती है, क्योंकि कई बार इसके लक्षण तुरंत सामने नहीं आते, या उन्हें सामान्य शिशु की समस्याओं के रूप में गलत समझा जाता है। सामाजिक जागरूकता इस गंभीर समस्या से निपटने और प्रभावित बच्चों को बेहतर जीवन देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।



जन्मजात हृदय रोग क्या है?

CHD का मतलब है दिल की बनावट में कोई असामान्यता, जो जन्म के समय से मौजूद होती है। ये दोष हल्के से लेकर गंभीर तक हो सकते हैं। कुछ सामान्य प्रकारों में शामिल हैं:

- **सेप्टल दोष (Septal Defects):** दिल के ऊपरी या निचले कक्षों (एट्रिया या वेंट्रिकल) को अलग करने वाली दीवारों (सेप्टम) में छेद।
- **वाल्व संबंधी दोष (Valve Defects):** दिल के वाल्वों का ठीक से काम न करना – वे या तो बहुत संकरे होते हैं, लीक करते हैं, या पूरी तरह से अनुपस्थित होते हैं।
- **रक्त वाहिकाओं में असामान्यताएं (Abnormalities of Blood Vessels):** प्रमुख रक्त वाहिकाओं का गलत तरीके से जुड़ा होना या संकरा होना।

यह समझना महत्वपूर्ण है कि CHD जन्म के समय मौजूद होती है और इसे रोका नहीं जा सकता, लेकिन प्रारंभिक पहचान और उपचार जीवन बचा सकता है और जीवन की गुणवत्ता में सुधार कर सकता है।

CHD के मुख्य कारण:

अधिकांश CHD के सटीक कारण अज्ञात हैं। कुछ मामलों में, आनुवंशिक कारक या गर्भावस्था के दौरान कुछ दवाओं का सेवन या संक्रमण एक भूमिका निभा सकते हैं। हालांकि, ज्यादातर मामलों में, यह एक यादृच्छिक घटना होती है।

CHD के लक्षण: पहचानना क्यों जरूरी है?

लक्षण CHD के प्रकार और गंभीरता पर निर्भर करते हैं। कुछ सामान्य लक्षण, जिन पर माता-पिता और देखभाल करने वालों को ध्यान देना चाहिए, उनमें शामिल हैं:

- **त्वचा का नीला पड़ना (Cyanosis):** होंठ, उंगलियों या पैर के नाखूनों का नीला या ग्रे रंग का दिखना, जो ऑक्सीजन की कमी का संकेत है।
- **सांस लेने में कठिनाई:** शिशु का तेजी से या मुश्किल से सांस लेना।
- **दूध पीने में परेशानी:** शिशु का दूध पीते समय थक जाना या ठीक से वजन न बढ़ा पाना।
- **तेज या अनियमित दिल की धड़कन:** दिल की असामान्य गति।
- **अत्यधिक पसीना आना:** विशेषकर दूध पीते समय।

सामाजिक जागरूकता क्यों महत्वपूर्ण है?

1. **प्रारंभिक पहचान:** जागरूकता से माता-पिता, स्वास्थ्य कार्यकर्ता और समाज के अन्य लोग लक्षणों को पहचानना सीख सकते हैं और समय पर चिकित्सा सहायता प्राप्त कर सकते हैं।
2. **सही जानकारी का प्रसार:** कई लोग CHD के बारे में नहीं जानते, जिससे गलत धारणाएं और भय पैदा होते हैं। सही जानकारी इन आशंकाओं को दूर कर सकती है।
3. **भावनात्मक समर्थन:** CHD वाले बच्चों के माता-पिता को अक्सर भारी भावनात्मक और वित्तीय चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। समुदाय का समर्थन उन्हें इस यात्रा में मदद कर सकता है।
4. **बेहतर देखभाल तक पहुंच:** जागरूकता अभियानों से सरकार और स्वास्थ्य प्रणालियों पर बेहतर निदान सुविधाओं और उपचार विकल्पों को उपलब्ध कराने का दबाव बनता है।
5. **भेदभाव कम करना:** जागरूकता से CHD वाले बच्चों के प्रति समाज में समझ और स्वीकार्यता बढ़ती है, जिससे उनके साथ होने वाला कोई भी संभावित भेदभाव कम होता है।

हमें क्या करना चाहिए?

- **गर्भवती महिलाओं के लिए:** नियमित प्रसव पूर्व जांच कराएं, जिसमें भ्रूण इकोकार्डियोग्राफी (Fetal Echocardiography) शामिल हो सकती है यदि कोई जोखिम कारक हो।
- **नवजात शिशुओं की जांच:** जन्म के बाद पल्स ऑक्सीमेट्री जैसी सरल जांचें CHD का पता लगाने में मदद कर सकती हैं।
- **लक्षणों को पहचानें:** ऊपर बताए गए लक्षणों पर ध्यान दें और यदि कोई संदेह हो तो तुरंत बाल रोग विशेषज्ञ से संपर्क करें।
- **शिक्षित करें:** दोस्तों, परिवार और समुदाय के सदस्यों को CHD के बारे में शिक्षित करें।
- **समर्थन समूह:** CHD वाले बच्चों के माता-पिता के लिए समर्थन समूहों का हिस्सा बनें या उन्हें ऐसे समूहों से जुड़ने में मदद करें।
- **चिकित्सा विशेषज्ञों पर भरोसा करें:** किसी भी लक्षण या संदेह की स्थिति में विशेषज्ञ डॉक्टर (बाल हृदय रोग विशेषज्ञ) की सलाह लें।
- **आर्थिक सहायता:** केंद्र और राज्य सरकारों की कई योजनाएं (जैसे आयुष्मान भारत) बच्चों के हृदय ऑपरेशन में आर्थिक मदद प्रदान करती हैं।

जन्मजात हृदय रोग एक ऐसी चुनौती है जिसका सामना कई परिवार करते हैं। सही जानकारी, समय पर निदान और उचित उपचार से इन बच्चों को एक सामान्य और स्वस्थ जीवन जीने का मौका मिल सकता है। यदि जन्म के पहले एक साल के भीतर जटिल हृदय रोगों का पता चल जाए, तो सर्जरी के परिणाम बहुत उत्साहजनक होते हैं। देरी करना हृदय और फेफड़ों को स्थायी नुकसान पहुंचा सकता है।

जन्मजात हृदय रोग के साथ पैदा होना किसी बच्चे की गलती नहीं है, लेकिन जानकारी के अभाव में उसका इलाज न हो पाना समाज की विफलता है।

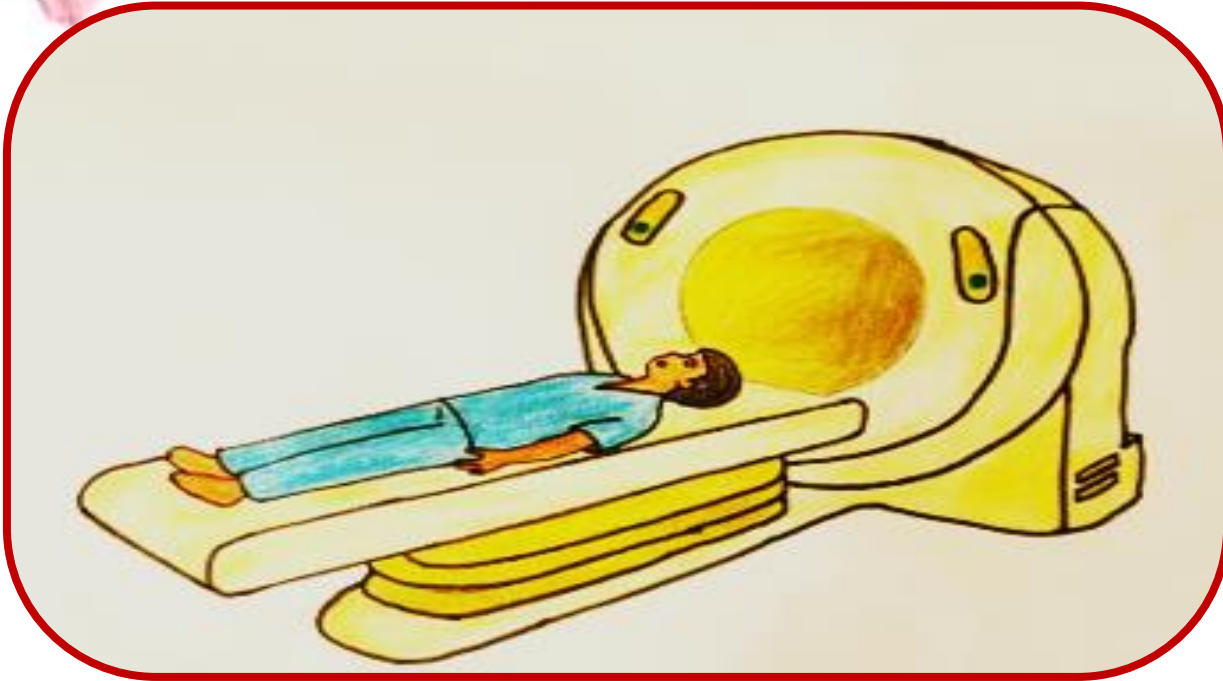
एक जागरूक समाज ही इन बच्चों के लिए आशा की किरण बन सकता है।

PET-CT स्कैन: आधुनिक तकनीक से सटीक डायग्नोसिस



डॉ. विवेक सैनी
सहायक-आचार्य
न्यूक्लियर मेडिसिन
एम्स, ऋषिकेश

AIIMS ऋषिकेश में हाल ही में PET-CT (पॉज़िट्रॉन एमिशन टोमोग्राफी-कम्प्यूटेड टोमोग्राफी) जांच सुविधा की शुरुआत होना उत्तराखंड एवं आसपास के क्षेत्रों के लिए स्वास्थ्य सेवाओं के क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण उपलब्धि है। यह अत्याधुनिक इमेजिंग तकनीक रोगों के सटीक, शीघ्र और प्रभावी निदान में सहायक है तथा आधुनिक चिकित्सा पद्धति का एक अभिन्न अंग मानी जाती है।



PET-CT स्कैन दो तकनीकों का संयुक्त रूप है। CT स्कैन शरीर की आंतरिक संरचना की स्पष्ट तस्वीर प्रदान करता है, जबकि PET स्कैन शरीर की कोशिकाओं की चयापचय (metabolic) गतिविधि को दर्शाता है। इन दोनों के संयोजन से न केवल यह पता चलता है कि शरीर में कोई असामान्यता कहाँ है, बल्कि यह भी समझ में आता है कि वह असामान्यता कितनी सक्रिय या गंभीर है। यही कारण है कि PET-CT को पारंपरिक जांचों की तुलना में अधिक संवेदनशील और विश्वसनीय माना जाता है।

PET-CT जांच का सबसे अधिक उपयोग कैंसर रोगों में किया जाता है। यह कैंसर के प्रारंभिक निदान, स्टेजिंग (रोग की अवस्था निर्धारित करने), उपचार की प्रतिक्रिया का मूल्यांकन तथा कैंसर की पुनरावृत्ति (recurrence) की पहचान में अत्यंत उपयोगी है। सही समय पर और सही जानकारी मिलने से चिकित्सक रोगी के लिए अधिक प्रभावी उपचार योजना बना सकते हैं, जिससे उपचार की सफलता की संभावना बढ़ जाती है। इसके अतिरिक्त, PET-CT का उपयोग हृदय रोगों में हृदय की मांसपेशियों की जीवितता (viability) और रक्त प्रवाह के मूल्यांकन के लिए किया जाता है। न्यूरोलॉजी में यह मस्तिष्क संबंधी रोगों सबसे मिर्गी, अल्ज़ाइमर रोग और अन्य न्यूरोडीजेनेरेटिव विकारों के आकलन में सहायक है। इस प्रकार PET-CT केवल कैंसर तक सीमित न होकर बहुआयामी चिकित्सकीय उपयोग रखता है।

PET-CT के उपयोग (Uses of PET-CT)

PET-CT एक उन्नत जांच तकनीक है, जिसका उपयोग शरीर में होने वाले विभिन्न रोगों की **सटीक पहचान, मूल्यांकन और उपचार की निगरानी** के लिए किया जाता है। इसके प्रमुख उपयोग निम्नलिखित हैं:

1. कैंसर में उपयोग

- कैंसर का **प्रारंभिक निदान**
- कैंसर की **स्टेजिंग** (रोग कितना फैला है)
- **कीमोथेरेपी/रेडियोथेरेपी** के प्रभाव का आकलन
- कैंसर की **पुनरावृत्ति (दोबारा होने)** की पहचान
- उपचार योजना बनाने में सहायता

2. हृदय रोगों में उपयोग

- हृदय की मांसपेशियों की जीवितता (viability) जानना
- हृदय में रक्त प्रवाह का मूल्यांकन
- बाईपास या एंजियोप्लास्टी से पहले निर्णय में सहायता

3. मस्तिष्क (न्यूरोलॉजी) में उपयोग

- मिर्गी के कारण का पता लगाना
- अल्ज़ाइमर रोग और अन्य स्मृति विकारों का मूल्यांकन
- ब्रेन ट्यूमर की पहचान और निगरानी

4. संक्रमण और सूजन में उपयोग

- शरीर में छिपे हुए संक्रमण की पहचान
- अज्ञात बुखार (FUO) के कारणों का पता लगाना
- सूजन संबंधी रोगों का मूल्यांकन

5. उपचार की निगरानी

- उपचार के दौरान रोग की प्रगति या सुधार की जानकारी
- अनावश्यक इलाज से बचाव

AIIMS ऋषिकेश में PET-CT सेवा की शुरुआत न केवल संस्थान की उन्नत चिकित्सा क्षमताओं को दर्शाती है, बल्कि यह क्षेत्रीय स्वास्थ्य व्यवस्था को भी मजबूत बनाती है। यह पहल **समय पर निदान, बेहतर उपचार और रोगियों के जीवन की गुणवत्ता में सुधार** की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है।

मानसून सीज़न में त्वचा रोग: जोखिम, लक्षण और देखभाल



डॉ. सुशांतिका
सहायक-आचार्य
त्वचा रोग विशेषज्ञ
एम्स, ऋषिकेश

भारत में हाल के वर्षों में फंगल संक्रमण के मामलों में लगातार वृद्धि देखी गई है, विशेष रूप से सतही (सुपरफिशियल) फंगल संक्रमण और उनके दवा-प्रतिरोधी रूपों में। विभिन्न अध्ययनों के अनुसार, दक्षिण भारत में इसकी व्यापकता 6.09% से 27.6% तक पाई गई है, जबकि उत्तर भारत में सतही फंगल संक्रमण की उच्च व्यापकता लगभग 61.5% तक दर्ज की गई है।

फंगल संक्रमण होने के जोखिम कारक

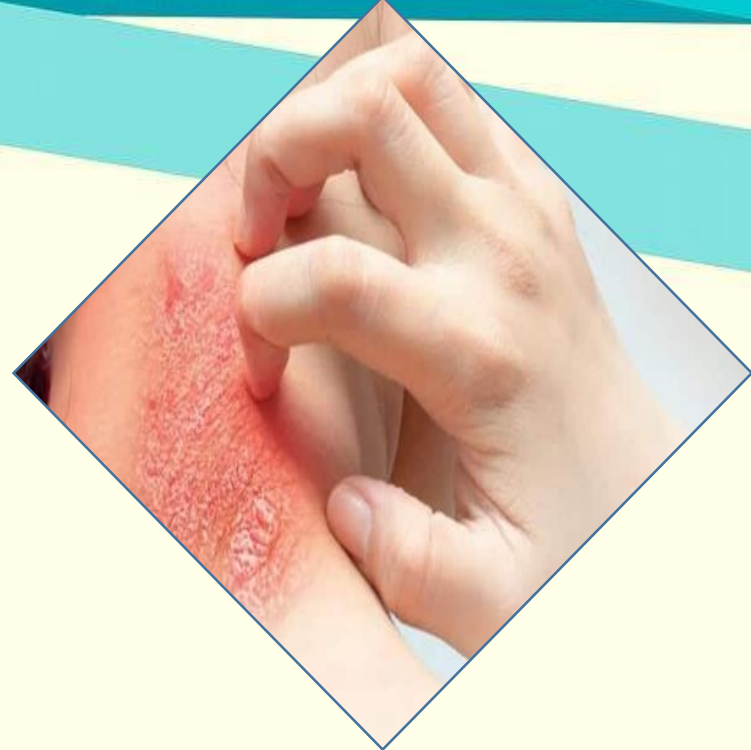
फंगल संक्रमण होने की संभावना निम्न कारणों से बढ़ जाती है:

- कमजोर प्रतिरक्षा शक्ति (HIV, कैंसर, अनियंत्रित मधुमेह, अंग प्रत्यारोपण के बाद के रोगी)
- अधिक नमी और गर्मी (अधिक पसीना, तंग कपड़े)
- खराब व्यक्तिगत स्वच्छता
- त्वचा या नाखून की चोट
- स्टेरॉयड या कीमोथेरेपी दवाओं का सेवन
- अस्पताल या स्वास्थ्य देखभाल से जुड़े कारक (लंबे समय तक कैथेटर लगे रोगी)
- उम्र की चरम अवस्थाएँ (बच्चे और बुजुर्ग)
- गर्भावस्था
- आनुवंशिक कारण

इनमें से एक या एक से अधिक कारण मिलकर त्वचा के फंगल संक्रमण के लिए जिम्मेदार हो सकते हैं।

मानसून और फंगल संक्रमण

- मानसून का मौसम नमी, गीलापन और आद्रता से भरा होता है, जो फंगस के बढ़ने के लिए आदर्श वातावरण प्रदान करता है।
- फंगस गर्म और नम वातावरण में तेजी से पनपते हैं क्योंकि: नमी उन्हें पोषक तत्व अवशोषित करने और सूखने से बचाती है
- गर्मी उनके चयापचय को बढ़ाती है, जिससे उनके बीजाणु (स्पोर्स) तेजी से अंकुरित होते हैं
- यह वातावरण उन्हें एंजाइम छोड़कर कार्बनिक पदार्थों को तोड़ने और तेजी से फैलने में मदद करता है



मानसून में:

- धूप की कमी के कारण कपड़े देर से सूखते हैं, विशेषकर अंडरगारमेंट्स और तौलिए
- अचानक बारिश में भीग जाना
- गड्डों के पानी से जूते-चप्पल भीग जाना, जिससे पैर लंबे समय तक नम रहते हैं
- ये सभी कारण मिलकर बारिश के मौसम में फंगल संक्रमण का खतरा बढ़ा देते हैं।

सतही फंगल संक्रमण के प्रकार

- टीनिया क्रूरिस (Tinea cruris) – शरीर की सिलवटों में संक्रमण / "जॉक इच" 888
- टीनिया पेडिस (Tinea pedis) – पैरों का संक्रमण / "एथलीट्स फुट"
- कैंडिडल इंटरट्राइगो – शरीर की सिलवटों या उंगलियों/पैरों के बीच संक्रमण
- पिटिरायसिस वर्सिकलर – छाती, पीठ और गर्दन पर हल्के या गहरे रंग के धब्बे

लक्षण

- टीनिया में तेज खुजली, लाल गोलाकार चकत्ते, किनारों पर पपड़ी
- टीनिया पेडिस और इंटरट्राइगो में उंगलियों के बीच सफेद, गीली, गलती हुई त्वचा और बदबू

जांच

- आमतौर पर क्लिनिकल जांच से निदान
- KOH माउंट से फंगल तत्वों की पुष्टि
- बार-बार या दवा-प्रतिरोधी मामलों में फंगल कल्चर

1. सामान्य उपाय

- संक्रमित स्थान को साफ और सूखा रखें
- खुजलाने से बचें
- तौलिया, कपड़े और जूते साझा न करें
- नाखून नियमित रूप से काटें
- बहुत बंद (occlusive) ड्रेसिंग से बचें

2. बाह्य (टॉपिकल) उपचार

- हल्के से मध्यम संक्रमण में:
- क्लोट्रिमाजोल
- केटोकोनाजोल
- टर्बिनाफाइन
- सर्टाकोनाजोल
- 2 दिन में दो बार 2-4 सप्ताह तक लगाएं
- 2 लक्षण खत्म होने के बाद भी 1 सप्ताह तक उपचार जारी रखें

⚠ स्टेरॉयड मिश्रित क्रीम का उपयोग न करें, ये फंगल संक्रमण को और बिगाड़ती हैं।

3. आंतरिक (सिस्टमिक) उपचार

- इन स्थितियों में आवश्यक:
- संक्रमण बहुत ज्यादा फैला हो
- बार-बार या लंबे समय से संक्रमण
- कमजोर प्रतिरक्षा वाले रोगी

आम दवाएं:

फ्लुकोनाजोल, इट्राकोनाजोल, टर्बिनाफाइन

☞ इन दवाओं की खुराक और अवधि केवल त्वचा रोग विशेषज्ञ द्वारा निर्धारित की जानी चाहिए।

4. अन्य सहवर्ती स्थितियों का प्रबंधन

- मधुमेह को नियंत्रित रखें
- मोटापा कम करें
- जहां संभव हो प्रतिरक्षा-दमन को सुधारें

मानसून में फंगल संक्रमण से बचाव

- a.) व्यक्तिगत स्वच्छता – रोज नहाएं और त्वचा अच्छी तरह सुखाएं
- b.) त्वचा की सिलवटों में एंटीफंगल पाउडर का उपयोग
- c.) भीगे या पसीने से गीले कपड़े तुरंत बदलें
- d.) कपड़े – ढीले और सूती कपड़े पहनें, तंग व सिंथेटिक कपड़ों से बचें
- e.) मोजे रोज बदलें
- f.) जूतों को दोबारा पहनने से पहले अच्छी तरह सुखाएं
- g.) घर को सूखा और हवादार रखें
- h.) लंबे समय तक त्वचा को गीला न रहने दें
- i.) संतुलित आहार लेकर प्रतिरक्षा शक्ति बढ़ाएं
- j.) वजन नियंत्रित रखें और ब्लड शुगर नियंत्रित रखें
- k.) स्वयं दवा न लें और डॉक्टर द्वारा दिया गया पूरा इलाज करें
- l.) बार-बार संक्रमण होने पर डॉक्टर से सलाह लें

जटिलताएं

लंबे समय तक फंगल संक्रमण रहने पर:

- द्वितीयक बैक्टीरियल संक्रमण
- त्वचा पर दाग-धब्बे (पोस्ट-इम्फ्लेमेटरी पिगमेंटेशन)
- परिवार के अन्य सदस्यों में संक्रमण फैलना



निष्कर्ष

मानसून में फंगल संक्रमण बहुत आम हैं, लेकिन इन्हें रोका और ठीक किया जा सकता है। समय पर पहचान, सही एंटीफंगल उपचार, अच्छी स्वच्छता और जीवनशैली में सुधार से सफल इलाज संभव है। जन जागरूकता और बिना डॉक्टर की सलाह के स्टेरॉयड क्रीम के उपयोग से बचना, लंबे और दवा-प्रतिरोधी फंगल संक्रमण को रोकने में अत्यंत महत्वपूर्ण है।



डॉ. अमित सहरावत
सह-आचार्य
कैंसर चिकित्सा विभाग
एम्स, ऋषिकेश

वायु प्रदूषण और कैंसर: एक गहरी समस्या पर विचार

आज के आधुनिक युग में, वायु प्रदूषण न केवल पर्यावरणीय संकट बन चुका है, बल्कि यह मानव स्वास्थ्य पर भी गंभीर प्रभाव डाल रहा है। वायु प्रदूषण आज वैश्विक स्तर पर मानव स्वास्थ्य के लिए एक गंभीर चुनौती बन चुका है। यह न केवल पर्यावरणीय संतुलन को प्रभावित करता है, बल्कि मानव स्वास्थ्य पर भी गहरा प्रभाव डालता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) की रिपोर्टों के अनुसार, वायु प्रदूषण के कारण फेफड़ों के कैंसर, हृदय रोग, स्ट्रोक और श्वसन संक्रमण से लाखों लोग प्रभावित हो रहे हैं। इसके अतिरिक्त, वायु प्रदूषण का सीधा संबंध कैंसर के अन्य प्रकारों से भी है।

वायु प्रदूषण और फेफड़ों का कैंसर

WHO की एक रिपोर्ट के मुताबिक, बाहरी वायु प्रदूषण (Ambient Air Pollution) के कारण प्रतिवर्ष लाखों लोग विभिन्न बीमारियों के शिकार हो रहे हैं। WHO और यूनिन फॉर इंटरनेशनल कैंसर कंट्रोल (IICC) की रिपोर्टें बताती हैं कि फेफड़ों के कैंसर के लगभग 50% मामलों का कारण वायु प्रदूषण है। खासतौर पर, पीएम 2.5 जैसे सूक्ष्म कण, जो वायु में घुले होते हैं, हमारे श्वसन तंत्र को गंभीर रूप से प्रभावित करते हैं। इन कणों का सांस के जरिए फेफड़ों तक पहुंचना न केवल कैंसर बल्कि अन्य श्वसन संबंधी रोगों का भी प्रमुख कारण है। बाहरी वायु प्रदूषण (Ambient Air Pollution) में मौजूद कण (PM2.5 और PM10) और अन्य हानिकारक गैसों, जैसे नाइट्रोजन डाइऑक्साइड (NO₂) और सल्फर डाइऑक्साइड (SO₂), श्वसन तंत्र में प्रवेश कर लंबे समय तक गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बनती हैं। वायु प्रदूषण और कैंसर के बीच का संबंध स्पष्ट है। यूआईसीसी (Union for International Cancer Control) के अनुसार, फेफड़ों के कैंसर के लगभग 50% मामले वायु प्रदूषण से जुड़े होते हैं। इसके अतिरिक्त, मूत्राशय के कैंसर और हृदय रोगों में भी वायु प्रदूषण का योगदान देखा गया है।



शहरी भारत में वायु प्रदूषण की चुनौती

भारत के शहरी इलाकों में वायु प्रदूषण की स्थिति और भी गंभीर है। शहरी भारत में वायु प्रदूषण के कारण फेफड़ों के कैंसर और अन्य श्वसन रोगों के मामलों में बढ़ोतरी देखी जा रही है। भारत जैसे देश में, जहां शहरीकरण और औद्योगिकीकरण तेजी से हो रहा है, वायु गुणवत्ता में गिरावट चिंता का विषय है। PM2.5 जैसे महीन कणों के कारण कैंसर का खतरा तेजी से बढ़ रहा है, विशेष रूप से उन लोगों में जो तंबाकू का सेवन नहीं करते। हालिया रिपोर्टों के अनुसार, दिल्ली, मुंबई और कोलकाता जैसे बड़े शहरों में रहने वाले लोग अत्यधिक प्रदूषित वायु में सांस लेने को मजबूर हैं। गैर-धूम्रपान करने वालों में भी फेफड़ों के कैंसर के बढ़ते मामलों का कारण यही प्रदूषण है।

महिलाओं और बच्चों पर प्रभाव:

वायु प्रदूषण का प्रभाव केवल वयस्कों तक सीमित नहीं है। WHO की रिपोर्ट के अनुसार, यह बच्चों में श्वसन संक्रमण और महिलाओं में मूत्राशय के कैंसर के जोखिम को भी बढ़ाता है। प्रदूषित वायु में लंबे समय तक रहने से बच्चों के फेफड़ों का विकास बाधित होता है और श्वसन संक्रमण से मौत का खतरा बढ़ जाता है।

स्वास्थ्य पर प्रभाव और समाधान

वायु प्रदूषण का असर न केवल कैंसर तक सीमित है, बल्कि यह हृदय रोगों और श्वसन संक्रमणों का भी बड़ा कारण है। आंकड़ों के अनुसार, वायु प्रदूषण 29% स्ट्रोक, 24% हृदय रोग, और 26% श्वसन संक्रमण से होने वाली मौतों के लिए जिम्मेदार है। इन समस्याओं का समाधान साफ और हरित ऊर्जा को अपनाना, वाहन प्रदूषण को नियंत्रित करना और वृक्षारोपण को बढ़ावा देना है।

जनजागरूकता की आवश्यकता

इस समस्या का समाधान तभी संभव है जब आम जनता को इसके खतरों और समाधान के उपायों के प्रति जागरूक किया जाए। स्वच्छ ऊर्जा का उपयोग, कचरा जलाने से बचाव, और परिवहन में सार्वजनिक साधनों का अधिकाधिक उपयोग वायु प्रदूषण को नियंत्रित करने के कुछ महत्वपूर्ण उपाय हैं।

समाधान और उपाय:

यह समय की मांग है कि वायु प्रदूषण पर नियंत्रण के लिए प्रभावी कदम उठाए जाएं। स्वच्छ ऊर्जा के उपयोग को बढ़ावा देना, सार्वजनिक परिवहन को प्रोत्साहित करना और वनीकरण जैसे उपाय वायु गुणवत्ता सुधारने में मददगार हो सकते हैं। इसके साथ ही, व्यक्तिगत स्तर पर मास्क का उपयोग और स्वच्छ जीवनशैली अपनाकर भी स्वास्थ्य संबंधी खतरों को कम किया जा सकता है।

वायु प्रदूषण के संकट को कम करने के लिए निम्नलिखित कदम उठाने की आवश्यकता है:

- 1. स्वच्छ ऊर्जा स्रोतों को अपनाना:** कोयला और डीजल जैसे ईंधनों की बजाय सौर ऊर्जा और पवन ऊर्जा का उपयोग।
- 2. वाहनों के उत्सर्जन को नियंत्रित करना:** सार्वजनिक परिवहन को बढ़ावा देना और इलेक्ट्रिक वाहनों को प्राथमिकता देना।
- 3. नीति निर्माण और जन जागरूकता:** सरकार को वायु गुणवत्ता में सुधार के लिए कठोर नियम बनाने चाहिए और नागरिकों को प्रदूषण के दुष्प्रभावों के प्रति जागरूक करना चाहिए।
- 4. शहरी हरित क्षेत्र:** वृक्षारोपण और हरित क्षेत्रों को बढ़ावा देना।

निष्कर्ष

वायु प्रदूषण और उससे जुड़ी बीमारियों पर तत्काल ध्यान देने की आवश्यकता है। सरकार, संगठनों और नागरिकों को मिलकर नीतियां बनानी होंगी और उनका ईमानदारी से पालन करना होगा। यदि आज हमने कदम नहीं उठाए, तो आने वाली पीढ़ियां इस बढ़ते संकट की भारी कीमत चुकाने को मजबूर होंगी। वायु प्रदूषण और उससे उत्पन्न होने वाले कैंसर जैसे रोग केवल स्वास्थ्य संकट नहीं हैं, बल्कि यह सामाजिक और आर्थिक मुद्दे भी हैं। हमें व्यक्तिगत स्तर पर और सामूहिक प्रयासों से वायु प्रदूषण को कम करने की दिशा में कार्य करना होगा। यह समय की मांग है कि हम पर्यावरण की रक्षा करें और अपने भविष्य को सुरक्षित बनाएं। वायु प्रदूषण और कैंसर के बीच के घातक संबंध को समझना और इस संकट को नियंत्रित करने के लिए त्वरित कदम उठाना आवश्यक है। एक स्वस्थ समाज और स्वच्छ पर्यावरण के लिए सामूहिक प्रयास ही समाधान हो सकते हैं। आइए, हम सभी मिलकर एक स्वच्छ और स्वस्थ भविष्य की दिशा में कदम बढ़ाएं। वायु प्रदूषण से होने वाली बीमारियां मानवता के लिए एक गंभीर चेतावनी हैं। यदि समय रहते आवश्यक कदम नहीं उठाए गए, तो इसके परिणाम विनाशकारी हो सकते हैं। समाज और सरकार को मिलकर इस संकट से निपटने के लिए ठोस कदम उठाने होंगे। स्वच्छ हवा हर व्यक्ति का अधिकार है, और इसे सुनिश्चित करना हमारी सामूहिक जिम्मेदारी है।

“स्वच्छ वायु हमारा अधिकार है। इसे संरक्षित करने में प्रत्येक व्यक्ति की भूमिका है। आज ही कदम उठाएं और पर्यावरण को बचाएं।”



ओरल हेल्थ: दाँत और मसूड़ों की सुरक्षा के उपाय



डॉ. आशुतोष दीक्षित
अपर-आचार्य
दन्त शल्य चिकित्सा
एम्स, ऋषिकेश

मुख एवं दंत स्वास्थ्य समग्र स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता का एक अत्यंत महत्वपूर्ण भाग है। स्वस्थ दाँत और मसूड़े न केवल भोजन चबाने और स्पष्ट बोलने में सहायता करते हैं, बल्कि व्यक्ति के आत्मविश्वास और व्यक्तित्व को भी निखारते हैं। दुर्भाग्यवश, दंत क्षय और मसूड़ों की बीमारियाँ आज भी बहुत आम हैं, जिनका मुख्य कारण अपर्याप्त मुख स्वच्छता और जागरूकता की कमी है। अच्छी बात यह है कि इन अधिकांश समस्याओं को सरल, नियमित और प्रभावी देखभाल द्वारा रोका जा सकता है।

अच्छे मुख स्वास्थ्य की नींव सही दैनिक मुख स्वच्छता में निहित है। दंत पट्टिका (डेंटल प्लाक), जो बैक्टीरिया की एक चिपचिपी परत होती है, दाँतों की सतह पर लगातार बनती रहती है और यही दंत क्षय एवं मसूड़ों की बीमारियों का प्रमुख कारण है। इसलिए दाँतों और मसूड़ों की सुरक्षा के लिए पट्टिका को नियमित रूप से हटाना आवश्यक है। फ्लोराइड युक्त टूथपेस्ट से दिन में दो बार दाँत साफ करने से दाँतों की बाहरी परत मजबूत होती है और सड़न से बचाव होता है। किंतु केवल दाँत साफ करना ही पर्याप्त नहीं है, बल्कि सही तरीके से ब्रश करना भी उतना ही आवश्यक है। ब्रश करते समय ब्रश को मसूड़ों की ओर हल्के कोण पर रखकर छोटे, गोल या हल्के कंपन वाले आंदोलनों से दाँतों और मसूड़ों की सीमा को साफ करना चाहिए। इससे उन स्थानों की सफाई होती है जहाँ गंदगी सबसे अधिक जमा होती है, और मसूड़ों को कोई नुकसान नहीं पहुँचता। पीछे के दाँतों की चबाने वाली सतहों को आगे-पीछे की हल्की गति से साफ करना चाहिए, जबकि आगे के दाँतों की अंदरूनी सतह को ऊपर-नीचे की कोमल गति से साफ करना उचित होता है। ब्रश करने में कम से कम दो मिनट का समय देना चाहिए और नरम ब्रिसल वाले ब्रश का उपयोग करना चाहिए, क्योंकि अधिक जोर से ब्रश करने से दाँत और मसूड़े दोनों को नुकसान हो सकता है। ब्रश को हर तीन महीने में या उसके ब्रिसल खराब हो जाने पर बदल देना चाहिए।



दाँतों के बीच की सफाई भी उतनी ही महत्वपूर्ण है, क्योंकि टूथब्रश उन स्थानों तक पूरी तरह नहीं पहुँच पाता। प्रतिदिन डेंटल फ्लॉस या इंटरडेंटल ब्रश का उपयोग करने से दाँतों के बीच फँसे भोजन कण और पट्टिका हटती है, जिससे कैविटी और मसूड़ों की सूजन का खतरा कम होता है। माउथवॉश का उपयोग सहायक के रूप में किया जा सकता है, परंतु इसे कभी भी ब्रश और फ्लॉस का विकल्प नहीं समझना चाहिए।

आहार और जीवनशैली भी मुख स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। मीठे खाद्य पदार्थों और पेयों का बार-बार सेवन करने से बैक्टीरिया सक्रिय होते हैं और अम्ल का निर्माण होता है, जिससे दाँतों में सड़न होती है। विशेषकर भोजन के बीच में मीठा खाने से बचना चाहिए। फल, सब्जियाँ, दुग्ध उत्पाद और पर्याप्त मात्रा में पानी से युक्त संतुलित आहार दाँतों और मसूड़ों को स्वस्थ बनाए रखने में सहायक होता है। तंबाकू का सेवन मुख स्वास्थ्य के लिए अत्यंत हानिकारक है और यह मसूड़ों की बीमारी, घाव भरने में देरी तथा मुख कैंसर के जोखिम को बढ़ाता है, इसलिए इससे पूर्णतः बचना चाहिए।

नियमित रूप से दंत चिकित्सक के पास जाना भी मुख स्वास्थ्य की रक्षा के लिए आवश्यक है। समय-समय पर जाँच से दंत समस्याओं का प्रारंभिक अवस्था में पता चल जाता है, जिससे गंभीर जटिलताओं से बचा जा सकता है। पेशेवर सफाई द्वारा वह कठोर जमाव हटाया जाता है जिसे घरेलू देखभाल से हटाना संभव नहीं होता। फ्लोराइड उपचार और सीलेंट जैसे निवारक उपाय दाँतों को और अधिक मजबूत बनाते हैं।

संक्षेप में, दाँतों और मसूड़ों की सुरक्षा एक आजीवन प्रक्रिया है, जिसमें सही ब्रशिंग तकनीक, दाँतों के बीच की नियमित सफाई, संतुलित आहार, हानिकारक आदतों से परहेज और नियमित दंत परीक्षण शामिल हैं। मुख स्वास्थ्य समग्र स्वास्थ्य का प्रतिबिंब है और रोकथाम दंत चिकित्सा का सबसे प्रभावी एवं किफायती उपाय है। सरल निवारक उपायों को अपनाकर और जागरूकता बढ़ाकर हम जीवन भर स्वस्थ मुस्कान और बेहतर जीवन गुणवत्ता प्राप्त कर सकते हैं।

आज देखभाल करें, कल मुस्कुराएँ।



घाव की त्वरित देखभाल



डॉ. रूबी कटारिया
सहायक-आचार्य
ट्रॉमा सर्जरी
एम्स, ऋषिकेश

घाव किसी भी उम्र में और किसी भी परिस्थिति में लग सकता है। सही समय पर और सही तरीके से की गई त्वरित देखभाल न केवल दर्द कम करती है, बल्कि संक्रमण, देरी से भरने और जटिलताओं से भी बचाती है। घाव की प्रकृति चाहे छोटी खरोंच हो या गहरा कट, शुरुआती देखभाल का महत्व हमेशा रहता है।

1. घाव क्या है

घाव वह स्थिति है जिसमें त्वचा या नीचे के ऊतकों की संरचना टूट जाती है। यह कटने, गिरने, जलने, चुभने, दुर्घटना या जानवर के काटने से हो सकता है।

घाव मुख्य रूप से दो प्रकार के होते हैं:

- खुले घाव: कट, खरोंच, चुभन, फटा हुआ घाव
- बंद घाव: चोट या कुचलने से अंदरूनी रक्तस्राव

2. त्वरित देखभाल का उद्देश्य

- रक्तस्राव को रोकना
- घाव को साफ रखना
- संक्रमण से बचाव
- दर्द और सूजन कम करना
- घाव भरने की प्रक्रिया को तेज करना

3. घाव की त्वरित देखभाल के चरण

(क) हाथों की सफाई

- घाव को छूने से पहले अपने हाथ साबुन और साफ पानी से अच्छी तरह धोएं। यह संक्रमण से बचाव का सबसे पहला और ज़रूरी कदम है।

(ख) रक्तस्राव को नियंत्रित करना

- साफ कपड़े, गॉज या पट्टी से घाव पर हल्का लेकिन स्थिर दबाव डालें।
- यदि संभव हो तो घायल अंग को हृदय के स्तर से थोड़ा ऊपर रखें।
- तेज रक्तस्राव में दबाव बनाए रखें और पट्टी बार-बार न हटाएं।

(ग) घाव की सफाई

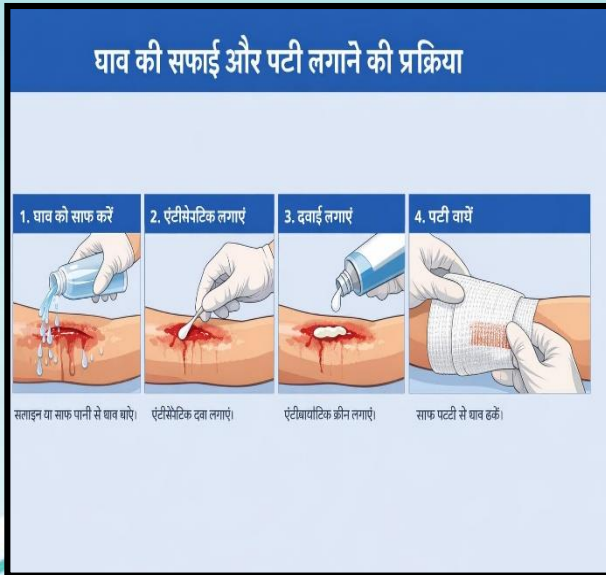
- घाव को बहते साफ पानी या सलाइन से धोएं ताकि मिट्टी, कांच या अन्य कण निकल जाएं।
- घाव के अंदर जोर से रगड़ना नहीं चाहिए।
- हाइड्रोजन पेरोक्साइड, स्पिरिट या आयोडीन को सीधे गहरे घाव में बार-बार डालने से बचें क्योंकि ये स्वस्थ ऊतकों को नुकसान पहुँचा सकते हैं।

(घ) कीटाणुनाशक का प्रयोग

- हल्का एंटीसेप्टिक घाव के किनारों पर लगाएं।
- अत्यधिक दवा लगाने से घाव भरने की गति धीमी हो सकती है।

(ङ) पट्टी करना

- घाव को सूखी, साफ और स्टेराइल पट्टी से ढकें।
- पट्टी इतनी कसी न हो कि रक्त प्रवाह रुक जाए।
- रोज़ पट्टी बदलें या गीली और गंदी होने पर तुरंत बदलें



4. विशेष परिस्थितियों में देखभाल

जलने का घाव

- जले हुए स्थान को तुरंत ठंडे पानी में 10 से 20 मिनट तक रखें।
- बर्फ, टूथपेस्ट, घी या घरेलू नुस्खे न लगाएं।
- फफोले न फोड़ें।

चुभने या गहरे घाव

- अंदर फंसी वस्तु को जबरदस्ती न निकालें।
- रक्तस्राव रोकें और तुरंत चिकित्सकीय सहायता लें।

जानवर के काटने पर

- घाव को खूब साफ पानी और साबुन से धोएं।
- रेबीज़ और टिटनस की रोकथाम के लिए तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

घाव की सफाई और पट्टी लगाने की प्रक्रिका

1. घाव को साफ करें



सलाइन या साफ पानी से धोएं।

2. एंटीसेप्टिक लगाएं



एंटीसेप्टिक दवा लगाएं।

3. मरहम लगाएं



एंटीबायोटिक मरहम लगाएं।

4. पट्टी बांधें



साफ और स्टेराइल पट्टी लगाएं।

संक्रमण के लक्षण

यदि घाव में निम्न लक्षण दिखाई दें तो यह संक्रमण का संकेत हो सकता है:

- बढ़ती लालिमा या सूजन
- तेज या बढ़ता दर्द
- पस या दुर्गंध
- बुखार
- घाव का न भरना

6. कब डॉक्टर को दिखाना आवश्यक है

- गहरा या बहुत बड़ा घाव
- लगातार खून बहना
- नस, मांसपेशी या हड्डी दिखाई देना
- बहुत गंदा घाव
- मधुमेह या कमजोर प्रतिरक्षा वाले मरीज
- टिटनस टीका समय पर न लगा हो

✓ DO



Cool the burn



Apply aloe vera



Don't use oils



Don't use egg



Bandage the burn



Take a pain reliever



Don't pop blisters



Don't use ice

निष्कर्ष

घाव की त्वरित और सही देखभाल साधारण लेकिन अत्यंत महत्वपूर्ण प्रक्रिया है। थोड़ी सी सावधानी और सही जानकारी गंभीर जटिलताओं से बचा सकती है। प्राथमिक देखभाल के बाद भी यदि संदेह हो, तो देरी न करते हुए चिकित्सकीय सलाह लेना सबसे सुरक्षित विकल्प होता है।

स्वास्थ्य जीवन के लिए सही और संतुलित आहार एवं आवश्यक नियम



डॉ. मृणाल बरुआ
अपर आचार्य
एनाटॉमी
एम्स, ऋषिकेश

फल, शराब और शरीर का पुराना संकेत

मानव इतिहास में फलों और शराब की कहानी सिर्फ स्वाद या पूरकता की नहीं है यह हमारी — **जीवनी (metabolism)** के साथ जुड़ी एक गहरी यात्रा है। पहले, फलों का मीठा स्वाद और किण्वन (fermentation) का संकेत हमारे शरीर को **ऊर्जाभरे स्रोत तक मार्गदर्शित** करता था। यह सिस्टम हमारे पूर्वजों के लिए समझदारी से विकसित हुआ था। आज का आधुनिक वातावरण इस **पुराने संकेत** के साथ तालमेल खो चुका है और परिणामस्वरूप शरीर भ्रमित हो रहा है। —

आधुनिक फल और शराब की अलग अलग दिशा

आधुनिक फल कैसे बदले?

- पहले फल प्राकृतिक रूप से छोटे, कम शक्कर वाले और मौसम आधारित होते थे।
- इंसानों ने फलों को ज्यादा मीठा, बड़ा और लंबे समय तक टिकने वाला बनाया है।
- फल में मौजूद कड़वीता, फाइबर और जटिल तत्व कम कर दिए गए हैं, जबकि शक्कर की मात्रा बढ़ा दी गई है।
- इसलिए आज के फल लगभग परिष्कृत शक्कर के समान व्यवहार करते हैं — क्योंकि उनमें शक्कर पहले से ही बहुतायत में मौजूद रहती है। यही वजह है कि फलों में अब पहले जैसा एथेनॉल संकेत नहीं बचा जो कभी ऊर्जा का संकेत था।
- यह बदलाव शरीर के लिए भ्रमित कर देने वाला है क्योंकि हमारा मेटाबोलिज्म अभी भी पुराने जंगल आधारित संकेतों के हिसाब से काम करता है।

आधुनिक शराब का फर्क

शराब अब पहले जैसी हल्की किण्वित चीज़ नहीं रही।

- डिस्टिलेशन के कारण शराब में एथेनॉल बहुत सघन हो गया है।
- अब यह शरीर के लिए विष जैसा व्यवहार करता है।
- शरीर इसे ऊर्जा के संकेत के बजाय टॉक्सिक (toxic) रूप में पहचानता है।

इस तरह पहले जो दो सहायक तत्व थे — फल (ऊर्जा संकेत) और हल्का किण्वित अल्कोहॉल — वही अब दो अलग अलग उद्योग बन गए हैं, जिनके शरीर पर मेटाबोलिक प्रभाव उलझन पैदा करते हैं।

मेटाबोलिक गलत तालमेल (Mismatch) के परिणाम
शक्कर और फाइबर का असंतुलन

आज के फलों में:

- शक्कर बहुत ज्यादा
- फाइबर बहुत कम

जब आप इन्हें पूरे साल खाते हैं, खासकर जूस या स्मूदी के रूप में, तो:

- इंसुलिन बढ़ता है
- शरीर में फैट जमा होता है
- ग्लूकोज़ प्रोसेसिंग कमज़ोर होती है

यह शरीर का पुराना सिस्टम लगातार शक्कर बाढ़ के लिए विकसित नहीं हुआ था।

शराब का असर

जब आप शराब पिते हैं, तो लीवर उसे पहले डिटॉक्स करने लगता है।

इस प्रक्रिया में:

- फैट को ऊर्जा में बदलना रुक जाता है
- लीवर में ट्राइग्लिसराइड्स (चर्बी) जमा होने लगती है — यह फैटी लीवर की शुरुआत होती है।
- लंबे समय तक शराब सेवन से इंसुलिन प्रतिरोध, सूजन (inflammation) और हार्मोनल असंतुलन हो सकते हैं।

यह प्रक्रिया शरीर को सीधे नुकसान पहुंचाती है क्योंकि शराब का प्रभाव नशा से कहीं अधिक है — यह सिग्नल नहीं, बल्कि मेटाबोलिक दबाव बन गई है।

जब आधुनिक फल “परिष्कृत चीनी” जैसा व्यवहार करता है

पहले फल नियंत्रित ऊर्जा स्रोत थे —

जहाँ एथेनॉल और मौसम इसे समय समय पर मीठा ऊर्जा स्रोत बनाते थे।

आज:

- प्रजनन एवं प्रसंस्करण के कारण आधुनिक फल
- शरीर में तेजी से पचने वाली शक्कर परिष्कृत चीनी की तरह व्यवहार करते हैं।
- खासकर फाइबर रहित फल का जूस जल्दी रक्त में शक्कर बढ़ाता है, और शरीर इसे सोडा की तरह शीघ्र असर देने वाला स्रोत मानता है।

पैक्ड जूस में अतिरिक्त चीनी भी मिलाई जा सकती है, जिससे यह और भी अधिक ठीक से metabolize न होने वाला स्रोत बन जाता है।

एथेनॉल अब संकेत नहीं — बल्कि एक तोड़ने वाली शक्ति

वहाँ जहाँ पहले एथेनॉल सूचना था कि “यह फल पका और ऊर्जा भरा है”,

आज:

- यह एक तीव्र, केंद्रित ऊर्जा दायक वस्तु की तरह है जो शरीर पर हार्मोनल और metabolic तनाव डालती है।
- शीर्ष वैज्ञानिक शोध से पता चलता है कि अधिक फ्रुक्टोज़ (fructose) का सेवन:
- लीवर में चर्बी निर्माण बढ़ा सकता है (lipogenesis)
- इंसुलिन के प्रति प्रतिरोध बढ़ा सकता है
- वजन और मेटाबोलिक समस्याएँ बढ़ा सकता है
- विशेष रूप से तब जब यह उच्च मात्रा में सेवन हो (जैसे शक्कर युक्त पेय या जूस) — क्योंकि यह फाइबर रहित रूप में तेजी से पचता है और शरीर पर असर डालता है।

विकास बनाम आधुनिक खपत

पहले:

- ✓ हल्का, मौसमी फल
- ✓ थोड़ी मात्रा में किण्वित अल्कोहॉल
- ✓ संकेत आधारित ऊर्जा स्रोत

अब:

- ✓ आधुनिक शराब = सघन और तीव्र अल्कोहॉल
- ✓ आधुनिक फल = साल भर उपलब्ध मीठा शक्कर स्रोत
- ✓ शरीर को पुराने संकेतों में भूल होने लगी है

हमारा मेटाबोलिज्म अब भी पुरानी जैविक प्रोग्रामिंग के अनुसार काम करता है, जबकि वातावरण लगातार मीठा, अधिक शक्कर वाला बन गया है। यह तालमेल टूटने का मुख्य कारण है।

पोषण दिशानिर्देशों पर पुनर्विचार

अब सवाल यह उठता है कि:

अगर फल इतना बदल गया है, तो आधुनिक डाइट गाइडलाइन्स अभी भी रोज 5-10 सर्विंग फल और सब्जियाँ क्यों कहती हैं? कारण यह है कि:

- ✓ सच सरलीकरण के दौरान खो जाता है।
- ✓ फल और सब्जियों को एक साथ गिने जाने से उनके अलग metabolic प्रभाव अनदेखा हो जाते हैं।
- ✓ “फल = स्वास्थ्य” का मानक सामान्य रूप में मान लिया जाता है — जबकि अलग स्रोत, मात्रा और रूप का प्रभाव अलग है।

उदाहरण:

- सब्जियाँ कम शक्कर, अधिक फाइबर रखती हैं, जो शरीर के लिए बेहतर हैं।
- लेकिन शराब और शुगर युक्त जूस का प्रभाव बिल्कुल अलग है।

मेटाबोलिक समझ का मतलब

- ✓ फल से डरें नहीं, लेकिन
- ✓ मौसम के हिसाब से खाएं,
- ✓ पूरे फल खाएं, न कि जूस या स्मूदी (फाइबर हट जाने से शरीर पर शुगर का असर तेजी से होता है) — जो शरीर में मेटाबोलिक तनाव बढ़ा सकता है।
- ✓ शराब को रोज़मर्रा की रस्म न बनाएं — यह सिर्फ संकेत नहीं, बल्कि शक्ति पूर्ण पदार्थ है जो बहुत जल्दी शरीर में भारी metabolic प्रभाव छोड़ सकता है।
- ✓ स्वास्थ्य केवल नियमों से नहीं, संतुलन और संदर्भ से बनता है — मतलब यह समझना कि कब और कैसे चीज़ का सेवन आपके शरीर पर असर डालता है।

मुख्य संदेश (Summary)

- ✓ आज के फलों का शर्करा प्रभाव पहले के प्राकृतिक संकेत से अलग है — वह अब तेजी से पचने वाली ऊर्जा देता है जैसे परिष्कृत चीनी।
- ✓ जूस (विशेष रूप से पैकड या फाइबर रहित) शरीर पर सोडा जैसा असर डाल सकता है।
- ✓ आधुनिक शराब अब एक तकनीकी और भारी तत्व है, न कि ऊर्जा संकेत।
- ✓ स्वास्थ्य संतुलन समय, संदर्भ, मात्रा और रूप से आता है, न कि सिर्फ “फल की संख्या” से।



“युवा जोश” यूथ वैलनेस कार्यक्रम

एम्स ऋषिकेश के मेडिकल कॉलेज में एमबीबीएस प्रथम वर्ष एवं फार्मसी के छात्र-छात्राओं के लिए एक विशेष जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को लेकर अनेक प्रकार की गतिविधियाँ करवाई गईं।

डॉ. संतोष कुमार ने अपने संबोधन में कहा कि युवा किसी भी राष्ट्र की रीढ़ होते हैं, वे न केवल वर्तमान को दिशा देते हैं, बल्कि भविष्य की नींव भी रखते हैं। आज के सामाजिक, मानसिक एवं नैतिक संकट के दौर में युवाओं का उत्थान और उनमें जागरूकता लाना अत्यंत आवश्यक है। यह यात्रा उन्हें आशावाद, आत्मबल और सामंजस्य की ओर ले जाती है।

उन्होंने छात्रों को बताया कि आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में स्वस्थ रहना एक चुनौती है, लेकिन यह असंभव नहीं है। समय-समय पर आयोजित ऐसी गतिविधियाँ युवाओं के सामाजिक, शारीरिक और मानसिक विकास के लिए अत्यंत आवश्यक हैं। उन्होंने कहा कि आज का युवा सब कुछ कर सकता है। यह समय उनके लिए सीखने, खुद को निखारने और अपने भविष्य को संवारने का है।



वैलनेस एक्सपर्ट ने छात्रों को अपनी अंदरूनी ताकत पहचानने और अपने हुनर एवं कौशल को निखारने की प्रेरणा दी। उन्होंने बताया कि यदि युवा वर्ग रचनात्मक सोच और संकल्प के साथ हर दिन अपनी आदतों में सुधार करने का निश्चय करे, तो वह सफलता की ऊँचाइयों तक पहुँच सकता है। उदाहरण स्वरूप, उन्होंने सुबह जल्दी उठने, पढ़ाई करने और नियमित व्यायाम को जीवनशैली का हिस्सा बनाने की सलाह दी। उन्होंने यह भी कहा कि समय पर आदतों में सुधार और सकारात्मक सोच अपनाकर युवा जीवन में बहुत कुछ प्राप्त कर सकते हैं। साथ ही, उन्होंने युवाओं को अपने स्वास्थ्य को प्राथमिकता देने की सलाह दी, ताकि वे लंबे समय तक स्वस्थ रह सकें। उन्होंने सोशल मीडिया, मोबाइल फोन और इंटरनेट के अधिक उपयोग से बचने की भी सलाह दी, जिससे युवा मानसिक और शारीरिक रूप से बेहतर स्थिति में रह सकें।

उन्हें महत्त्व देना चाहिए। अपने कौशल पर ध्यान देकर वे समाज और देश में अपनी एक अलग पहचान बना सकते हैं। उन्होंने युवाओं को यह भी सलाह दी कि खुश रहने के लिए छोटे-छोटे कार्य करें और उनमें खुशियाँ तलाशें। साथ ही, नियमित रूप से अपनी पसंदीदा पुस्तकों का अध्ययन करें। जीवन में थोड़ा-बहुत तनाव भी आवश्यक है, जो हमें कुछ नया करने की प्रेरणा देता है। ऐसे में हमें अपनी अंतर्निहित इच्छाशक्ति को पहचान कर उसका सकारात्मक उपयोग करना चाहिए।



कार्यक्रम में यह समझाया गया कि अवसाद हमारी दैनिक स्वास्थ्य को बिगाड़ सकता है, साथ ही उन्होंने ओबिसिटी मोटापे से होने वाली बीमारी पर भी चर्चा की जैसे: डायबिटीज़ (मधुमेह), हृदय रोग, आघात (Stroke), अवसाद (Depression), ऑस्टियोआर्थराइटिस इन सभी समस्याओं से बचाव हेतु नियमित रूप से सूक्ष्म व्यायाम तथा नॉन-एक्सरसाइज एक्टिविटी थर्मोजेनिक (N.E.A.T.) अपनाने के महत्व को समझाया व साथ ही कराया। कार्यक्रम में तनाव एवं अवसाद से निपटने की व्यवहारिक प्रक्रिया को व्यायाम के माध्यम से समझाया, जिसमें विद्यार्थियों ने सक्रिय रूप से सहभागिता की। कार्यस्थल पर ध्यान केंद्रित करना एवं सूक्ष्म समय के लिए मेडिटेशन करना कैसे संभव है, इस पर भी छात्रों को अभ्यास करवाया और उसकी उपयोगिता के बारे में बताया।

उन्होंने उदाहरण देते हुए कहा जैसे दो गिलास हों — एक में काला पानी और दूसरे में सफेद पानी (या साफ पानी)। जब हम काले पानी को सफेद पानी में मिला देते हैं, तो वह भी काला हो जाता है। ठीक उसी तरह, जब हम अपने भीतर नकारात्मक सोच को जगह देते हैं, तो वह हमारे पूरे सोचने के तरीके को प्रभावित कर देती है। नकारात्मकता हमारी सकारात्मक सोच को ढक देती है और फिर हम आगे बढ़ने की बजाय वहीं रुक जाते हैं। इसलिए आज से हम संकल्प लें कि अपनी सोच को सकारात्मक बनाएंगे। सकारात्मक सोच न सिर्फ हमें आत्मविश्वास देती है, बल्कि हमारे आसपास के लोगों को भी प्रेरित करती है।

कार्यक्रम के अंत में सभी छात्रों ने मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने का संकल्प लिया और इस सत्र की सराहना की। उन्होंने इसे अपने मित्रों के साथ साझा करने की भी इच्छा जताई।

“स्वस्थ नारी सशक्त परिवार” अभियान

एसस ऋषिकेश की निदेशक महोदया प्रोफ. मीनू सिंह जी के दिशा निर्देशन में सोशल आउटरीच सेल के नोडल अधिकारी एवं वैलनेस एक्सपर्ट डॉ. संतोष कुमार द्वारा कुमाऊँ के हल्द्वानी क्षेत्र में इस कार्यक्रम का आयोजन किया गया जिसमें 50 से अधिक महिलाओं ने भाग लिया और उनका निःशुल्क स्वास्थ्य परीक्षण किया गया। परीक्षण के दौरान लगभग 30 प्रतिशत महिलाओं में उच्च रक्तचाप (Hypertension) की समस्या पाई गई और 40 प्रतिशत महिलाओं में मोटापा (Obesity) जैसी समस्या को देखा गया।



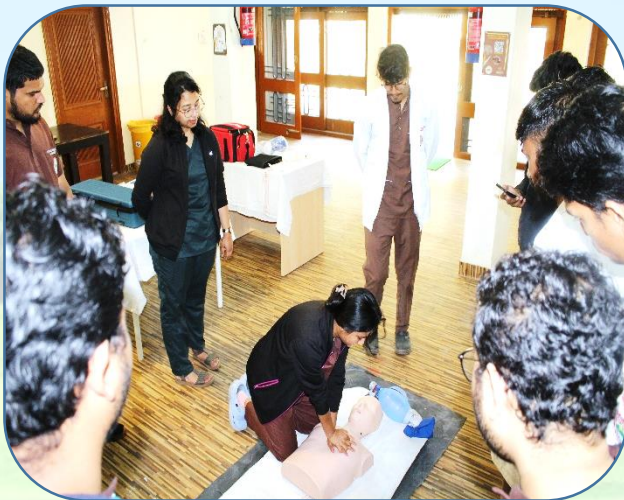
शिविर के अंतर्गत एक प्रश्नोत्तर सत्र का आयोजन भी किया गया, जिसमें वैलनेस एक्सपर्ट द्वारा महिलाओं को संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, योग, तनाव प्रबंधन और समय-समय पर स्वास्थ्य जांच कराने की आवश्यकता पर विशेष रूप से प्रकाश डाला गया। महिलाओं ने इस सत्र में रुचि और उत्साहपूर्वक भाग लिया तथा अपने स्वास्थ्य संबंधी प्रश्न विशेषज्ञ से पूछे। डॉ. संतोष ने सरल भाषा में उनके प्रश्नों का समाधान किया और स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित किया। यह स्वास्थ्य शिविर महिलाओं में स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ाने की दिशा में एक सार्थक और सफल प्रयास सिद्ध हुआ। इस तरह के अभियान समाज में जागरूकता फैलाते हैं और महिलाओं को आत्मनिर्भर बनने में मदद करते हैं। यदि हर महिला स्वस्थ होगी, तो हर परिवार मजबूत और खुशहाल बनेगा। “स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार” का यह संकल्प इस शिविर एवं “युवा जोश एवं संवाद” कार्यक्रम के माध्यम से एक मजबूत कदम आगे बढ़ा रहा है।

प्रशिक्षण केंद्र का शुभारंभ

अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, ऋषिकेश की कार्यकारी निदेशक महोदया के संयुक्त तत्वाधान में सोशल आउटरीच सेल एवं आईसीआईसीआई के अनुबंध से मिलैट कैफे में आगामी चारधाम यात्रा 2025 के लिए प्रशिक्षण केंद्र का शुभारंभ किया गया। प्रशिक्षण केंद्र का उद्घाटन निदेशक महोदया प्रो० मीनू सिंह द्वारा किया गया तथा स्किल लैब में चल रहे सत्र का उनके द्वारा निरीक्षण भी किया गया। प्रशिक्षण केंद्र का संचालन आउटरीच सेल के नोडल अधिकारी डॉ. संतोष कुमार द्वारा किया जा रहा है। प्रथम चरण में एलाइड हेल्थ सर्विस के एनेशथिशिया, माइक्रोबायलॉजी, रेडियोथेरेपी, रेडियोलॉजी, स्लीप टैक्टनोलॉजी, एमएलटी, परप्यूजन, बीएमआरआईटी, यूरोलॉजी, रेडिएशन ऑंकोलॉजी विभागों के टैक्नीशियन को दो दिवसीय प्रशिक्षण दिया गया।



इस केंद्र को बनाने का मुख्य उद्देश्य चारधाम यात्रा के दौरान यात्रियों को होने वाली परेशानियों/ बिमारियों पर हमें क्या-क्या सावधानियाँ रखनी चाहिए तथा इसके माध्यम से स्वास्थ्य कर्मियों, स्वयंसेवकों और समुदाय के सदस्यों को आवश्यक चिकित्सा और आपातकालीन चिकित्सा के लिए प्रशिक्षण दिया जाएगा, जिससे किसी व्यक्ति या यात्री को चोट लगने की स्थिति तथा आकस्मिक आघात के समय प्राथमिक उपचार प्रदान कर उसे नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र में जल्द से जल्द इलाज मुहैया कराया जा सके।



चारधाम प्राथमिक देखभाल कौशल प्रशिक्षण कार्यक्रम द्वारा स्वास्थ्य सेवा की तैयारियों को बढ़ावा दिया जा रहा है। सत्र के दौरान प्रशिक्षुओं को प्राथमिक उपचार के लिए प्रदर्शन के माध्यम से उन्हें प्रशिक्षण भी दिया गया तथा प्रश्नपत्र के माध्यम से उनकी योग्यता को भी जांचा गया। साथ ही उपरोक्त सत्र को सभी प्रशिक्षुओं ने अच्छी तरह से समझा और चार धाम यात्रा में जाने के लिए अपनी खुशी जाहिर की।

युवा जोश-युथ कॉन्क्लेव फॉर हेल्थ एंड फाइनेंशियल वेलबीइंग



“युवा जोश – युथ कॉन्क्लेव फॉर हेल्थ एंड फाइनेंशियल वेलबीइंग” कार्यक्रम में एम्स ऋषिकेश के यशस्वी निदेशक प्रो. मीनू सिंह के निर्देशानुसार एम्स, के यूथ वेलनेस एक्सपर्ट डॉ. संतोष कुमार (एडिशनल प्रोफेसर एवं नोडल अधिकारी, सोशल आउटरीच सेल), मुख्य अतिथि श्री मनोज कुमार, कार्यकारी निदेशक (SEBI), श्री सूर्यकांत शर्मा (सीनियर कंसल्टेंट, पूर्व DGM, AMFI) और श्री वीर सिंह (जनरल मैनेजर, SEBI) मुख्य वक्ता के रूप में आमंत्रित किए गए। इन विषय विशेषज्ञों ने विश्वविद्यालय के छात्रों के साथ स्वास्थ्य जागरूकता और वित्तीय साक्षरता से संबंधित अपने महत्वपूर्ण विचार साझा किए। इसके पश्चात सभी वक्ताओं ने अपने संबोधन के माध्यम से छात्रों और शिक्षकों को स्वास्थ्य जागरूकता, मानसिक और शारीरिक कल्याण तथा वित्तीय वेलबीइंग के महत्व के बारे में मार्गदर्शन प्रदान किया। इस सत्र ने प्रतिभागियों को नई ऊर्जा, प्रेरणा और ज्ञानवर्धक दृष्टिकोण से लैस किया। ग्राफिक एरा विश्वविद्यालय में युवाओं के मानसिक, शारीरिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य पर केंद्रित एक विशेष सत्र का आयोजन किया गया। इस अवसर पर यूथ वेलनेस एक्सपर्ट डॉ. संतोष ने “युवा जोश – युथ वेलनेस” विषय पर पेरक संबोधन दिया।

डॉ. संतोष ने अपने वक्तव्य में सभी के साथ निम्नलिखित मुख्य बिंदु पर अपने विचार साझा किए -

- ❖ कैरियर फोकस (Career Focus): अपने लक्ष्यों को स्पष्ट रूप से पहचानें और योजनाबद्ध तरीके से उन्हें हासिल करने के लिए निरंतर प्रयास करें।
- ❖ लक्ष्य प्राप्ति (Goal Achievement): छोटे-छोटे कदमों के माध्यम से बड़े लक्ष्यों को हासिल करना आसान होता है। लक्ष्य निर्धारित करें और उन्हें समयबद्ध तरीके से पूरा करें।
- ❖ आत्मविश्वास विकास (Confidence Development): अपने गुणों और क्षमताओं पर भरोसा रखें। सकारात्मक सोच और लगातार अभ्यास आत्मविश्वास बढ़ाते हैं।
- ❖ संबंध प्रबंधन (Relationship Management): अच्छे संबंध बनाने और बनाए रखने से व्यक्तिगत और पेशेवर जीवन में सहयोग और संतुलन आता है।
- ❖ भावनात्मक नियंत्रण (Emotional Regulation & Management): अपनी भावनाओं को समझना और उन्हें सकारात्मक तरीके से प्रबंधित करना मानसिक स्थिरता और तनावमुक्त जीवन के लिए आवश्यक है।



साथ ही उन्होंने कहा कि “हेल्थ और वेल्थ का संतुलित संयोजन” ही जीवन के दो अत्यंत महत्वपूर्ण स्तंभ हैं, और वास्तविक सफलता तभी संभव है जब व्यक्ति दोनों के बीच संतुलन बनाए रखे। उन्होंने यह भी समझाया कि धन कमाना जरूरी है, परंतु स्वास्थ्य की कीमत पर नहीं। उन्होंने विद्यार्थियों को प्रेरित किया कि वे अपने दैनिक जीवन में अनुशासन अपनाएँ और ‘हेल्थ इज़ वेल्थ’ के वास्तविक अर्थ को समझें।

ग्राफिक एरा विश्वविद्यालय में आयोजित “युवा जोश – युथ वेलनेस एंड फाइनेंशियल अवेयरनेस कॉन्क्लेव” कार्यक्रम में मुख्य अतिथि श्री मनोज कुमार, कार्यकारी निदेशक, भारतीय प्रतिभूति और विनिमय बोर्ड (SEBI) ने छात्रों को संबोधित करते हुए वित्तीय साक्षरता (Financial Literacy) और जिम्मेदार निवेश (Responsible Investment) के महत्व पर प्रकाश डाला। अपने संबोधन में उन्होंने कहा कि युवाओं के लिए सही वित्तीय जानकारी और जागरूकता आत्मनिर्भरता की दिशा में पहला कदम है। श्री मनोज कुमार ने छात्रों को सलाह दी कि वे निवेश से संबंधित निर्णय सोच-समझकर लें, हमेशा विश्वसनीय स्रोतों से जानकारी प्राप्त करें, और अपने भविष्य को सुरक्षित एवं स्थिर बनाने के लिए दीर्घकालिक तथा अनुशासित निवेश की आदत विकसित करें।

श्री सूर्यकांत शर्मा ने विद्यार्थियों को बचत, निवेश और आर्थिक अनुशासन के महत्व के बारे में विस्तारपूर्वक जानकारी दी।

“युथ कॉन्क्लेव ऑन हेल्थ एंड फाइनेंशियल वेलबीइंग” एसोसिएशन ऑफ़ म्यूच्युअल फण्ड इन इंडिया (AMFI) एवं उत्तरांचल विश्वविद्यालय, देहरादून के संयुक्त तत्वावधान में पैनल डिस्कशन का आयोजन

कार्यक्रम के अंतर्गत “यूवा जोश और इनकम, इन्वेस्ट” विषय पर एक विशेष पैनल डिस्कशन का आयोजन किया गया। इस चर्चा का मुख्य उद्देश्य विश्वविद्यालय के छात्रों में शारीरिक स्वास्थ्य एवं वित्तीय साक्षरता (Financial Wellbeing), निवेश की समझ (Investment Awareness) तथा स्वास्थ्य एवं वित्तीय कल्याण (Health & Financial Wellbeing) के प्रति जागरूकता बढ़ाना था।

डॉ. संतोष ने अपने संबोधन में कहा कि छात्र एवं युवा वर्ग का “स्वास्थ्य ही एक सच्ची संपत्ति है”, क्योंकि जब युवा शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ होता है, तभी वह जीवन में सही निर्णय लेकर धन अर्जन और निवेश की दिशा में संतुलित एवं समझदारीपूर्ण कदम उठा सकता है। उन्होंने कहा कि अच्छा स्वास्थ्य केवल बीमारी न होने का प्रतीक नहीं है, बल्कि यह शरीर, मन और आत्मा के बीच सामंजस्य बनाए रखने की अवस्था है। उन्होंने विद्यार्थियों को प्रेरित किया कि वे अपने जीवन में योग, ध्यान (मेडिटेशन), संतुलित आहार, और नियमित व्यायाम को अपनाएँ, ताकि वे मानसिक और शारीरिक रूप से सशक्त रह सकें। तभी वह वित्तीय निर्णयों में धैर्य, दूरदृष्टि और अनुशासन बनाए रख सकता है जो एक मजबूत आर्थिक भविष्य की आधारशिला है।

डॉ. सिंह ने सभी छात्रों को 4P – Publication पब्लिकेशन (प्रकाशन), Project प्रोजेक्ट (परियोजना), Patent (पेटेंट) और Participation पार्टिसिपेशन (सहभागिता) – के महत्व के बारे में विस्तार से समझाया और कहा कि इन चारों आयामों को अपने जीवन में अपनाना अत्यंत आवश्यक है

1. Publication पब्लिकेशन का अर्थ है कि छात्र अपने ज्ञान, शोध और अनुभवों को लेख, शोध-पत्र, केस स्टडी या रिपोर्ट के रूप में दुनिया के सामने प्रस्तुत करें। इससे न केवल व्यक्ति की शैक्षिक पहचान बनती है, बल्कि समाज को भी नए विचार प्राप्त होते हैं। और वह अपनी विषय-वस्तु की समझ को और अधिक मजबूत कर सके।

2. Project प्रोजेक्ट परियोजनाएँ छात्रों को वास्तविक जीवन की समस्याओं को समझने और उनका समाधान खोजने का अवसर देती हैं। प्रोजेक्ट करने से रचनात्मक सोच, विश्लेषण क्षमता, तकनीकी दक्षता और टीमवर्क जैसे कौशल विकसित होते हैं। डॉ. सिंह के अनुसार, एक सफल विद्यार्थी वह है जो अपने विषय से जुड़े नवाचारों को किसी प्रोजेक्ट के माध्यम से लागू कर सके।

3. Patent (पेटेंट) डॉ. सिंह ने कहा कि विद्यार्थी हमेशा कुछ नया सोचने और बनाने की मानसिकता विकसित करें। यदि कोई छात्र एक नई तकनीक, उपकरण, प्रक्रिया या अनोखा समाधान खोजता है, तो उसे पेटेंट कराना चाहिए, जिससे उसका अधिकार सुरक्षित रहे और आगे चलकर उससे आर्थिक लाभ भी प्राप्त हो सके।

4. Participation पार्टिसिपेशन (सहभागिता) से छात्रों में आत्मविश्वास, नेतृत्व क्षमता और संप्रेषण कौशल का विकास होता है। उन्होंने यह भी कहा कि कार्यशालाओं, सेमिनारों, प्रतियोगिताओं, सामाजिक अभियानों और विश्वविद्यालय गतिविधियों में सक्रिय रूप से शामिल होना प्रत्येक छात्र के लिए बेहद आवश्यक है। भागीदारी से न केवल ज्ञान बढ़ता है, बल्कि टीमवर्क और सामाजिक जिम्मेदारी भी विकसित होती है।

निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर

नेशनल मेडिकोज़ ऑर्गेनाइजेशन (NMO) तथा अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (AIIMS), एम्स ऋषिकेश के यशस्वी निदेशक प्रो. मीनू सिंह के निर्देशानुसार ऋषिकेश के नोडल अधिकारी डॉ. संतोष कुमार के संयुक्त नेतृत्व में एक व्यापक निःशुल्क स्वास्थ्य मेले का आयोजन किया गया। इस आयोजन का उद्देश्य समाज के अंतिम पंक्ति में खड़े व्यक्ति तक गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सेवाएं पहुंचाना एवं जनजागरूकता फैलाना था। इस स्वास्थ्य अभियान के संचालन में राष्ट्रीय चिकित्सा संगठन, एल.एल.आर.एम. मेडिकल कॉलेज मेरठ, जी.आई.एम.एस. ग्रेटर नोएडा, के.एस.जी.एम.सी. बुलंदशहर तथा महात्मा बिदुर मेडिकल कॉलेज की सक्रिय भूमिका रही। स्वास्थ्य मेले के अंतर्गत क्षेत्रीय ग्रामीण जनसंख्या को ध्यान में रखते निःशुल्क स्वास्थ्य जांच जैसे-रक्तचाप (Blood Pressure), मधुमेह (Diabetes), वजन एवं सामान्य शारीरिक स्वास्थ्य परीक्षण, सामान्य रोगों की जांच, विशेषज्ञ चिकित्सकों द्वारा परामर्श, निःशुल्क औषधि वितरण, दीर्घकालिक रोगियों को उच्च संस्थानों में रेफरल हेतु परामर्श देते हुए स्थानीय लोगों को स्वास्थ्य के प्रति सचेत करते



उन्होंने बताया कि बीपी, शुगर, हृदय रोग, पेट से संबंधित मिर्गी रोग आदि समस्याएं एवं डायबिटीज आज आम हो चुकी हैं, जिनसे बचाव के लिए नियमित जांच, संतुलित आहार एवं दैनिक व्यायाम अत्यंत आवश्यक है। विशेष रूप से उच्च -रक्तचाप एवं मधुमेह से पीड़ित रोगियों को दैनिक जीवन में निम्नलिखित बातों का पालन करने की सलाह दी गई: खाने के ऊपर से और नमक न ले, प्रतिदिन कम से कम दो प्रकार के फल आहार में सम्मिलित करें, मीठे पदार्थों से परहेज करें, सुबह एवं शाम नियमित रूप से व्यायाम करें।





इस स्वास्थ्य मेले का प्रमुख उद्देश्य उन ग्रामीण क्षेत्रों में स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध कराना था, जहाँ प्राथमिक स्वास्थ्य सुविधाओं का अभाव है, आर्थिक कारणों के चलते लोग आवश्यक उपचार नहीं ले पाते, तथा स्वास्थ्य जागरूकता का स्तर अपेक्षाकृत कम है। एम्स ऋषिकेश एवं सहयोगी चिकित्सा संस्थानों द्वारा किया गया यह प्रयास न केवल इन चुनौतियों का समाधान प्रस्तुत करता है, बल्कि ग्रामीण समुदाय को सशक्त बनाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण एवं सराहनीय पहल के रूप में भी स्थापित हुआ है। इस आयोजन के माध्यम से गंगवाली गाँव के 850 से अधिक ग्रामीणों ने स्वास्थ्य सेवाओं का लाभ उठाया, जो इस अभियान की सफलता एवं व्यापक प्रभाव का प्रमाण है।



निःशुल्क स्वास्थ्य मेला न केवल चिकित्सा सेवाओं की उपलब्धता का माध्यम बना, बल्कि ग्रामीणों के बीच स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ाने का एक सशक्त प्रयास भी रहा। निःशुल्क स्वास्थ्य मेला के आयोजनों से समाज के अंतिम व्यक्ति तक स्वास्थ्य सेवाओं की पहुँच संभव हो पाती है। एम्स ऋषिकेश एवं नेशनल मेडिकोज़ ऑर्गेनाइजेशन का यह सामूहिक प्रयास निश्चित ही ही स्वास्थ्य के क्षेत्र में एक अनुकरणीय योगदान प्रस्तुत कर रहा है।

कम्यूनिटी हॉलीस्टिक हैल्थ एवं वेलनेस कार्यक्रम

कार्यक्रम में आउटरीच सेल के नोडल अधिकारी डॉ. संतोष कुमार द्वारा बताया गया कि माधव सेवा विश्राम सदन में निवासरत बीमार रोगी एवं तीमारदार के साथ आस पास के निवासरत लोगो का स्वास्थ्य परीक्षण कर ग्रसित बिमारी को प्राथमिक चरण में ही रोकने के संबंध में जागरूक करना है। साथ ही साथ उन्होंने बताया कि बिमारी का समय रहते ही इलाज करा लेना चाहिए जिससे उस बिमारी को बढ़ने से रोका जा सके।



स्वास्थ्य शिविर में एम्स ऋषिकेश के विभिन्न विषय विशेषज्ञ चिकित्सकों द्वारा 75 से अधिक मरीजों के रक्तचाप, शुगर, वजन आदि की जाँच की गई और जाँच उपरांत मरीजों को संबंधित बिमारी के संबंध में परामर्श एवं दवाइयां वितरित की गयी। इस शिविर में मुख्य रूप से उच्चरक्तचाप, मधुमेह, बिमारियों से ग्रसित व्यक्ति उपस्थित थे।



युवाओं में करियर फोकस, आत्मविश्वास, सफलता और नशा मुक्ति की दिशा में अभिनव प्रयास

जीवन में अनेक कारणों से मायूस युवाओं में नया जोश भरने की एम्स, त्रिभुक्तेश के अपर आयतन डॉ. संतोष कुमार का पहल

राजेश शर्मा
त्रिभुक्तेश ० अग्रिम भारतीय अनुसंधान संस्थान एम्स बुक्तेश में आज के अंतर्गत युवा में युवाओं में नया जोश भरने और मायूस युवाओं का प्रयास कर रहे हैं।



एम्स, बुक्तेश में आयोजित कार्यक्रम में डॉ. संतोष कुमार ने युवाओं को प्रेरित करने के लिए भाषण दिया।

कार्यक्रम के मुख्य उद्देश्य ० अनेक कारणों से मायूस युवाओं में नया जोश भरने की एम्स, त्रिभुक्तेश के अपर आयतन डॉ. संतोष कुमार का पहल है।

युवाओं में नया जोश भरने के लिए एम्स, त्रिभुक्तेश में आयोजित कार्यक्रम में डॉ. संतोष कुमार ने युवाओं को प्रेरित करने के लिए भाषण दिया।

युवाओं में नया जोश भरने के लिए एम्स, त्रिभुक्तेश में आयोजित कार्यक्रम में डॉ. संतोष कुमार ने युवाओं को प्रेरित करने के लिए भाषण दिया।

युवाओं में नया जोश भरने के लिए एम्स, त्रिभुक्तेश में आयोजित कार्यक्रम में डॉ. संतोष कुमार ने युवाओं को प्रेरित करने के लिए भाषण दिया।

लक्ष्य निर्धारित कर योजना बनाने से बढ़ेगा आत्मविश्वास : विशेषज्ञ

उत्तराखंड बोर्ड की परीक्षा में बैठने वाले विद्यार्थियों को बेहतर प्रदर्शन के लिए टिप्स



उत्तराखंड बोर्ड की परीक्षा में बैठने वाले विद्यार्थियों को बेहतर प्रदर्शन के लिए टिप्स देने के लिए विशेषज्ञ ने कार्यक्रम किया।



उत्तराखंड बोर्ड की परीक्षा में बैठने वाले विद्यार्थियों को बेहतर प्रदर्शन के लिए टिप्स देने के लिए विशेषज्ञ ने कार्यक्रम किया।

लक्ष्य निर्धारित कर योजना बनाने से बढ़ेगा आत्मविश्वास : विशेषज्ञ

उत्तराखंड बोर्ड की परीक्षा में बैठने वाले विद्यार्थियों को बेहतर प्रदर्शन के लिए टिप्स देने के लिए विशेषज्ञ ने कार्यक्रम किया।

डेंगू से बचाव को सेवन प्लस वन अभियान शुरू

नगर निगम के साथ मिलकर एम्स ने छेड़ी मुहिम ० लक्षकों के प्रति जागरूक रहने से ही होगा बीमारी से बचाव

राजेश शर्मा
त्रिभुक्तेश ० शहर को डेंगू मुक्त बनाने की मुहिम शुरू करने हेतु एम्स त्रिभुक्तेश ने नगर निगम और लक्ष्य सेवन प्लस वन सहयोग से सेवन प्लस वन अभियान को सुरुआत की।



एम्स, बुक्तेश में आयोजित कार्यक्रम में डॉ. संतोष कुमार ने युवाओं को प्रेरित करने के लिए भाषण दिया।

डेंगू से बचाव को सेवन प्लस वन अभियान शुरू

‘महिलाएं स्वस्थ तो परिवार रहेगा स्वस्थ’

परिवार में यदि महिलाएं स्वस्थ रहें तो परिवार स्वस्थ रहेगा



एम्स, बुक्तेश में आयोजित कार्यक्रम में डॉ. संतोष कुमार ने युवाओं को प्रेरित करने के लिए भाषण दिया।

‘महिलाएं स्वस्थ तो परिवार रहेगा स्वस्थ’

डेंगू से बचाव को सेवन प्लस वन अभियान शुरू

‘महिलाएं स्वस्थ तो परिवार रहेगा स्वस्थ’

my city देहरादून शुक्रवार 09.05.2025 04

अंकों से बड़ी है जिंदगी... बढ़ाएं कौशल

विशेष संवाद कार्यक्रम में एम्स के वेलनेस एक्सपर्ट डॉ. संतोष कुमार ने बताए मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के गुरुमंत्र

देहरादून। बोर्ड परीक्षा के छात्रों का करियर अस्तित्व, मानसिक स्वास्थ्य और परीक्षा के परिणाम से बढ़ते तनाव से बचने के लिए एम्स उजाला विशेष संवाद कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें विशेषज्ञों ने छात्रों को बचपन से जिंदगी अंकों से बड़ी है। इसकी अहमियत समझें और कोशल बढ़ाने पर फोकस करें।



अमर उजाला कार्यक्रम में आयोजित विशेष संवाद कार्यक्रम में मोजुद अखिल भारतीय आधुनिक संस्थान अखिकेश के वेलनेस एक्सपर्ट डॉ. संतोष कुमार ने बताए मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के गुरुमंत्र

अंकों से बड़ी है जिंदगी... बढ़ाएं कौशल

अंकों से बड़ी है जिंदगी... बढ़ाएं कौशल

अंकों से बड़ी है जिंदगी... बढ़ाएं कौशल

अंकों से बड़ी है जिंदगी... बढ़ाएं कौशल

अंकों से बड़ी है जिंदगी... बढ़ाएं कौशल

अंकों से बड़ी है जिंदगी... बढ़ाएं कौशल