

CLASSIFIED

For all kinds of
classified
advertisements
please contact
97070-14771
86382-00107

MURTI AVAILABLE

Available all kinds of
Marble & White Metal
Murties, Ganesh Laxmi,
Radha Krishna, Bishnu-
Laxmi, Hanuman, Maa
Durga, Saraswati,
Shivling, Nandi etc.
ARTICLE WORLD, S-
29, 2nd Floor, Shoppers
Point, Fancy Bazar,
Guwahati-01, Ph. :
94350-48866,
94018-06952

एम्स दिल्ली दुनिया के सर्वश्रेष्ठ अस्पतालों में शामिल, मिला 97वां स्थान

नई दिल्ली (हिस.)। अधिकल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एस्स) नई दिल्ली को न्यूजीविक और स्टेटिट्या द्वारा 2024 की दुनिया के सर्वश्रेष्ठ अस्पतालों की सूची में वैश्विक स्तर पर 97वां सर्वश्रेष्ठ अस्पताल नामित किया गया है। यह प्रतिष्ठित मान्यता उच्च गुणवत्ता वाली स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने, चिकित्सा अनुसंधान की आगे बढ़ावा और लाखों लोगों को कियायी उचित प्रदान करने के लिए मिला है। इसकी भूमिका को रेखांकित करता है। एम्स 1956 में अपनी स्थापना के बाद से अपनी अन्याधिक विधियों और अल्पांकित कारबल चिकित्सा पेशेवरों के प्रति प्रसिद्ध है। युग्माम में मेदाता – द मैडिसिटी ने 14वीं इकॉ हासिल की, जिसे कार्डियोलॉजी, ऑफ्कोलॉजी और अंग प्रत्यारोपण जैसी विशेषताओं में अपनी अन्याधिक तकनीक और विशेषज्ञता के लिए मान्यता प्राप्त है। 2009 में अपनी मेदाता निजी के छठे संस्करण में रोगी संतुष्टि, नैदानिक परिणामों, स्वच्छता मानकों और स्वास्थ्य पेशेवरों की सिपाहियों के आधार पर 30 देशों के 2,400 से अधिक अस्पतालों का मूल्यांकन किया गया। इसमें एम्स दिल्ली को शीर्ष-100 में स्थान मिला, जो भारत के स्वास्थ्य सेवा परिदृश्य में अग्रणी के रूप में इसकी भूमिका को प्रदान करने के लिए एक विश्वसनीय नाम बन गया है। एम्स दिल्ली को शीर्ष-100-में स्थान मिला, जो योगदान के लिए जाना जाता है।



में इसकी भूमिका को रेखांकित करता है। एम्स 1956 में अपनी स्थापना के बाद से अपनी अन्याधिक विधियों और अल्पांकित कारबल चिकित्सा पेशेवरों के प्रति प्रसिद्ध है। युग्माम में मेदाता – द मैडिसिटी ने 14वीं इकॉ हासिल की, जिसे कार्डियोलॉजी, ऑफ्कोलॉजी और अंग प्रत्यारोपण जैसी विशेषताओं में अपनी अन्याधिक तकनीक और विशेषज्ञता के लिए मान्यता प्राप्त है। 2009 में अपनी मेदाता निजी के छठे संस्करण में रोगी संतुष्टि, नैदानिक परिणामों, स्वच्छता मानकों और स्वास्थ्य पेशेवरों की सिपाहियों के आधार पर 30 देशों के 2,400 से अधिक अस्पतालों का मूल्यांकन किया गया। इसमें एम्स दिल्ली को शीर्ष-100 में स्थान मिला, जो भारत के स्वास्थ्य सेवा परिदृश्य में अग्रणी के रूप में इसकी भूमिका को प्रदान करने के लिए एक विश्वसनीय नाम बन गया है। एम्स दिल्ली को शीर्ष-100-में स्थान मिला, जो योगदान के लिए जाना जाता है।

अवैध रूप से प्रवेश करने वाले पांच बांग्लादेशी प्रदेश के हर स्कूल में 21 अप्रैल तक नागरिकों को सीमा से लौटाया : सीएम



गुवाहाटी (हिस.)। असम के श्रीभूमि क्षेत्र में अंतर्राष्ट्रीय सीमा के पास असम पुलिस ने कारबाही करते हुए पांच बांग्लादेशी नागरिकों को घोषित और उहाँसीमा पर वापस भेज दिया। पकड़े गए नागरिकों की पहचान अंडुल्ला, अंसारस्ला, रसीद अहमद, मोहम्मद कालिम मोल्ला और हेपी शेख के रूप में हुई है। मुख्यमंत्री ने कारबाही के साथ अस्पतालों की ओर घोषित सूची में वैश्विक कारबाही के घोषित सूची में वैश्विक कारबाही के साथ अस्पतालों को 14वां स्थान और चंडीगढ़ में पोस्ट ग्रेजुएट इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल एज्युकेशन एंड रिसर्च (पीजीआईएम्सीआई) को 22वां स्थान मिला है। न्यूजीविक-स्टेटिस्टिक्स रैंकिंग

में हुई है। मुख्यमंत्री ने कारबाही के साथना करते हुए किया गया है। युग्माम स्थित मेदाता मैडिसिटी को 14वां स्थान और चंडीगढ़ में पोस्ट ग्रेजुएट इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल एज्युकेशन एंड रिसर्च (पीजीआईएम्सीआई) को 22वां स्थान मिला है। न्यूजीविक-स्टेटिस्टिक्स रैंकिंग

नेल पेंट लगाने से डैमेज हो सकती है किडनी



हर लड़की चाहती है कि वह खूबसूरत दिखने के लिए वह महंगे ब्लूटी प्रॉडक्स और तरह-तरह के घरेलू नुस्खे अजमाती हैं। चेहरे के साथ-साथ वह अपनी बॉडी का भी ध्यान रखती है। हाथों को नेल पेंट से सजाती हैं शायद यह काम आप भी करती होयी लेकिन क्या आप सिर्फ खूबसूरती चाहती है अच्छी सेहत नहीं? जी हाँ, आपको बता दें कि नेल पेंट लगाना हमारी सेहत के लिए खतरनाक हो सकता है।

■ नेल पेंट में पाया जाने वाला कैमीकल त्वचा और आंखों के संपर्क में आने पर सेहत पर बुरा असर डालता है। नेल पॉलिश में Formaldehyde नाम का एक कैमीकल होता है जो नेल पेंट को चिपचिपा बनाने में मदद करता है। इस कैमीकल का त्वचा के संपर्क में आने से खुजली की परेशानी हो सकती है, जिसके गंभीर परिणाम आपको भूगतने पड़ सकते हैं।

■ नेल पॉलिश में Phthalates नामक एक ऑयली कैमीकल भी होता है, जो लगाते समय इसमें कैक नहीं पड़ने देता लेकिन जब यह आंख और मुँह के संपर्क में आता है तो इंफेशन होने का खतरा बढ़ जाता है। वहीं, इसकी वजह से नाक और गले में इंफेशन तक हो सकता है।

■ नेल पॉलिश में मौजूद Toluene कैमीकल इसमें मौजूद सभी तत्वों को मिलाने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। इसकी वजह से सिर दर्द, त्वचा संबंधी समस्याएं आदि हो सकती हैं। वहीं अगर यह कैमीकल बहुत अधिक मज़ा में शरीर में पहुंच जाए तो लीवर और किडनी तक को डैमेज कर देता है।

तो अब आलीं बार अगर नेल पॉलिश लगाएं तो ध्यान रखें कि उसे अपनी आंखें, नाक, स्किन और मुँह से दूर रखें जिनता जल्दी हो सके, इसे हटा लो।

कहीं जान का दुश्मन न बन जाए ई-सिगरेट का धुआं

तजा अध्ययन बताता है कि तंबाकू उत्पादों को रिप्लेस करने वाली ई-सिगरेट भी खुशी हो सकती है। इसका खुलासा यूनिवर्सिटी ऑफ रॉकेस्टर की ओर से कारगर गए नए अध्ययन में सामने आया है। अध्ययन कहता है कि ई-सिगरेट के धुएं में मिलने वाली एथरोसोल्स तथा प्लेवरिंग एंजेन्ट्स फैफडों की ऊतकों को खराक करते हैं। ई-सिगरेटों में भी स्वास्थ्य को कई जाखियों में ले जाता हो सकता है। ई-सिगरेट के हीलिंग एंसिमेंट के एकिंवेट फैफडों को नुकसान पहुंचता है। एक तजा अध्ययन बताता है कि ई-सिगरेट का सेवन भी फैफडों के लिए अहितकर है। अध्ययन के मुताबिक, इन सिगरेट्स के धुएं ही फैफडों की टिट्यों को नष्ट करते हैं। अध्ययन करने वाली यूनिवर्सिटी ऑफ रॉकेस्टर तथा इस शोध के लेखक इसकान रसायन का कहना है कि कई अग्री मेडिकल रूप्य, संस्थाएं और विज्ञानी कारण परेशान हैं, क्योंकि इन ई-सिगरेट्स पर नियमों कारबोंडी की कमी है। अध्ययन के अनुसार, नुकसान तब होता है, जब ई-सिगरेट्स का धुएं जास्ती होता है। यह ई-सिगरेट टरल सॉल्यूशन को एथरोसोल में परिवर्तित करता है, जो ई-सिगरेट युक्त को पांसरप्रॉप्रेट की तरह ही धुएं उड़ाने जैसा महसूस होता है। असल में इस धुएं में उपस्थित एथरोसोल तथा फ्लेवर देने वाले घटक, पीने वाले के फैफडों की कोशिकाओं पर प्री रेडिकल्स बनाते हैं तथा ऊतकों में सूजन लाते हैं।



जमाना तेजी से बदल रहा है, हम तरकी कर रहे हैं, चीजें आसान हो गई हैं और दुनिया में कुछ भी दूर नहीं रहा, कार और लेपटोन, कॉम्प्यूटर आम हो गए हैं और ये बहेद खुशी की बात है। लेकिन हर बड़ी चीज की एक विमत होती है, हर अच्छी चीज का एक बुरा पहलू भी होता है। तेज दोड़ती जिदी में तानव ने लोगों के बीच एक खास जगह बनाई है, जिसके चलते व्यवहार और मानसिक स्थिति में कुछ ऐसे परिवर्तन आए हैं जिन्हें अगर सही समय पर नहीं पहचाना जाए तो आगे व्यवहार से कफी अलग लगता है। यदि समय रहते इन बदलावों को पहचान लिया जाए और चिकित्सक से बात की जाए तो बचाव सकते हैं।

अवसाद, थकान और तनाव

अवसाद की अवस्था भी नर्वस ब्रेकडाउन की ओर इशारा करती है। इसके अलावा बहुत ज्यादा तनाव और इशारन रहने की वजह से भी यह समस्या हो सकती है। इससे बचने के लिए अच्छी नींद और बेहतर दिनचर्या बहुत जरूरी है। कई बार तो तनाव की स्थिति में प्रभावित व्यक्ति परिवार और समाज से कटना भी शुरू कर देते हैं जिससे उसके भीतर दबे हुए भाव उसे नर्वस ब्रेकडाउन

की स्थिति तक पहुंचा देते हैं। इस अवस्था से निकलने के लिए चिकित्सकीय परामर्श और सही उपचार बेहद जरूरी होता है, नहीं तो यह गंभीर रूप ले सकता है।

मूँड में जल्दी-जल्दी बदलाव होना

नर्वस ब्रेकडाउन की स्थिति में कई बार मूँड में तेजी से बदलाव आता है। छोटी-छोटी बातों पर प्रभावित व्यक्ति बहुत जल्दी दुखी हो जाता है या जल्दी ही किसी बात को लेकर उसे गुस्सा करता है। और यह समस्या सही परामर्श द्वारा नहीं पहचाना जाए तो आगे व्यवहार से कफी अलग लगता है। यदि समय रहते इन बदलावों को पहचान लिया जाए और चिकित्सक से बात की जाए तो बचाव संभव होता है।

आत्महत्या जैसे भयानक ख्याल आना

यदि व्यक्ति के मन में आत्महत्या का विचार आए या वह दुनिया छोड़ देने, कहीं भाग जाने आदि बात करता हो तो इन्हें नज़रअंदाज करें, तुरंत मनोचिकित्सक से संपर्क

करें। इस तरह का ख्याल नर्वस ब्रेकडाउन की अवस्था में आना बेहद स्वाभाविक बात होती है।

शराब छोड़ना चाहते हैं, तो धूम्रपान को कहें ना!

यदि आप शराब छोड़ने की कोशिश कर रहे हैं, तो सिगरेट छोड़ने पर ध्यान दीजिए, यह आपकी सेहत के लिए फायदेमंद होगा। शोधकर्ताओं ने पाया कि धूम्रपान करने वाले व्यक्तियों द्वारा धूम्रपान न करने वालों की तुलना में शराब का सेवन दोबारा शुरू करने का जिखिम अधिक होता है। शराब की आदात से छुटकारा पाना वाले व्यक्तियों द्वारा धूम्रपान करने का अधिक महत्वपूर्ण है।



मानसिक जंजाल से बाहर निकलने के 5 तरीके

हमारा जीवनक्रम निरंतर चलता रहता है। जब नया सेवन दोहरा होता है तब खुशियों के साथ चुनौतियों को भी लेकर आता है। कई बार हम दूसरों के कारण और अपने दूसरों हुए जाते हैं पूरी तरह से फँस जाते हैं। दुर्बली की इस स्थिति में हम सही और गलत के बीच फँस नहीं कर पाते और कई बार तो इसके कारण तनाव और अवसाद की चेहरे में आ जाते हैं। लेकिन यह भी नहीं है कि इस स्थिति से बाहर नहीं आ सकते। मानसिक जंजाल से बाहर निकलने में ये तरीके आपके काम आ सकते हैं।

सोचिए नहीं ध्यान दीजिए

हम जब किसी भी चीज के बारे में अधिक सोचते हैं तो उलझन की स्थिति आ जाती है, ऐसे में हम अपने लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित नहीं कर पाते हैं। इसलिए आप जो काम कर रहे हैं उसके बारे में अधिक सोचने से बचे और उसपर अधिक फोकस कीजिए। इससे आपकी उस काम पर प्रति वित्त कम होती और आप एक निश्चिय निर्णय पर पहुंच पाएं।

पुरानी बातों को भूल जाएं

भले ही आपको आपका पास अधिक सता रहा हो और आप उसके कारण दूसरी नियाय लेने में सकारात्मक करने रहे हों ऐसे में आप बुद्धिमत्ता के बाबत नहीं आ जाते हैं। तो उसके बारे में अधिक फोकस कीजिए। इससे आपकी उस काम पर प्रति वित्त कम होती और आप एक निश्चिय निर्णय पर पहुंच पाएं।

डरना जरूरी नहीं

किसी भी रासतों की डार्फूलों वाली नहीं होती है उस रासते में काटे भी होती है। ऐसे ही आपके जीवन के हर कदम पर होता है। ऐसे में आप ध्यान देने के लिए एक बार दूर होता है और दूसरी बार दूर होता है। इसलिए डर के बारे में अधिक बातें और सकारात्मक रहें। अपने आपको आपका पास अधिक सता रहा हो और इसके बारे में अधिक बातें और सकारात्मक रहें। इसके बारे में अधिक बातें और सकारात्मक रहें।

भावनाओं के साथ तालमेल बनाएं

ऐसे लोग अधिक दुष्प्राप्ति होते हैं जो किसी चीज के बारे में अधिक विशेषण नहीं करते। इसलिए जरूरी है कि आप जो भी निर्णय तैयार करते हैं उसमें अपनी भावनाओं और दूसरी जीवों का भी ध्यान रखें। इसलिए डर के बारे में अधिक उसे ध्यान देने के लिए पुराना नामकरण करने के बावजूद जीवन के सभी लोगों से वह खुद को परिवर्तन करने की ज़िक्री करें।

खुद पर भरोसा रखें

अनिर्णय की स्थिति तब आती है जब आपका अपने आप पर भरोसा नहीं होता है। ऐसे में खुदपर भरोसा करने की ज़रूरत है। अपने ऊपर भरोसा रखकर आप जब भी आगे बढ़ते हैं तो असली अपनामंजस की स्थिति तुरनी कम होती जाती है और अपने आप एंटी-ड्रेसिंग के लिए एक बेहतर जीवन लेने की ज़िक्री करती है। इसके बाद आप जीवन की स्थिति तब अच्छी होती है और यह अपने आप सही व्यवहार करने की ज़िक्री करती है। इसके बाद आप जीवन की स्थिति तब अच्छी होती है और यह अपने आप सही व्यवहार करने की ज़िक्री करती ह