सार-समाचार

भगत सिंह की जयंती पर 106 लोगों ने रक्तदान कर श्रद्धांजलि अर्पित की

उदयपुर (कासं)। शहीद.ए.आजम भगत सिंह की जन्मजयंती के उपलक्ष्य में जी6 फार्मेसी एवं रक्तदाता युवा वाहिनी के संयुक्त तत्वावधान में श्रद्धांजलि स्वरूप रक्तदान शिविर आयोजित किया गया। शिविर में 106 रक्तदाताओं ने रक्तदान कर अमर शहीद भगत सिंह को श्रद्धांजलि अर्पित की और जरूरतमंद मरीजों के लिए मानवता की सेवा में अपना योगदान दिया। शिविर संयोजक अनुप औदिच्य ने बताया कि रक्तवीर भाई.बहनों को उपरना ओढ़ाकर प्रशस्ति पत्र एवं तुलसी का पौधा भेंट कर सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में ग्रामीण विधायक फूल सिंह मीणा एवं दिनेश श्रीमाली बतौर अतिथि उपस्थित रहे।

पुलिस हिरासत से दो बंदी भागे

उदयपुर (कासं)।चोरी की वारदात का मौका निरीक्षण करने के दौरान नाबालिग दो बंदी पुलिस को चकमा देकर फरार हो गए। प्राप्त जानकारी के अनुसार शहर के बडगांव थाना क्षेत्र टाईगर हिल स्थित मकान से हथियार चोरी करने के मामले में पुलिस ने गत दिनों आरोपियों को गिरफ्तार किया था। चार दिन पूर्व आरोपियों को पुलिस मौका नक्शा के लिए लेकर गई थी। इस दौरान दो नाबालिग पुलिस को चकमा देकर फरार हो गए। इस मामले में पुलिस की टीमें फरार नाबालिगों की तलाश में जुटी है।

नियुक्ति हेतु प्रार्थना पत्र आमंत्रित

उदयपुर (कासं)। उदयपुर सैनिक विश्राम गृह में संविदा के आधार पर सहायक के पद पर पूर्व सैनिक की नियुक्ति की जानी है। सिपाही या नायक से सेवानिवृत्त इच्छुक पूर्व सैनिक जिसकी आयु 58 वर्ष से कम हो जिला सैनिक कल्याण कार्यालय में उपस्थित होकर अपना प्रार्थना पत्र प्रस्तुत कर सकते हैं। जिला सैनिक कल्याण अधिकारी कर्नल कमलेन्द्र सिंह भाटी ने बताया कि संविदा पर सहायक के पद पर चयन विभाग द्वारा गठित समिति द्वारा साक्षात्कार के माध्यम के किया जायेगा। उन्होंने बताया कि नियुक्ति पूर्णतया संविदा पर होगी और अमलगमेटेड फण्ड द्वारा निर्धारित मानदेय प्रतिमाह भुगतान किया जायेगा। विस्तृत जानकारी एवं प्रार्थना पत्र प्रस्तुत करने हेतु 03 दिन में कार्यालय समय में जिला सैनिक कल्याण कार्यालय में सम्पर्क कर सकते है।

उदयपुर में मादक पदार्थ तस्कर की संपत्ति सीज़

उदयपुर (कासं)। जिले के बैकरिया थाना पुलिस ने मादक पदार्थ तस्करी से अर्जित संपत्ति मकान व नोहरे को सीज किया। जिला पुलिस अधीक्षक डॉ. अमृता दुहन के निर्देश पर अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक मुकुल शर्मा, पुलिस उप अधीक्षक डूंगरसिंह के सुपरविजन में बैकरिया थानाधिकारी रामावतार मीणा के नेतृत्व में टीम ने कार्यवाही करते हुए अवैध मादक पदार्थ की तस्करी एवं अवैध गतिविधियों के विरूद्ध कार्यवाही करते हुए उदयलाल उर्फ उदा पुत्र रतनलाल गुर्जर निवासी पेमाखेड़ा बिजयपुर चित्तोड़गढ़ के नाम पर दो मंजिला आवासीय मकान व एक नोहरा जिनकी कीमत 55 लाख रूपये है उक्त दोनों संपतित को फ्रीज किया गया। उक्त संपत्ति के संबंध में भारत सरकार द्वारा स्थाई अनुमोदन किये जाने पर कार्यवाही की गई है।

हत्या का मामला दर्ज

उदयपुर (कासं)। फलासिया थाना पुलिस ने आरोपी व साथी के खिलाफ व्यक्ति की हत्या करने का प्रकरण दर्ज किया। पुलिस से प्राप्त जानकारी के अनुसार पीड़ित भुवनेश पुत्र सुखलाल दामा निवासी बिजली फलासिया ने आरोपी बिजली निवासी भंवरलाल व साथी के खिलाफ पिता सुखलाल की हत्या करने का प्रकरण दर्ज करवाया। जिसमें पीडित ने बताया कि आरोपियों ने 23 सितंबर को सुखलाल के साथ मारपीट की थी। जिसके चलते उनकी मौत हो गई। 26 सितंबर को सुखलाल का शव मिला जिसमें कीडे पड़ चुके थे। इस मामले में पुलिस ने 27 सितंबर को मृतक का पोस्टमार्टम करवा शव परिजनों को सौंप दिया था। प्रकरण की जांच फलासिया थानाधिकारी वेलाराम कर रहे है।

कांग्रेस नेतृत्व को देश व संवैधानिक संस्थाओं से बिना शर्त माफी मांगनी चाहिए : राठौड़

■ कांग्रेस अपनी हार का ठीकरा कभी ईवीएम पर, कभी संवैधानिक संस्थाओं पर तो कभी चुनाव आयोग पर झूठे आरोप लगा कर फोड़ते है

उदयपुर (कासं)। भारतीय जनता पार्टी शहर जिला जिलाध्यक्ष गजपाल सिंह राठोड़ ने कहा कि पार्टी के पिछले दिनों हुए चुनाव पूरी तरह से निष्पक्ष, पारदर्शी और स्वतंत्र रूप से सम्पन्न हुए है। कांग्रेस और उनके सहयोगी दल जब चुनाव हारते है तो अपनी हार का ठीकरा कभी ईवीएम पर, कभी संवैधानिक संस्थाओं पर तो कभी चुनाव आयोग पर झूठे आरोप लगा कर फोड़ते है। चुनाव आयोग के पूर्ण और सर्वसम्मत बयान के बाद कांग्रेस नेतृत्व को देश और संवैधानिक संस्थाओं से बिना शर्त माफी मांगनी चाहिए। कांग्रेस का झूठ बेनकाब हो गया है।

राठोड़ सोमवार को यहाँ आयोजित प्रेस कान्फ्रेंस को सम्बोधित कर रहे थे। राठौड़ ने कहा कि मुख्य चुनाव आयुक्त ज्ञानेश कुमार और दोनो चुनाव आयुक्त डॉ. एस.एस. संधू, डॉ. विवेक जोशी ने संयुक्त प्रेस स्टेटमेंट जारी कर कहा कि देश भर में संचालित एसआईआर सहित सभी प्रमुख निर्णय सर्वसम्मति से लिए गए है। विपक्ष द्वारा लगातार फार्म 6 को लेकर जनता में भ्रम फैलाया जा रहा है जिस पर चुनाव आयुक्त ने कहा कि एसआईआर के लिए फार्म 6 से संलग्न घोषणा पत्र को माननीय सर्वोच्च न्यायालय ने पूर्णतः सही व वैध ठहराया है।

भाजपा की नीति और मुख्यमंत्री भजन लाल शर्मा के विजन एवं किये गये कार्यो को राजस्थान की सरकार ने सराहा है और राजनस्थान की 10 में से 9 नगर निगम में भाजपा का बोर्ड बना है। विगत बोर्ड में विकास के किये गये कार्यों की बदौलत ही शहर में पार्टी का 7 वा बोर्ड बना है।

एक सवाल के जवाब में सिंघवी ने कहा कि शहर में किसी प्रकार के अतिक्रमण को बर्दाश्त नहीं किया जायेगा, चाहे वह पार्टी के किसी बडे पदाधिकारी का ही क्यों न हो। फुटपाथ पर किए गए अतिक्रम को हटाये जायेंगे। शहर में पानी के 72 घंटे में पेयजल की व्यवस्था को लेकर कांग्रेस शहर का वातावरण दुषित कर रहे है। उन्होंने कहा कि पानी को 48 घंटे में देने की व्यवस्था को लेकर सम्बंधित अधिकारियों ने चर्चा की जा रही है दो घंटे की बजाय एक घंटे ही पानी दे और तेज दबाव के साथ दे।

सिंघवी ने कहा कि शहर में बनने वाली एलिवेटेड रोड जहॉ भी 90 डिग्री का कर्व आ रहा है उसे अधिकारियों के साथ मिल बैठ दुरूस्त किया जायेगा। सेक्टर 4 की मुख्य रोड़ पर लोगों ने अपना निवास बना दिया है जिसे दो दिन के अंदर हटा दिया जायेगा।

प्रेसवार्ता में संभाग मीडिया प्रभारी चंचल अग्रवाल, महामंत्री देवीलाल सालवी, पूर्व विधायक बंशीलाल खटीक, डॉ. पंकज बोराणा, पार्षद अशोक नागदा, प्रकाश अग्रवाल, शहर मीडिया प्रभारी सीमा चम्पावत, कृष्णकांत कुमावत, दुदाराम डांगी, गोविन्द दीक्षित, डॉ. ओम पारीक, हरीश कुमावत, दीपक कुमावत, राजेश स्वर्णकार सहित पदाधिकारी उपस्थित थे।

मंदिर से चांदी व नकदी चोरी

उदयपुर (कासं)। शहर के शहर के हिरणमगरी थाना क्षेत्र में स्थित जैन मंदिर से चोर चांदी के छत्र एवं नकदी चुरा ले गए। पुलिस की जानकारी अनुसार पीडित महावीर प्रसाद पुत्र नेमीचंद जैन निवासी नेमीनाथ जैन कॉलोनी सेक्टर 3 ने प्रकरण दर्ज करवाया कि 26 सितम्बर को रात में आए चोर ने मीनाथ कॉलोनी स्थित शंतिनाथ मंदिर से 2 चांदी के छत्र सहित 4 छत्र व दानपेटी से नकदी सहित करीब 4 लाख का माल चुरा ले गए। इस मामले में पुलिस ने जांच शुरू की है।

शिविर 28 से 30 सितम्बर तक

उदयपुर (निसं)। भारत सरकार के खाद्य एवं सार्वजनिक वितरण विभाग के दिशा-निर्देशानुसार जिले में 28 से 30 सितंबर तक ब्लॉक स्तर पर सेवा सेतु शिविरों का आयोजन किया जाएगा। शिविरों में खाद्य एवं सार्वजनिक वितरण विभाग की योजनाओं का प्रचार-प्रसार करने के साथ आमजन की समस्याओं का मौके पर निस्तारण किया जाएगा।

गवरी नृत्य को पाखंड बताने वाले के खिलाफ प्रदर्शन

■ उदयपुर कलेक्ट्री पर लोगों ने धरना दिया, औरत का स्वरूप रखने पर सवाल उठाए थे जिस कारण उस युवक के खिलाफ कार्रवाई की मांग की गई

उदयपुर (कासं)। उदयपुर में आदिवासियों के गवरी नृत्य को लेकर एक युवक की कथित आपत्तिजनक टिप्पणी के विरोध में सोमवार को लोगों ने कलेक्ट्री पर विरोध प्रदर्शन किया। प्रदर्शनकारियों ने युवक के खिलाफ कार्रवाई की मांग की। लोगों का कहना था कि युवक ने अपनी पोस्ट में गवरी नृत्य को पाखंड करार देते हुए कई सवाल उठाए थे। गवरी आदिवासी समाज की ऐतिहासिक परंपरा है। जिसे उन्होंने आज तक सहेजकर रखा हुआ है।

प्रदर्शनकारियों के अनुसार सोशल मीडिया पर इस तरह की टिप्पणी से लोगों की भावनाएं आहत हुई हैं। समाज के लोगों ने जिला प्रशासन से मामले की जांच कर संबंधित युवक के खिलाफ नियमानुसार कार्रवाई की मांग उठाई। ताकि आगे कोई तरह की टिप्पणी नहीं करे। जानकारी अनुसार करीब 3 दिन पहले एक युवक ने गवरी नृत्य करने वाले व्यक्ति से बातचीत का वीडियो खुद के सोशल मीडिया अकाउंट पर शेयर किया था। युवक ने गवरी के पात्रों पर सवाल उठाते कहा था कि गवरी नृत्य करने वाले मर्दों को पेरों में घूंघरू, कानों में कुंडल और लिपिस्टि लगाने के लिए किसने बोला। उन्हें ऐसा नहीं करना चाहिए। ये तो पाखंडवाद है।

सोशल मीडिया परयुवक का नाम हेप्पीसिंह बताया गया है लेकिन वो मूल रूप से किस शहर का निवासी है यह कही उल्लेख नही है।उसने गवरी में माता शिव और पार्वती के स्वरूप पर भी सवाल उठाए थे। इस वीडियो के सामने आने के बाद आदिवासी समाज में विरोध बढ़ गया और युवक के खिलाफ कार्रवाई की मांग उठने लगी। हालांकि दूसरे दिन ही आरोपी युवक ने दूसरा वीडियो जारी कर माफी मांग ली।

रोबोटिक घुटना प्रत्यारोपण की जानकारी दी

उदयपुर (कासं)। घुटना प्रत्यारोपण में आधुनिक रोबोटिक तकनीक के उपयोग एवं मरीजों को मिलने वाले लाभों को लेकर उदयपुर में विशेष सीएमई (हेल्थ शिविर)का आयोजन हुआ। कार्यक्रम में अहमदाबाद पारेख्स हॉस्पिटल के वरिष्ठ रोबोटिक सर्जन डॉ. विनय पाराशर ने घुटना प्रत्यारोपण में अपनाई जा रही नवीन तकनीकों के बारे में जानकारी दी। सीएमई में कई वरिष्ठ फिजियोथेरेपिस्ट मौजूद थे। कार्यक्रम का समन्वय डॉ. बलदीप शर्मा, वरिष्ठ फिजियोथेरेपिस्ट, उदयपुर द्वारा किया गया। डॉ. विनय पाराशर ने रोबोटिक तकनीक से होने वाले घुटना प्रत्यारोपण की प्रक्रिया एवं इसमें उपयोग होने वाली आधुनिक तकनीक के बारे में विस्तार से समझाया। उन्होंने बताया कि आधुनिक रोबोटिक तकनीक का उद्देश्य शल्य चिकित्सा में अधिक सटीकता प्राप्त करना और मरीज के उपचार एवं पुनर्वास की प्रक्रिया को बेहतर बनाना है। उन्होंने लंबे समय से घुटने के दर्द से परेशान मरीजों के लिए घुटना प्रत्यारोपण के आधुनिक विकल्पों पर भी चर्चा की।सीएमई में उदयपुर के अनेक वरिष्ठ फिजियोथेरेपिस्ट उपस्थित रहे।

सार-समाचार

पराया की भागल में जल्द बीएसएनएल का 4जी नेटवर्क दौड़ेगा

उदयपुर (कासं)। पहाड़ी क्षेत्र होने के कारण लंबे समय से नेटवर्क समस्या से जूझ रहे पराया की भागल के ग्रामीणों के लिए राहत की खबर है। बीएसएनएल के 4जी सैचुरेशन प्रोजेक्ट के तहत गांव में मोबाइल टावर स्थापित किया जाएगा। पराया की भागल के साथ बड़गांव उपखंड के पीपड़, कुंडल और तुला गांवों को भी परियोजना के तहत चिन्हित किया गया है। पराया की भागल में टावर लगाने के लिए बीएसएनएल द्वारा भूमि की मांग की गई थी, लेकिन बिलानाम भूमि उपलब्ध नहीं होने के कारण प्रक्रिया अटकी हुई थी।मामले में जांच के बाद ग्राम पंचायत द्वारा आबादी भूमि में से 2,000 वर्ग फीट भूमि का निःशुल्क पट्टा तत्काल जारी किया। विकसित भारत सेवा सेतु अभियान के तहत बड़गांव में आयोजित शिविर में उपखंड अधिकारी मनसुख डामोर, तहसीलदार हितेश त्रिवेदी एवं विकास अधिकारी अजीत मीणा की मौजूदगी में पट्टा बीएसएनएल प्रतिनिधि को सुपुर्द किया गया। उपखंड अधिकारी के निर्देश पर ग्राम विकास अधिकारी रामा ने मौके पर ही पट्टा जारी करने की कार्रवाई पूरी की। अब बीएसएनएल द्वारा शीघ्र ही टावर लगाने का कार्य शुरू किया जाएगा। टावर शुरू होने के बाद क्षेत्र की करीब 2 हजार की आबादी को बेहतर 4जी नेटवर्क सुविधा मिलने की उम्मीद है।

''पैसिफिक स्कूल ऑफ लॉ'' में ई-फ्रेशर्स पार्टी आयोजित

उदयपुर (कासं)। पैसिफिक स्कूल ऑफ लॉ में नवांगतुक विद्यार्थियों के स्वागत के लिए फ्रेशर्स पार्टी का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की थीम डिस्को रही, जिसमें विद्यार्थियों ने उत्साह से भाग लिया। कार्यक्रम की शुरुआत विद्यार्थियों के परिचय एवं रैम्प वॉक से हुई। इसके बाद टैलेंट राउंड एवं प्रश्नोत्तर राउंड का आयोजन किया, जिसमें विद्यार्थियों ने अपनी प्रतिभा, आत्मविश्वास एवं रचनात्मकता का प्रदर्शन किया। वरिष्ठ विद्यार्थियों द्वारा प्रस्तुत डांस परफॉर्मेंस दी। फ्रेशर्स पार्टी में राहुल सिंह चौहान को मिस्टर फ्रेशर्स तथा इशिता जैन को मिस फ्रेशस चुना। वहीं रिशियांशु सिंह व माहिका सोनी को रनर अप का खिताब दिया। उत्कृष्ट प्रस्तुतियों के लिए हिमानी, लिपिका एवं धर्मवीर को बेस्ट परमोरमेंस के सम्मान दिया। वहीं आकर्षक परिधान के लिए सुमित पालीवाल, आयुर्षी भारद्वाज एवं मोक्षा शर्मा को बेस्ट ड्रेस का सम्मान दिया। कार्यक्रम के अंत में डीन-इन-चार्ज डॉ. अनुराग मेहता ने सभी विद्यार्थियों को उज्ज्वल भविष्य की शुभकामनाएं दी। इस अवसर पर पैसिफिक स्कूल ऑफ लॉ के सभी संकाय सदस्य उपस्थित रहे।

3 लाख 55 हज़ार लीटर से अधिक वॉश नष्ट, 416 गिरफ़्तार हुए

उदयपुर (कासं)। प्रदेश में अवैध मदिरा निर्माण, भण्डारण, परिवहन एवं विक्रय पर रोकथाम के लिए चल रहे अभियान के तहत कार्यवाही जारी है। प्रदेश में वॉश, हथकडी मदिरा सहित अन्य राज्य की मदिरा पर भी कार्रवाई की जा रही है अब तक 3 लाख 55 हजार 711 लीटर वॉश नष्ट किया है। आबकारी आयुक्त नमित मेहता के निर्देशन में विशेष निरोधात्मक अभियान के तहत 27 सितंबर तक विभिन्न कार्रवाई के तहत 1064 अभियोग दर्ज किए गए है। प्रदेश में देशी मदिरा 8 लाख 17 हजार 785 रूपए लागत की 2988 लीटर, भारत निर्मित विदेशी मदिरा एक करोड 4 लाख 96 हजार 520 रूपए की 10552 लीटर, बीयर 3 लाख एक हजार 501 रूपए की 137०लीटर, हथकडी शराब 8937 लीटर एवं स्प्रिट 350 लीटर जब्त किया। इसी क्रम में वॉश 3 लाख 55 हजार 711 लीटर नष्ट किया गया। प्रदेश में अभियान के तहत एक बड़ा वाहन, 13 चार पहिया वाहन, 22 दुपहिया वाहन सहित 36 वाहन जब्त है साथ ही अवैध मदिरा से संबंधित 416 व्यक्तियों को गिरफ्तार किया है। इसी प्रकार प्रदेश के समस्त जिलों में भी विषेष निरोधात्मक अभियान के तहत नाकाबंदी, दबिश व सघन गश्त की जा रही है। समस्त अतिरिक्त आबकारी आयुक्त जोन, आबकारी उपायुक्त, जिला आबकारी अधिकारी, आबकारी निरीक्षक एवं आबकारी निरोधक दल द्वारा अवैध मदिरा के विरूद्ध जीरो टॉलरेंस की नीति के तहत कार्यवाही की जा रही है।

विश्व हृदय दिवसः दिल की धड़कन को समझें, दिल का ख्याल रखें

World Heart Day
Healthy Heart For a Brighter Future

विश्व हृदय दिवस हर वर्ष 29 सितंबर को मनाया जाता है। इसका उद्देश्य हृदय रोग और स्ट्रोक सहित हृदय एवं रक्तवाहिका संबंधी बीमारियों के प्रति जागरूकता बढ़ाना और लोगों को अपने हृदय के स्वास्थ्य के लिए सक्रिय कदम उठाने के लिए प्रेरित करना है।

दिल की बीमारी—खामोश खतरे को पहचानना जरूरी

हमारा हृदय दिन-रात बिना रुके काम करता है। लेकिन बदलती जीवनशैली, शारीरिक निष्क्रियता, धूम्रपान, अस्वास्थ्यकर खान-पान, मोटापा, उच्च रक्तचाप, मधुमेह और बढ़ा हुआ कोलेस्ट्रॉल हृदय रोग का खतरा बढ़ा सकते हैं। विश्व हृदय महासंघ के अनुसार, हृदय एवं रक्तवाहिका संबंधी रोग दुनिया में मृत्यु का प्रमुख कारण हैं।

सबसे बड़ी चुनौती यह है कि हृदय रोग हमेशा स्पष्ट लक्षणों के साथ सामने नहीं आता। कई बार उच्च रक्तचाप या अन्य जोखिम कारक लंबे समय तक बिना किसी खास लक्षण के रह सकते हैं। इसलिए नियमित स्वास्थ्य जांच और जोखिम कारकों की पहचान बेहद महत्वपूर्ण है। 2026 की विश्व हृदय दिवस मुहिम भी लोगों को हृदय रोग के संकेतों को पहचानने और "Don't Miss a Beat" यानी किसी महत्वपूर्ण धड़कन या चेतावनी संकेत को नजरअंदाज न करने का संदेश देती है।

हर धड़कन अनमोल है

विश्व हृदय दिवस केवल एक दिन जागरूकता फैलाने का अवसर नहीं, बल्कि पूरे वर्ष अपने और अपने परिवार के हृदय स्वास्थ्य को प्राथमिकता देने का संकल्प है। सही खान-पान, नियमित व्यायाम, समय पर स्वास्थ्य जांच और चेतावनी संकेतों की जानकारी-ये छोटे कदम गंभीर हृदय रोगों से बचाव में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।

इन लक्षणों को कभी न करें नजरअंदाज

- सीने में दबाव, जकड़न, भारीपन या दर्द - खासकर बीच या बाईं तरफ।
- दर्द/भारीपन का बाएं हाथ, दोनों हाथों, कंधे, पीठ, गर्दन, जबड़े या ऊपरी पेट तक जाना।
- सांस फूलना या सामान्य काम में अचानक सांस चढ़ना।
- ठंडा पसीना आना, खासकर बिना गर्मी या मेहनत के।
- अचानक कमजोरी, चक्कर या बेहोशी जैसा महसूस होना।
- मतली, उल्टी या अपच जैसा एहसास, विशेषकर साथ में सीने में असहजता हो।
- अचानक बेचैनी या घबराहट।
- असामान्य थकान, खासकर महिलाओं, बुजुर्गों और मधुमेह वाले लोगों में।

सबसे महत्वपूर्ण

यदि सीने में दबाव/दर्द 5 मिनट से ज्यादा रहे, बार-बार आए, या उसके साथ सांस फूलना, पसीना, चक्कर, उल्टी अथवा हाथ/जबड़े में दर्द हो, तो इसे गैस या सामान्य कमजोरी मानकर इंतजार न करें। तुरंत स्थानीय आपातकालीन चिकित्सा सहायता लें और अस्पताल जाएं।

हृदय रोग विशेषज्ञ

डॉ. रमेश पटेल, HOD, Senior Consultant, Dept. of Cardiology
डॉ. संजय गाँधी, HOD, Senior Consultant, Dept. of CTVS
डॉ. दिलीप जैन, Senior Consultant, Dept. of Cardiology
डॉ. गौरव कु. मित्तल, Consultant, Dept. of Cardiology
डॉ. रोहिन के. सैनी, Consultant, Dept. of Cardiology
डॉ. शैलेंद्र दीक्षित, Associate Consultant, Dept. of Cardiology

छोटे बदलाव, बड़ा फायदा

अपने दिल को स्वस्थ रखने के लिए जीवनशैली में छोटे लेकिन नियमित बदलाव किए जा सकते हैं:

- रोजाना शारीरिक गतिविधि को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाएं।
- फल, सब्जियां, साबुत अनाज और संतुलित आहार को प्राथमिकता दें।
- तंबाकू और धूम्रपान से दूरी बनाएं।
- रक्तचाप, ब्लड शुगर और कोलेस्ट्रॉल की समय-समय पर जांच कराएं।
- स्वस्थ वजन बनाए रखने का प्रयास करें।
- पर्याप्त नींद और तनाव प्रबंधन पर ध्यान दें।

गीतांजली मेडिकल कॉलेज एण्ड हॉस्पिटल, एकलिंगपुरा चौराहा के पास, उदयपुर (राज.) 0294-2500044

+91 97733 56092
+91 97845 96209

मुख्यमंत्री आयुष्मान आरोग्य योजना | राजस्थान सरकार स्वास्थ्य योजना (RGHS) | कर्मचारी राज्य बीमा निगम (ESIC) | भूतपूर्व सैनिक अंशदायी स्वास्थ्य योजना (ECHS) | सभी सरकारी, निजी, टीपीए और बीमा योजनाओं के साथ सूचीबद्ध

www.geetanjalihospital.co.in