







देहरादून निःशुल्क नेत्र जांच  
शिविर का आयोजन सम्पन्न



मिशन नेशनल न्यूज / शादाब अली

डोइवाला दरबार बाबा मोहित (रजि ड्व) के द्वारा माजरी ग्रान्ट में रविवार को एक निःशुल्क नेत्र जांच शिविर का सफल आयोजन किया गया, इस शिविर का उद्देश्य स्थानीय नगरियों को नेत्र स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध कराना था। शिविर में लगभग डेढ़ सौ लोगों ने अपनी आंखों की जांच कराई।

शिविर में ए प्रति जी अस्पताल के अनुभवी नेत्र चिकित्सकों की टीम ने आंखों से जुड़ी विभिन्न समस्याओं की जांच की और जरूरी परामर्श दिया। जिन लोगों को चर्शमे की आवश्यकता थी, उन्हें चर्शमे निःशुल्क वितरित किए गए। साथ ही, मोतियाविंद व अच्युत जिलियां समस्याओं के लिए मुफ्त परामर्श और उपचार योजनाओं की जानकारी दी गई।

आई कैम्प में रजिस्ट्रेशन होने वाले लोगों को अस्पताल में परामर्श प्रदी दी गयी। इलाज व दवाओं में विशेष छूट दी जाएगी। दरबार बाबा मोहित (रजि ड्व) के आयोजकों ने बताया कि नेत्र स्वास्थ्य को लेकर लोगों में जागरूकता बढ़ाने के लिए ऐसे शिविर नियमित रूप से आयोजित किए जाएंगे। स्थानीय निवासियों ने इस पहल की सराहना की और संस्था को धन्यवाद दिया।

दरबार बाबा मोहित (रजि) का यह प्रयास नेत्र स्वास्थ्य के प्रति एक महत्वपूर्ण कदम है, जिससे समाज को लाभ पहुंचा है। इस अवसर पर दरबार बाबा मोहित (रजि ड्व) के अध्यक्ष मोहित वर्मा जी ने जैते जी रुक दान मरने के बाद नेत्र दान का सकल्प भी लोगों को दिलाया।

इस अवसर पर नव दिव्यांग सेवा संस्थान (रजि ड्व) दरबार बाबा मोहित के अध्यक्ष मोहित वर्मा जी को मानवता की सेवा के लिए देवभूमि एक्सीलेस अवार्ड 2024 के द्वारा शॉल औदाकर व स्मृति विन्दे देकर सम्मानित किया गया।

इस अवसर पर दरबार बाबा मोहित के अध्यक्ष मोहित वर्मा (बाबा जी) व सचिव चतर सिंह वर्मा पूर्व ब्लॉक प्रमुख नगरीना गानी, रामेश्वर लोधी, मोहित उनियाल आदित्य जौहर, हैंस राज बडोनी, कमल अरोड़ा, अजय कुमार, प्रदीप सिंह, अशीष विठ कौशिक विष्ट, नितेश, वंदना जोशी, हेमा, मनप्रीत, नेहा, रीता, एवं वर्षा आदि सेवादारों ने अपनी सेवा देकर कार्यक्रम को सफल बनाया।

## हुजूर डाकपत्थर में संयुक्त चिकित्सालय बना है शोपीस

मिशन नेशनल न्यूज / शादाब अली

देहरादून विकासनगर मुख्यमंत्री ने उत्तराखण्ड की स्वास्थ्य सेवाओं को पंख लगाने के लिए बड़े विजय के साथ अपने कदम आगे बढ़ा रखे हैं। मुख्यमंत्री पहाड़ से लेकर मैदान तक के सरकारी अस्पतालों को एक नई पूर्व पहचान दिलाने की दिशा में भले ही काम कर रहे हों लेकिन स्वास्थ्य मंत्री की नजर डाकपत्थर में शोपीस बने संयुक्त चिकित्सालय की तरफ क्यों नहीं जा रही है? यह काफी हैरान करने वाली बात है? पचास बैड का चिकित्सालय लंबे समय से धूल फंक रहा है और इलाके की जनता यह देखकर हैरान है कि आखिरकार कब तक यह अस्पताल लावारिस पड़ा रहेगा? एक और तो स्वास्थ्य महकमे ने अपने कुछ सरकारी अस्पतालों को पीपीपी मोड पर चलाने का दौर शुरू किया था जिस पर अब ब्रेक लगाने का दम भरा जा रहा है लेकिन पछवादून के डाकपत्थर इलाके में अगर आवाम के लिए बना सरकारी अस्पताल सिर्फ शोपीस बनकर रह गया है तो उससे समझा

जा सकता है कि स्वास्थ्य मंत्री आवाम के इलाजों को लेकर जो बड़े बड़े दावे कर रहे हैं वह कहां टिक रहे हैं? अब जन संर्वांग मार्चा ने स्वास्थ्य महकमे को कटरेंगे में खड़ा करते हुए कहा है कि करोड़ों की लागत से बना चिकित्सालय महीनों से शोपीस बना हुआ है लेकिन अब मोर्चा शीघ्र ही इसको लेकर शासन में दस्तक देगा। यहां जन संर्वांग मार्चा के अध्यक्ष एवं जीएमवीएन के पूर्व उपाध्यक्ष रघुनाथ सिंह ने भी मोर्चा टीम के साथ डाकपत्थर संयुक्त चिकित्सालय का निरीक्षण कर महीनों पूर्व बनकर तैयार धूल फंक कर रहे चिकित्सालय की दुर्दशा पर जिम्मेदारों को कोसा और अपना विशेष दर्ज किया। इस अवसर पर नेहीं ने कहा कि लगभग तेरह करोड़ की लागत से वर्ष 2021 में स्वीकृत पचास बैड का संयुक्त चिकित्सालय महीनों पहले उत्तराखण्ड पेयजल संसाधन विकास एवं निर्माण निगम द्वारा बनाकर तैयार किया जा चुका है, जिसमें भारी वित्तीय अनियमिताएं हुई हैं और लेकिन आज तक उक्त चिकित्सालय

को अल्पसंख्यक कल्याण विभाग द्वारा स्वास्थ्य विभाग को हस्तगत करने की दिशा में कोई कार्रवाई नहीं की गई, जिस कारण जनता की गाड़ी कर्माई बर्बाद होने के कागर पर है।

उन्होंने कहा कि आलम यह है कि विकासनगर विधानसभा क्षेत्रांतर्गत अधिकांश मामलों में सिर्फ टेकेदारी की कर्माई हड्डपने के उद्देश से बिल्डिंग्स, पुल इत्यादि तैयार हो रहे हैं, लेकिन आमजन के लिए कैसे सुविधा मिले, इसके लिए जिम्मेदार तैयार नहीं हैं। उन्होंने कहा कि अगर हॉस्पिटल में स्वास्थ्य सेवाएं शुरू हो जाती तो निश्चित तौर पर उप जिला चिकित्सालय, विकासनगर के मरीजों को भी राहत मिलती एवं डाकपत्थर व आसपास के क्षेत्र के लोगों को भी सुविधा होती। उन्होंने कहा कि मोर्चा शीघ्र ही चिकित्सालय को हस्तगत करने के लिए शासन में दस्तक देगा, जिससे जनता को स्वास्थ्य सेवाओं का लाभ मिल सके। इस अवसर पर निरीक्षण के दौरान मोर्चा टीम में महासचिव आकाश पंवार,

दिलाग सिंह, प्रवीण शर्मा पिन्नी, अतुल हांडा व प्रमोद शर्मा आदि मौजूद थे रघुनाथ सिंह का कहना है कि विकासनगर में स्वास्थ्य सेवाओं को बेहतर बनाने के लिए वह हमेशा सरकार से मांग करते आ रहे हैं और उन्होंने पछवादून में सरकारी अस्पतालों में बेहतर इलाज और वहां की व्यवस्थाओं को नयापन देने के लिए स्वास्थ्य सचिव डॉ आर राजेश कुमार से भी मुलाकात की थी और उनके आदेश पर सीएमओ ने भी विकासनगर में स्वास्थ्य सेवाओं को परखने के लिए वहां का निरीक्षण किया था। रघुनाथ सिंह ने भी का कहना है कि पछवादून में स्वास्थ्य सेवाओं के बेहतर होने से वहां आसपास के कई इलाजों के लिए जाते हैं और उन्होंने विकासनगर के कई इलाजों के लिए जाते हैं। सीएम धामी से वहां आसपास के कई इलाजों के लिए जाते हैं। उन्होंने कहा कि उत्तराखण्ड में फिल्मों की शूटिंग के लिए अनेक डेस्टिनेशन हैं।

सीएम धामी ने कहा कि उत्तराखण्ड में नई फिल्म नीति-2024 बनाई गई है। फिल्मों की शूटिंग के लिए सिंगल विडो सिस्टम से अनुमति प्रदान की जा रही है। हिन्दी और संविधान की 8वीं अनुसूची में शामिल भाषाओं की फिल्मों को अनुबन्ध गण राज्य में व्यक्ति के लिए अनुमति दिलाकर तरीके से देना जारी किया जाएगा।

सीएम धामी ने कहा कि उत्तराखण्ड में नई फिल्म नीति-2024 बनाई गई है। फिल्मों की शूटिंग के लिए सिंगल विडो सिस्टम से अनुमति प्रदान की जा रही है। हिन्दी और संविधान की 8वीं अनुसूची में शामिल भाषाओं की फिल्मों को अनुबन्ध गण राज्य में व्यक्ति के लिए अनुमति दिलाकर तरीके से देना जारी किया जाएगा।

सीएम धामी ने कहा कि उत्तराखण्ड में नई फिल्म नीति-2024 बनाई गई है। फिल्मों की शूटिंग के लिए सिंगल विडो सिस्टम से अनुमति प्रदान की जा रही है। हिन्दी और संविधान की 8वीं अनुसूची में शामिल भाषाओं की फिल्मों को अनुबन्ध गण राज्य में व्यक्ति के लिए अनुमति दिलाकर तरीके से देना जारी किया जाएगा।

सीएम धामी ने कहा कि उत्तराखण्ड में नई फिल्म नीति-2024 बनाई गई है। फिल्मों की शूटिंग के लिए सिंगल विडो सिस्टम से अनुमति प्रदान की जा रही है। हिन्दी और संविधान की 8वीं अनुसूची में शामिल भाषाओं की फिल्मों को अनुबन्ध गण राज्य में व्यक्ति के लिए अनुमति दिलाकर तरीके से देना जारी किया जाएगा।

सीएम धामी ने कहा कि उत्तराखण्ड में नई फिल्म नीति-2024 बनाई गई है। फिल्मों की शूटिंग के लिए सिंगल विडो सिस्टम से अनुमति प्रदान की जा रही है। हिन्दी और संविधान की 8वीं अनुसूची में शामिल भाषाओं की फिल्मों को अनुबन्ध गण राज्य में व्यक्ति के लिए अनुमति दिलाकर तरीके से देना जारी किया जाएगा।

सीएम धामी ने कहा कि उत्तराखण्ड में नई फिल्म नीति-2024 बनाई गई है। फिल्मों की शूटिंग के लिए सिंगल विडो सिस्टम से अनुमति प्रदान की जा रही है। हिन्दी और संविधान की 8वीं अनुसूची में शामिल भाषाओं की फिल्मों को अनुबन्ध गण राज्य में व्यक्ति के लिए अनुमति दिलाकर तरीके से देना जारी किया जाएगा।

सीएम धामी ने कहा कि उत्तराखण्ड में नई फिल्म नीति-2024 बनाई गई है। फिल्मों की शूटिंग के लिए सिंगल विडो सिस्टम से अनुमति प्रदान की जा रही है। हिन्दी और संविधान की 8वीं अनुसूची में शामिल भाषाओं की फिल्मों को अनुबन्ध गण राज्य में व्यक्ति के लिए अनुमति दिलाकर तरीके से देना जारी किया जाएगा।

सीएम धामी ने कहा कि उत्तराखण्ड में नई फिल्म नीति-2024 बनाई गई है। फिल्मों की शूटिंग के लिए सिंगल विडो सिस्टम से अनुमति प्रदान की जा रही है। हिन्दी और संविधान की 8वीं अनुसूची में शामिल भाषाओं की फिल्मों को अनुबन्ध गण राज्य में व्यक्ति के लिए अनुमति दिलाकर तरीके से देना जारी किया जाएगा।





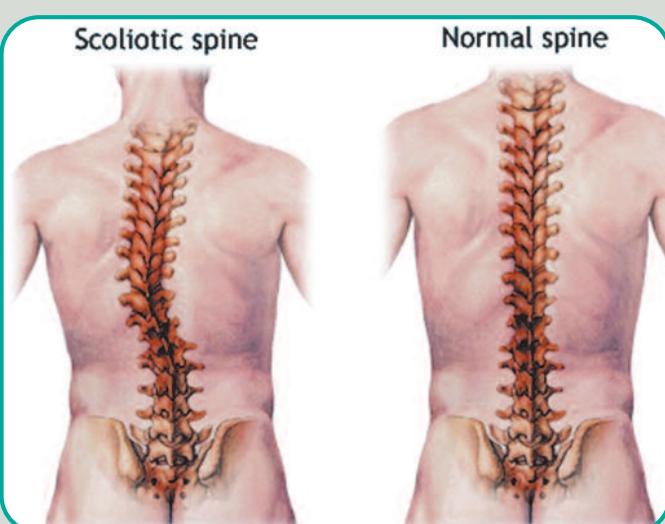
# स्लिप डिस्क

## ऑपरेशन टेबल पर ही दर्द से राहत

आधुनिक काल में जहां हर क्षेत्र में मानव ने विकास किया है और सफलता के झंडे गाड़े हैं वहीं बीमारियों का शिकार होने में भी शत प्रतिशत सहयोगी बना है। अगर आज के समय में बीमारियों या शरीर के विकारों की बात की जाए तो गिनती शायद कम पड़ जाएगी मगर शरीर के विकार खत्म नहीं हो पाएंगे और इस भागती दौड़ती जिंदगी में हमारा शरीर न जाने किन-किन विकारों की चपेट में आ जाता है। आज लगभग हर आदमी को अपने जीवन काल में कमर दर्द का अनुभव होता है। अब लोगों के लिए कमर दर्द भी एक बहुत बड़ी कष्टदायक समस्या बनी हुई है और अब ये दुनिया में एक महामारी का रूप लेता जा रहा है। आज हर उम्र के लोग इससे परेशान हैं और दुनिया भर में इसके सरल व सहज इलाज की खोज जारी है।

मनुष्य के शरीर में कमर को सबसे मजबूत भाग माना जाता है वह हमारी कमर की बनावट में हड्डियां, कार्टिलेज (डिस्क), जोड़, मासपेशियों, लिंगारेट व नसें आदि सभी शामिल हैं। इसमें से किसी के भी विकाराग्रस्त होने पर कमर दर्द उत्पन्न हो सकता है। मैकेनिकल कारणों के साथ टीबी से लेकर कैंसर तक कई भी कारण दर्द ऐप्टा कर सकता है। कमरदर्द का उपर्युक्त महिलाएं होती हैं जिसका मुख्य कारण होता है कमर की मासपेशियों की कमज़ोरी। इसका दूसरा कारण है कमर की हड्डियों के जोड़ों में विकार है। कमर

दर्द से जुड़ी बीमारियों के प्रायःलक्षण हैं—पैरों का सुन होना, भारी या कमज़ोरी का एहसास होना, पेशेवर में परेशनी, चलने पर पैरों के दर्द का बढ़ाना, बुरने या खांसने पर पूरे पैर में करंट जैसा लाना आदि। कई बार रोगियों की चाल शराबियों जैसे लड्डुबुड्डी चाल हो जाती है। कमर दर्द के कई छाँसने के साथ टीबी के लिए लड्डुबुड्डी काम हो जाती है। अभी तक युराने लिंग डिस्क के ऑपरेशन से लोग काफ़ी भयभीत थे, क्योंकि इसमें नसों के कट जाने व अपाहिज हो जाने का डर रहता था। इस बीमारी से निजात पाने के लिए, कई शोध किए जा रहे हैं तथा नई-नई आधुनिकताओं ने व कई प्रयोगों ने बहुत सी नवीन तकनीकों को जन्म दिया है। मिनिमली इंवेसिव स्पाइन सर्जरी की % की होल सर्जरी के नाम से भी जाना जाता है जिसमें एक पतली दुबून जैसे एक बन्ध के बनावट के बारे में जाना जाती है। कमर दर्द के कई छाँसों में जुड़ी है जोड़ से लड्डुबुड्डी काम हो जाती है और कमर दर्द का उपचार 33 हड्डियों के जोड़ से हड्डी आगे की तरफ एक डिक्क के द्वारा और पीछे की तरफ दो जोड़ों के द्वारा जुड़ी होती है। यह डिस्क प्रायःबड़ी की तरह होती है जो इन हड्डियों को जोड़ने के साथ-साथ उनके लचीलापन प्रदान करती है। तो इहीं डिस्क में उत्पन्न हुए विकारों को कमर होते हैं जिससे एक छोटे से जुड़ा होता है जो कि मरीज के शरीर के अंदर डाली जाती है। एंडोस्कोप एक छोटे वीडियो कैमरे से जुड़ा होता है जो कि मरीज के शरीर के अंदर की सभी गतिस्थियों को ऑपरेशन के कमरे में रखे टीबी की स्त्रीलूप पर प्रवर्षित करता है। एक या अधिक अतिरिक्त आधा इंच के चीरे के द्वारा फिर से एक छोटी शल्यक्रिया यंत्र डाल जाता है। कुछ महीनों बाद इस के निशान स्वयं दूर हो जाते हैं। स्लिप डिस्क के मरीज जिन्हें चाहे गद्दन से दर्द से या कमर में अब इस आसान व सुरक्षित विधि से निजात पा सकते हैं। यह सर्जरी के बावजूद एक छोटे से डिंडे के द्वारा संभव हो जाती है और इसमें मरीज को बोहेश करने की भी आवश्यकता नहीं पड़ती। इस ऑपरेशन में टीबी पर देखते हुए एक चाम्प मिलीमीटर का इंडोस्कोप सुन करके डिस्क में डाला जाता है और सी आर्म व टेलीविजन मार्गिन्ट पर 20 गुण बड़ी तरीके से निकाला भी जा सकता है। इस ऑपरेशन में आधे से एक घंटे का समय लगता है और मरीज को दर्द का आधार न हो इस लिए पूरे ऑपरेशन के दौरान चिकित्सक मरीज से बातचीत करता रहता है तथा स्लिप डिस्क के हटते ही मरीज को ऑपरेशन टेबल पर ही दर्द से राहत मिलने लगती है।



## सही तरीके से खाए बादाम



बादाम सर्वाधिक पोषक तत्वों से भरपूर में है। ये विटामिन ई तथा फाइबर का बहुत बढ़िया स्रोत हैं। साथ ही इनमें प्रोटीन, कॉर्पर, फासफोरस, मैग्नीशियम तथा रीबोफ्लेविन भी पाए जाते हैं। बादाम से भरपूर भोजन स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है।

► बादामों में मैग्नीशियम उच्च मात्रा में पाया जाता है। ये नींद तथा मांसपेशियों के आदम को बढ़ाते हैं। इसके साथ ही ये उन प्रोटीन्स की आपूर्ति भी करते हैं जो निद्रा के दौरान ल्लड शूगर के स्तर पर विभाजित किया जाता है। यदि बॉडी टेपरेचर 32-35 डिग्री सेल्सियस है, तो माइल्ड हाइपोथर्मिया है। यदि 28-32 डिग्री सेल्सियस है, तो मॉडरेट और 28 डिग्री सेल्सियस से कम है, तो सीरियस हाइपोथर्मिया कहलाता है।

► कैसे करता है प्रभावित

## मुरक्कन न चुरा ले सर्दी

### जुकाम और खांसी

यह समस्या बदलते सोसम में किसी को भी हो सकती है। यह समस्या एलर्जी के साथ-साथ उनके बॉडी सिस्टम का कमज़ोर हो जाता है। हाइपोथर्मिया के लक्षण इसकी गंभीरता पर निर्भर करते हैं। माइल्ड हाइपोथर्मिया होने पर रोगी को हाथ सही तरीके से काम नहीं करते हैं। इसके अलावा पेट संबंधी समस्या भी देखने की मिलती है।

► मॉडरेट हाइपोथर्मिया में पीड़ित व्यक्ति में कंपकाहट तेज होती है, ल्लड वेसेल्स सिक्कुड जाती है, मरीज का रंग पीला पड़ जाता है और ऊपरिया, होठ नीले पड़ जाते हैं। सीरियस हाइपोथर्मिया में कंपकाहट नहीं होती। इसमें मरीज को बोलने में दिक्कत, सोचने में परेशनी आदि समस्या देखने की मिलती है। यह सर्वोर्गीर अवस्था है, इसमें मरीज के कई अंग काम करना बंद भी कर सकते हैं।

► कैसे करें बचाव

सर्दियों में अक्सर छोटी-सी लापरवाही भी परेशानी का कारण बन जाता है। हाइपोथर्मिया से बचने के लिए निम्न सावधानी जरूर बरतें—

► घर से बाहर निकलें तो शरीर का हर अंग ढक कर निकलें।

► सुबह-शाम की सर्द हवाओं से बचें।

► घर से निकलते समय खाना खाकर निकलें।

► नशीले पदार्थों का सेवन न करें।

इन रोगों का भी होता है खतरा

मौसम के बदलाव में कई बीमारियों का खतरा भी है। सर्दी-जुकाम होना तो आम बात है। हृदय रोग, अस्थमा आदि के मरीजों के लिए, भी यह खतरनाक है। जरा-सी लापरवाही हाइपोथर्मिया का शिकार बना सकती है।

सेलियस हो, हीटर के माध्यम से हाइपोथर्मिया के मरीजों को गरम हवा भी दे सकते हैं। मरीज को ठंडे के संपर्क में आने से बाहर यदि यह मरीज को डायबिटीज या अन्य कोई बीमारी है या हाइपोथर्मिया मॉडरेट या सीरियस लेवल का है, तो विकिस्क के संपर्क कर उचित ट्रीटमेंट करना चाहिए।

त्वारा को रिपेर करता है जिक - जिक हमें कहू के बीज, लिवर, अंडे आदि से प्राप्त हो सकता है।

## सर्दियों में संक्रमण से बचाता है लहसुन

लहसुन के कई फायदे हैं, सर्दियों में बहुत हद तक इससे राहत मिल सकती है। इसके सेवन से शरीर के प्रतिरोधी क्षमता बढ़ती है, दांत दर्द आदि से राहत में इसका उपयोग किया जा सकता है। आइये जानते हैं इसकी कुछ खास विशेषताएं—



- लहसुन के सेवन से शरीर की प्रतिरोधी क्षमता बढ़ती है। इससे किसी भी प्रकार के संक्र मण का प्रभाव शरीर पर तुरंत नहीं होता।
- ठंडे के दिनों में गाजर, अदरक और लहसुन का सूख बनाकर पीने से शरीर को एंटीबायोटिक्स मिलते हैं और ठंड कम लगती है।
- लहसुन के सेवन से वांदरद की समस्या में आराम मिलता है। लहसुन को लौग के साथ पीसकर दांतों के दर्दवाले हिस्से पर लगाने से दर्द से तुरंत राहत मिलती है।
- गर्भवत्या के दौरान लहसुन का नियमित सेवन मां और शिशु को खास्यता के लिए बेहद फायदेमंद है। यह गर्भ गर्भीय वेजूल वे वजन को बढ़ाने में सहायक है।
- गरिया और अन्य जोड़ों के रोग में भी लहसुन का सेवन बहुत ही लाभदायक है।
- यदि यदि नियमित रूप से लहसुन की पांच कलियां खाएँ तो हृदय संबंधी रोग होने की संभवाना में कमी आती है।
- लहसुन की पांच कलियों को थोड़ा पानी डाल कर पीस ले और इस पेरट में 10 ग्राम शहद मिला कर सुख - शम सेवन करें। इस उपाय को करने से सफेद बाल काले हो जायेंगे।
- लहसुन का तेल हथेली व पैरों के तलवां पर लगाने से मच्छर पास नहीं आते व स्किन सॉप्ट हो जाती है।
- लहसुन के सेवन से वजन को घटाया जा सकता है, क्योंकि इसमें हमारे शरीर में बननेवाली वसा कोशिकाओं को नियमित करने की क्षमता है, जिससे वजन आसानी से घट जाता है।

## कैसे पाएं स्वस्थ त्वचा



स्वस्थ रहने के लिए पौष्टिक भोजन को लेना बहुत जरूरी है। हर कोई चाहता है कि वह स्वस्थ रहे सुंदर दिखे। ऐसे में आप इन सब तरीकों को अपनाएं तो आपकी सुंदरता निखरी और वेरेर में हमेशा

