

हेल्थ फर्स्ट

वर्ल्ड हेल्थ डे 2026

READER ENGAGEMENT INITIATIVE

जब बात वजन को कम करने की आती है तो पहला ध्यान फैलती कम करने पर ही जाता है। आप एक्सरसाइज और योग करते हैं, तो भीतर से अच्छा महसूस करते हैं। एनर्जी लेवल बढ़ने लगता है। इसके साथ ही आप डाइट प्लान को भी फॉलो करने लग जाते हैं। सही मायने में इन सब बातों से आप अपनी फैलती को कंट्रोल कर रहे होते हैं

फिट रहना है आपके हाथ में

Abhishek.Singh2
@timesofindia.com

मे टाबलिनजम का काम शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है। आप जो भी खाते हैं, उस पदार्थ से ऊर्जा का विवरण वह शरीर को करता है। यह एक प्रक्रिया है। इसके सुलभ होने से शरीर सही मात्रा में इंसुलिन खरन नहीं कर पाता है और धीरे-धीरे डायबिटीज, बीपी जैसी बीमारियाँ आपको घुंघट में ले लेती हैं, क्योंकि इससे अर्बक शरीर में फेट जमा होने लगता है। जूनिवा नर में इतना जमा रिसर्च में वह बात समने आई है कि कुछ अरलन विधियों को अपना कर मेटाबोलिजम को कंट्रोल में किया जा सकता है। हालाँकि इसमें कोई ये राय नहीं है कि हमारे अरकर, उम, लिंग के अनुसार मेटाबोलिजम रेट निश्चिन होता है। शरनरुद इसके इसे सही रखा जा सकता है।

अच्छी नींद में छिपा है अच्छी सेहत का राज

अच्छी नींद और मेटाबोलिजम के बीच में गहरा संबंध होता है। अगर आप अच्छी नींद नहीं ले रहे हैं, तो निश्चि रूप से इसका असर आपके मेटाबोलिजम पर पड़ता है और यह धीरे-धीरे कमजोर होने लगता है। इसलिए जरूरी है कि आप पर्याप्त मात्रा में नींद लें। नींद की कमी से सूख लफने वाले हार्मोन प्रभावित होते हैं और इसका असर मेटाबोलिजम पर पड़ता है। तीन सप्ताह तक उर्क लफके से नींद न ले, तो इसका प्रभाव इंसुलिन एक्टिविटी पर पड़ता है और आपका मेटाबोलिजम कमजोर हो जाता है।

हर रोज करें वर्कआउट

अप अपनी लाइफ में कितने भी व्यस्त क्यों न हो, वर्कआउट जरूर करें। इसके लिए समय निकालकर आप मेटाबोलिजम को फिट रख सकते हैं। इससे आपको कैलरी बर्न करने में हेल्प मिलती है। वर्कआउट के लिए अरन, रनिंग, जिमिग, योग किसी भी विकल्प को अपना सकते हैं।

ब्रेकफास्ट मिस न होने पाए

ब्रेकफास्ट शरीर के लिए बहुत जरूरी है। इसलिए किसी भी वृत्त में इसे रिस्क्य न करें। रिसर्च में इस बात को पुष्टि हुई है कि ब्रेकफास्ट मेटाबोलिजम को फिट रखने में मददगार साबित होता है। हालाँकि



सही तरीके से किया गया फैलती कंट्रोल मेटाबोलिजम को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है। जब आप जरूरत के अनुसार फैलती लेते हैं, तो शरीर उसे बेहतर तरीके से ऊर्जा में बदलता है। लेकिन एरलन ररुं कि बहुत उरुटा फैलती कम करना उरुटा अरल डाल सकता है और मेटाबोलिजम टली ले सकता है। इसलिए इसमें सही संतुलन सबसे जरूरी है।

अधिकतर भारतीय ब्रेकफास्ट लेने में रुचि नहीं दिखाते हैं या फिर लेते हैं, तो इसका कोई समय नहीं होता है। शरीर के लिए आवश्यक ऊर्जा और पोषण का 25 प्रतिशत भाग ब्रेकल नाशे से मिलता है। यह आपके शरीर में ऊर्जा के लेवल को बढ़ा देता है। बाँटी में पावन, और भोजन के प्रसंकरण के लिए फैलती बर्न होती है। रात को खाने के बाद एक लंबा फास्ट हो जाता है। इसलिए, इसे ब्रेक करना जरूरी है। ब्रेकफास्ट न लेने पर शरीर में फेट बढ़ने की प्रक्रिया और भी तेज हो जाती है।

इसे आप ऐसे भी ररुलन सकते हैं कि मनुष्य का मेटाबोलिजम रेट सही समय कम हो जाता है। इससे शरीर में जमा फैलती बहुत धीरे-धीरे जलती है। जबकि जगे होने पर वह क्रिया तेज ररि हो जाती है और फैलती भी जल्दी जलती है। इससे शरीर में

एनर्जी लेवल हाइ रहता है। सुबह ब्रेकफास्ट न करने से जो फैलती शरीर में नहीं गई, अररर लंघ टाइम में अरु डरसे जया फैलती ले लेते हैं। इसलिए डाइटिंग का फेडा खररु अररर रीड़ता है। इसलिए जरूरी है कि अरु ब्रेकफास्ट जरूर करें और इसमें कम फेट और मेटाबोलिजम को बढ़ाने वाली चीजों को शामिल करें।

हंसना जरूरी है

लाइफ में हंसना बहुत जरूरी है। वैज्ञानिकों का यह मानना है कि आप खुलकर 10 मिनट हंसें, तो इससे अरु एनर्जी बर्न करती है। इससे आपका मेटाबोलिजम ररुं रहता है। जैसे-जैसे खुलकर हंसने से टैलन और डिस्टेन कम होता है। शरीर में रंग से लफने की क्षमता बढ़ जाती है और स्वररुतक पोषक विररर लेता है। इससे प्रभाव करनी नरु होता है।

Ganesh HOSPITAL

गणेश अस्पताल

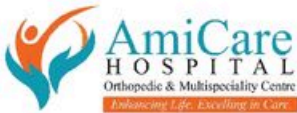
24 घंटे Emergency Lab Pharmacy

ERCP एवं Endoscopy की सुविधा उपलब्ध है

24X7 SUPPORT OUR HELPLINE NO. +91-8800097141/ 0120 4183900

www.ganeshhospitals.com

II-C/3, Nehru Nagar, Ghaziabad (U.P.)



DR. HIMANSHU GUPTA
SPECIALIZATION IN SPORTS MEDICINE AND JOINT REPLACEMENT SURGERIES

DR. HIMANSHU GUPTA

MS Ortho. (Gold Medalist K.G.M.C), M.Ch Ortho, FAJR (Germany, Japan, Singapore)

International trained Orthopaedic Surgeon
Orthopaedic & Joint Replacement, Arthroscopic Surgeon

Director, Amicare Hospital, Indrapuram, Ghaziabad
Consultant, Max Super Speciality Hospital, Vaishali

- 10,500+ Successful Surgeries
- 1000+ Robotic Knee Replacement
- Exclusive Centre for Robotic Knee & Hip Replacement
- Expert : ACL / ligament surgeries of knee / shoulder 3D planning assisted shoulder replacement
- Expertise in Arthroscopy & Sports Injury

20+ Years
of dedicated experience
in Orthopedic and Joint Replacement



9650510275, 9818248928

Visit **Amicare Hospital**, Indrapuram, Ghaziabad
for Expert Consultation & Advanced Robotic Knee & Hip Replacement Surgery



Address : Plot No. 15/16 Nyay Khand-1, Near Indrapuram Public School, Indrapuram, Ghaziabad

हेल्थ फर्स्ट

वर्ल्ड हेल्थ डे 2026

READER ENGAGEMENT INITIATIVE

इस बार वर्ल्ड हेल्थ डे की थीम 'टूदर फॉर हेल्थ, स्टैंड विद साइड रक्की गई है, यानि कि बेहतर स्वास्थ्य के लिए सभी लोगों, देशों और संस्थाओं को मिलकर काम करना होगा और हर निर्णय में विज्ञान का साथ देना जरूरी है। ऐसे में जरूरी यह भी है कि हम अपने लाइफस्टाइल को बेहतर रखें, विशेषज्ञों की राय लें और लंबे समय तक स्वस्थ रहें।

यू चुनें एक अच्छा ऑर्थोपेडिक सर्जन

Abhishek.Singh2 @timesofindia.com

हेल्थ और वेलनेस से जुड़े सम्पूर्ण अद्यतन हमें मिलते हैं। चूंकि प्रत्येक दिन, रोज़ाना या सप्ताह से जुड़े फेरबदल हो रहे हैं, इन सब के लिए सही ऑर्थोपेडिक सर्जन का चयन बहुत जरूरी है। एक कुशल डॉक्टर न केवल सही इलाज देता है, बल्कि जीवन को मानसिक रूप से भी संतुष्ट बनाता है।

चयन और अनुभव पर टै विशेष ध्यान

किसी भी ऑर्थोपेडिक सर्जन को चुनने से पहले उसकी शैक्षणिक योग्यता और अनुभव सबसे महत्वपूर्ण होते हैं। यह सुनिश्चित करें कि डॉक्टर के पास मान्यता प्राप्त संस्थान से डिग्री हो और उसे संबंधित क्षेत्र में पर्याप्त अनुभव हो। यदि आपको समस्या स्पष्ट है, चुनने या कंधे से जुड़ी है, तो उस विशेष क्षेत्र में विशेषज्ञ सर्जन का चयन करना बेहतर होगा। अनुभवी डॉक्टर जटिल परिस्थितियों को भी आसानी से संभाल सकते हैं।

स्पेशलाइजेशन को रें करीवता

ऑर्थोपेडिक्स एक व्यापक क्षेत्र है, जिसमें कई सब-स्पेशलिटी होती हैं। इनमें जॉइंट रिप्लेसमेंट, स्प्राइन सर्जरी, स्पोर्ट्स इंजरी में विशेषज्ञता आम होती है। अपनी समस्या के अनुसार स्पेशलिस्ट डॉक्टर चुनना अधिक फायदेमंद होता है। उदाहरण के लिए, यदि आपको घुटने या अंगूठे का कानन है, तो जॉइंट रिप्लेसमेंट सर्जन बेहतर विकल्प होगा। आज के डिजिटल युग में डॉक्टर के बारे में जानकारी जुटाना आसान हो गया है। आप ऑनलाइन रिव्यू, वीडियो और मरीजों के अनुभव पढ़ सकते हैं। इसके अलावा, अपने परिवार, मित्रों या अन्य डॉक्टरों से भी सलाह लेना उपयोगी रहता है। एक अच्छा सर्जन यह होगा, जिसकी सफलता दर और मरीजों की संतुष्टि उच्च होती है।

सुविधाओं का मूल्यांकन करें

डॉक्टर के साथ-साथ अस्पताल की गुणवत्ता भी जाननी ही महत्वपूर्ण होती है। यह देखें कि अस्पताल में आधुनिक उपकरण, सफाई-सज्जा, ICU सुविधा और इमरजेंसी सेवाएं उपलब्ध हैं या नहीं। अच्छे अस्पताल में इलाज करने से सर्जरी के जोखिम और



बाद में जटिलताओं का खतरा कम हो जाता है।

कम्यूनिटी रिकमेंडेशन भी हैं अहम

एक अच्छा ऑर्थोपेडिक सर्जन यह होगा, जो मरीजों की बात ध्यान से सुने और उसे सरल भाषा में समझाए और इलाज के बारे में समझाए। यदि डॉक्टर आपके सवालों का स्पष्ट जवाब देता है और आपके सवाल महसूस करता है, तो वह एक संकरात्मक संकेत है। अद्यया संवाद उपचार की सफलता में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

ट्रीटमेंट ऑप्शन और टेक्नॉलजी की जानकारी

डॉक्टर से यह जानना जरूरी है कि वह किस प्रकार की तकनीक और उपकरण प्रयोग कर रहे हैं। आधुनिक मिनिमल इन्वैजिव सर्जरी और एंडोस्कोपिक तकनीकों का उपयोग बढ़ गया है, जिससे रिकवरी जल्दी

होती है। एक अफेक्टिव सर्जन नई तकनीकों के बारे में जानकारी रखता है और मरीज को बेहतर विकल्प देता है।

लागत और बीमा कवरेज

इलाज की लागत भी एक महत्वपूर्ण फाक्टर है। सर्जरी, एनार्थ्रोसोपी और अस्पताल का खर्च पालने से समझ लेना चाहिए। यह भी जांच लें कि आपके स्वास्थ्य इन्सुरेंस उस अस्पताल या डॉक्टर को कवर करता है या नहीं। इससे अर्थव्यय बचता होगा।

पोस्ट-ऑपरेटिव केयर और फॉलो-अप

सर्जरी के बाद की देखभाल जाननी ही जरूरी होती है। जितनी सर्जरी खूब। यह देखें कि डॉक्टर फॉलो-अप फ्रिक्वेंसी, फिजियोथेरेपी और रिकवरी प्लान पर किना ध्यान देता है। अच्छा सर्जन मरीज की पूरी रिकवरी तक साथ देता है और आवश्यक मामलों पर प्रदान करता है।

Dr. Arora's AVEE Hospital
Multispeciality Hospital

New Look : Enhanced Services

"Committed to Quality Care"

| | |
|----------------------------|---|
| DIAGNOSTIC SERVICES | X-RAY 2D ECHO CT SCAN AUDIOMETRY TESTING URODYNAMIC STUDIES HOLTER MONITORING TREADMILL TESTING ULTRASOUND EEG/ EMG PFT |
| 24x7 SERVICES | EMERGENCY & TRAUMA SERVICES PHARMACY LABORATORY SERVICES TRANSFUSION SERVICES AMBULANCE SERVICES |

SPECIALITY SERVICES

- Orthopaedics & Joint Replacement
- General Surgery
- General Medicine
- Obstetrics and Gynaecology
- Cardiology (Non Invasive)
- Neurology & Neurosurgery
- Cancer Surgery
- Medical Gastroenterology & GI Surgery
- Nephrology (Including Dialysis)
- Physiotherapy
- Occupational Therapy
- Plastic and Reconstructive Surgery
- Dental Services
- Dermatology
- Diabetic Clinic
- Endocrinology
- Urology
- Obesity Clinic
- Ophthalmology
- Paediatrics
- Laparoscopic Surgery
- Pulmonology
- Medical Oncology

Wishing you Happy World Health Day

AVEE Hospital
(A UNIT OF KASTURA MEDICOS LTD.)

SECTOR-6, VAISHALI, GHAZIABAD (U.P.)

Emergency : 8-12-12-8-35 / 0120 - 4810000
Appointment : 8-12-12-12-8-36

E-mail : info@aveehospital.com | Website : www.aveehospital.com

ON PANELS : CGHS | CAPF | ECHS | DGEHS | DELHI POLICE
CASHLESS FACILITY & ALL TPA'S

The Center For Knee & Hip Care
(A Superspeciality Orthopaedics)

Care for your mobility

ON WORLD HEALTH DAY

Promising to make healthy Joints...

EXPERIENCE OF MORE THAN

8000

JOINT REPLACEMENT & SPORT INJURY SURGERIES

Treating patient from all over India and from Myanmar, Congo, Ujbekistan, Turkmenistan

ROBOTIC KNEE REPLACEMENT

TOTAL HIP REPLACEMENT

KNEE ARTHROSCOPIC SURGERY

SHOULDER ARTHROSCOPIC SURGERY

Meet the Super Specialist

Dr. Akhilesh Yadav
MS (Ortho), MCh. Ortho (United Kingdom)
Joint Replacement Fellow (New York USA)
Joint Replacement Fellow (Germany)
Joint Replacement Fellow (Mumbai)
Arthroscopic Surgery Fellow (Germany)

DIRECTOR - JOINT REPLACEMENT & ARTHROSCOPY
MAX SUPERSPECIALITY HOSPITAL, VAISHALI

Ex. Honorary Sport Specilaist Doctor for Indian weight lifting team for Olympic 2016

22 Years of Experience in Orthopaedic and Joint Replacement

Visiting Consultant at : Agra, Gorakhpur, Jhansi, Haldwani, Meerut

For Appointment Call : **0120-4554503, 9891666457**

406, Ground Floor, Sector-1, Main Road Vaishali (Near Max Super Speciality Hospital) Ghaziabad

www.kneehipcare.com
www.drakhileshyadav.com

हेल्थ फर्स्ट

वर्ल्ड हेल्थ डे 2026

READER ENGAGEMENT INITIATIVE

जब बात वजन को कम करने की आती है तो पहला ध्यान फैलरी कम करने पर ही जाता है। आप एक्ससाइज और योग करते हैं, तो भीतर से अच्छा महसूस करते हैं। एनर्जी लेवल बढ़ने लगता है। इसके साथ ही आप डाइट प्लान को भी फॉलो करने लग जाते हैं। सही मायने में इन सब बातों से आप अपनी फैलरी को कंट्रोल कर रहे होते हैं

फिट रहना है आपके हाथ में

Abhishek.Singh2 @timesofindia.com

मे टाबलिनम का काम शरीर को ऊर्जा प्रदान करना है। आप जो भी खाते हैं, उस पदार्थ से ऊर्जा का विकसण वह शरीर को करता है। यह एक प्रक्रिया है। इसके सुल होने से शरीर सही मायने में इंजुलिन खण्डन नहीं कर पाता है और धीरे-धीरे डायबिटीज, बॉनी जैसी बीमारियां आपको परेश में ले लेती हैं, क्योंकि इससे आपके शरीर में फेट जमा होने लगता है। जूनिंग पर मैं हुए जमान रिस्च में वह बात समने आई है कि कुछ अस्थान बिधियों को आपका कर मेटाबोलिजम को कंट्रोल में किया जा सकता है। हालांकि इसमें कोई ये राय नहीं है कि हमारे अक्ल, उम्र, लिंग के अनुसार मेटाबोलिजम रेट निश्चिन होता है। प्रायःवत इसके इसे सही रखा जा सकता है।



एसी तरीके से किया गया फैलरी कंट्रोल मेटाबोलिजम को बेस्टर बनाते में मदद कर सकता है। जब आप जल्दतर के अनुसर फैलरी लेते हैं, तो शरीर उसे बेस्टर तरीके से ऊर्जा में बदलाता है। लेकिन ध्यान रखें कि बहुत ज्यादा फैलरी कम करना उष्ठा अस्तर डाल सकता है और मेटाबोलिजम एसी खे सकता है। इतलिय इतली एसी संतुलन सबसे जल्दरी है।

अच्छी नींद में छिपा है अच्छी सेहत का राज

अच्छी नींद और मेटाबोलिजम के बीच में गहरा संबंध होता है। अगर आप अच्छी नींद नहीं ले रहे हैं, तो निश्चि रूप से इसका असर आपके मेटाबोलिजम पर पड़ता है और यह धीरे-धीरे कमजोर होने लगता है। इसलिए जरूरी है कि आप पर्याप्त मात्रा में नींद लें। नींद की कमी से मूख लगने वाले हार्मोन्स प्रभावित होते हैं और इसका असर मेटाबोलिजम पर पड़ता है। तीन सप्ताह तक आप ठीक तरीके से नींद न लें, तो इसका प्रभाव इंजुलिन एक्टिविटी पर पड़ता है और आपका मेटाबोलिजम कमजोर हो जाता है।

हर रोज करें वर्कआउट

अप अपनी लाइफ में कितने भी व्यस्त क्यों न हो, वर्कआउट जरूर करें। इसके लिए समय निकालकर आप मेटाबोलिजम को फिट रख सकते हैं। इससे आपको फैलरी बन करने में इल्स मिलती है। वर्कआउट के लिए आयु, लिंग, शक्ति, निर्माण, योग किसी भी विकल्प को अपना सकते हैं।

ब्रेकफास्ट मिस न होने पाए

ब्रेकफास्ट शरीर के लिए बहुत जरूरी है। इसलिए किसी भी सुख में इसे रिक्न न करें। रिस्च में इस बात की पुष्टि हुई है कि ब्रेकफास्ट मेटाबोलिजम को फिट रखने में मददगार साबित होता है। हालांकि

अधिकतर भारतीय ब्रेकफास्ट लेने में रूचि नहीं दिखाते हैं या फिर लेते हैं, तो इसका कोई समय नहीं होता है। शरीर के लिए आवश्यक ऊर्जा और पोषण का 25 प्रतिशत भाग केवल नाश्ते से मिलता है। यह आपके शरीर में ऊर्जा के लेवल को बढ़ा देता है। बाँटी में पाचन, और बीजन के प्रसंस्करण के लिए फैलरी बन जाती है। रात को खाने के बाद एक लंबा फास्ट हो जाता है। इसलिए इसे ब्रेक करना जरूरी है। ब्रेकफास्ट न लेने पर शरीर में फेट बढ़ने की प्रक्रिया और भी तेज हो जाती है।

एनर्जी लेवल हाइ रहता है। सुबह ब्रेकफास्ट न करने से जो फैलरी शरीर में नहीं गई, अक्सर लंब टाइम में आप इससे ज्यादा फैलरी ले लेते हैं। इसलिए डाइटिंग का फंडा खराब असर छोड़ना है। इसलिए जरूरी है कि आप ब्रेकफास्ट जरूर करें और इसमें कम फेट और मेटाबोलिजम को बढ़ाने वाली चीजों को शामिल करें।

हंसना जरूरी है

लखन में हंसना बहुत जरूरी है। वैज्ञानिकों का यह मानना है कि आप खुलकर 10 मिनट हंसते हैं, तो इससे आप एनर्जी बन सकते हैं। इससे आपका मेटाबोलिजम म्ही रहता है। कैसे भी खुलकर हंसने से टैन्स और डिस्लन कम होता है। शरीर में रोग से लड़ने की क्षमता बढ़ जाती है और सस्वास्वक सोच का विकसण होत है। इसका प्रभाव कम्ने गहरा होता है।

Ganesh HOSPITAL
A MULTI SPECIALITY HOSPITAL

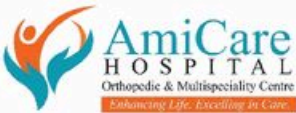
गणेश अस्पताल

24 घंटे Emergency Lab Pharmacy

ERCP एवं Endoscopy की सुविधा उपलब्ध है

24X7 SUPPORT OUR HELPLINE NO. +91-8800097141/ 0120 4183900

www.ganeshhospitals.com
II-C/3, Nehru Nagar, Ghaziabad(U.P)



DR. HIMANSHU GUPTA
SPECIALIZATION IN SPORTS MEDICINE AND JOINT REPLACEMENT SURGERIES

DR. HIMANSHU GUPTA

MS Ortho. (Gold Medalist K.G.M.C), M.Ch Ortho, FAJR (Germany, Japan, Singapore)

International trained Orthopaedic Surgeon
Orthopaedic & Joint Replacement, Arthroscopic Surgeon

Director, Amicare Hospital, Indrapuram, Ghaziabad
Consultant, Max Super Speciality Hospital, Vaishali

- 10,500+ Successful Surgeries
- 1000+ Robotic Knee Replacement
- Exclusive Centre for Robotic Knee & Hip Replacement
- Expert : ACL / ligament surgeries of knee / shoulder 3D planning assisted shoulder replacement
- Expertise in Arthroscopy & Sports Injury



20+ Years
of dedicated experience
in Orthopedic and Joint Replacement

9650510275, 9818248928

Visit **Amicare Hospital**, Indrapuram, Ghaziabad
for Expert Consultation & Advanced Robotic Knee & Hip Replacement Surgery

Address : Plot No. 15/16 Nyay Khand-1, Near Indrapuram Public School, Indrapuram, Ghaziabad



हेल्थ फर्स्ट

वर्ल्ड हेल्थ डे 2026

READER ENGAGEMENT INITIATIVE

इस बार वर्ल्ड हेल्थ डे की थीम 'टूरोवर फॉर हेल्थ, स्टैंड विद साइंस रखी गई है, यानि कि बेहतर स्वास्थ्य के लिए सभी लोगों, देशों और संस्थाओं को मिलकर काम करना होगा और हर निर्णय में विज्ञान का साथ देना जरूरी है। ऐसे में जरूरी यह भी है कि हम अपने लाइफस्टाइल को बेहतर रखें, विशेषज्ञों की राय लें और लंबे समय तक स्वस्थ रहें।

यू चुनें एक अच्छा ऑर्थोपेडिक सर्जन

Abhishek.Singh2
@timesofindia.com

हमारे और लोगों से जुड़े सम्बन्ध अलग-अलग अलग होते जा रहे हैं। पहले प्रेम-प्रेम, परिवार या मित्रता से जुड़े रिश्तों को बढ़ाते न थे, इन सभी के लिए मजबूत ऑर्थोपेडिक सर्जन का ध्यान देना जरूरी होता है। एक कुशल डॉक्टर न केवल स्वस्थ जीवन देता है, बल्कि मरीज को मानसिक रूप से भी मजबूत बनाता है।

योग्यता और अनुभव पर दें विशेष ध्यान

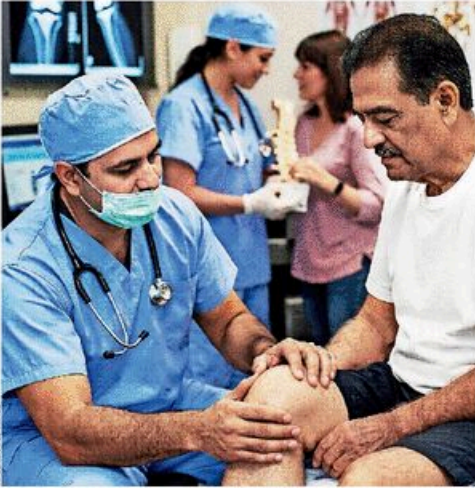
किसी भी ऑर्थोपेडिक सर्जन को चुनते समय उसकी शैक्षणिक योग्यता और अनुभव सबसे महत्वपूर्ण होते हैं। यह सुनिश्चित करें कि डॉक्टर के पास मान्यता प्राप्त संस्थान से डिग्री हो और उसे संबंधित क्षेत्र में पर्याप्त अनुभव हो। यदि आपको समस्या स्पष्ट, घुटने या कंधे से जुड़ी है, तो उस विशेष क्षेत्र में विशेषज्ञ सर्जन का ध्यान करना बेहतर होगा। अनुभव डॉक्टर जितना परिचितियों को भी असरानी से संभाल सकते हैं।

स्पेशलाइजेशन को दें प्राथमिकता

ऑर्थोपेडिक्स एक व्यापक क्षेत्र है, जिसमें कई सब-स्पेशलिटी होती हैं। इनमें जॉइंट रिप्लेसमेंट, स्पोर्ट्स सर्जरी, स्पॉन्ड्स इन्वैसिव में विशेषज्ञता अलग होती है। अपने समस्या के अनुसार स्पेशलिस्ट डॉक्टर चुनना अधिक फायदेमंद होता है। उपकरणों के लिए, यदि आपको घुटने का ऑपरेशन करना है, तो जॉइंट रिप्लेसमेंट सर्जन बेहतर विकल्प होगा। आज के डिजिटल युग में डॉक्टर के बारे में जानकारी जुटाना आसान हो गया है। अलग-अलग रिव्यू, रेटिंग और मरीजों के अनुभव मदद कर सकते हैं। इसके अलावा, अपने डॉक्टरों, परिवार या अन्य डॉक्टरों से भी सलाह लेना उपयोगी रहता है। एक अच्छे सर्जन यह होता है, जिसकी सफलता दर और मरीजों की संतुष्टि उच्च होती है।

सुविधाओं का मूल्यांकन करें

डॉक्टर के साथ-साथ अस्पताल की गुणवत्ता भी जाननी ही महत्वपूर्ण होती है। यह देखें कि अस्पताल में अनुभवी उपकरण, सहायक-सफाई, ICU सुविधा और एमर्जेंसी सेवाएं उपलब्ध हैं या नहीं। अच्छे अस्पताल में इलाज करने से सर्जरी के दौरान और



AI GENERATED IMAGE

बाद में जटिलताओं का खतरा कम हो जाता है।

कमजुतिकेराज टिकलस भी हैं अहम

एक अच्छा ऑर्थोपेडिक सर्जन वह होता है, जो मरीज की चर्चा ध्यान से सुने और उसे सरल भाषा में समझाए और इलाज के बारे में समझाए। यदि डॉक्टर आपके सवाल का स्पष्ट जवाब देता है और आपको सहज महसूस कराता है, तो वह एक सकारात्मक संकेत है। अपना संवाद उपचार की सफलता में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

टीटमेंट ऑपरेशन और टेक्नॉलजी की जानकारी

डॉक्टर से यह जानना जरूरी है कि वह किस प्रकार की तकनीक और उपकरण पढ़ाई का उपयोग करता है। आजकल मिनिमल इन्वैसिव सर्जरी और एंडोस्कोपिक तकनीकों का उपयोग बढ़ गया है, जिससे रिकवरी जल्दी

होती है। एक अडवेंटेज सर्जन नई तकनीकों के बारे में जानकारी रखता है और मरीज को बेहतर विकल्प देता है।

लागत और बीमा कवरेज

इलाज की लागत भी एक महत्वपूर्ण पहलू है। सर्जरी, दवाइयों और अस्पताल का खर्च पहले से समझ लेना चाहिए। यह भी जांच ले कि आपका हेल्थ इन्सुरेंस उस अस्पताल या डॉक्टर को कवर करता है या नहीं। इसके अतिरिक्त चर्चा करें कि क्या है।

पोस्ट-ऑपरेटिव केयर और फॉलो-अप

सर्जरी के बाद की देखभाल जाननी ही जरूरी होती है जिसकी सर्जरी खुद। यह देखें कि डॉक्टर फॉलो-अप मिलित, चिकित्साविज्ञान और रिकवरी प्लान पर कितना ध्यान देता है। अपना सर्जन मरीज की पूरी रिकवरी तक साथ देता है और आवश्यक मार्गदर्शन प्रदान करता है।



Dr. Arora's
AVEE
Hospital



New Look : Enhanced Services

Multispeciality Hospital

"Committed to Quality Care"

DIAGNOSTIC SERVICES

X-RAY | 2D ECHO | CT SCAN | AUDIOMETRY TESTING
URODYNAMIC STUDIES | HOLTER MONITORING
TREADMILL TESTING | ULTRASOUND | EEG/ EMG PFT

24x7 SERVICES

EMERGENCY & TRAUMA SERVICES
PHARMACY | LABORATORY SERVICES
TRANSFUSION SERVICES | AMBULANCE SERVICES

SPECIALITY SERVICES

- Orthopaedics & Joint Replacement
- General Surgery
- General Medicine
- Obstetrics and Gynaecology
- Cardiology (Non Invasive)
- Neurology & Neurosurgery
- Cancer Surgery
- Medical Gastroenterology & GI Surgery
- Nephrology (Including Dialysis)
- Physiotherapy
- Occupational Therapy
- Plastic and Reconstructive Surgery

- Dental Services
- Dermatology
- Diabetic Clinic
- Endocrinology
- Urology
- Obesity Clinic
- Ophthalmology
- Paediatrics
- Laparoscopic Surgery
- Pulmonology
- Medical Oncology

Wishing you Happy World Health Day

AVEE Hospital

(A UNIT OF KASTURA MEDICOS LTD.)

SECTOR-6, VAISHALI, GHAZIABAD (U.P.)

Emergency : 8-12-12-8-35 / 0120 - 4810000
Appointment : 8-12-12-12-8-36

E-mail : info@aveehospital.com | Website : www.aveehospital.com


ON PANELS : CGHS | CAPF | ECHS | DGEHS | DELHI POLICE
CASHLESS FACILITY & ALL TPA'S

The Center For Knee & Hip Care

(A Superspeciality Orthopaedics)

ON WORLD HEALTH DAY

Promising to make healthy Joints...



EXPERIENCE OF MORE THAN

8000

JOINT REPLACEMENT & SPORT INJURY SURGERIES

Treating patient from all over India and from Myanmar, Congo, Ujbekistan, Turkmenistan

ROBOTIC KNEE REPLACEMENT

TOTAL HIP REPLACEMENT

KNEE ARTHROSCOPIC SURGERY

SHOULDER ARTHROSCOPIC SURGERY

Meet the Super Specialist



Dr. Akhilesh Yadav

MS (Ortho), MCh. Ortho (United Kingdom)
Joint Replacement Fellow (New York USA)
Joint Replacement Fellow (Germany)
Joint Replacement Fellow (Mumbai)
Arthroscopic Surgery Fellow (Germany)

DIRECTOR - JOINT REPLACEMENT & ARTHROSCOPY
MAX SUPERSPECIALITY HOSPITAL, VAISHALI

Ex. Honoray Sport Specilaist Doctor for Indian weight lifting team for Olympic 2016

22 Years of Experience in Orthopaedic and Joint Replacement

Visiting Consultant at : Agra, Gorakhpur, Jhansi, Haldwani, Meerut

For Appointment Call :
0120-4554503, 9891666457

406, Ground Floor, Sector-1, Main Road Vaishali (Near Max Super Speciality Hospital) Ghaziabad

www.kneehipcare.com
www.drakhileshyadav.com

NOTE :-

[: राजस्थान पत्रिका , दैनिक जागरण delhi, नवभारत टाइम्स delhi, अमर उजाला delhi, हिन्दुस्तान delhi, Pioneer hindi delhi, जनसत्ता delhi,]

English NEWSPAPERS

[Times Of India delhi, Indian Express delhi, The Hindu delhi, Financial Express delhi, economic times delhi , the Pioneer english delhi , the tribune delhi] ETC.

We are providing all news paper pdf hindi and English want to read daily newspapers by pdf please msg me on telegram

2. आकाशवाणी (AUDIO)

whatsapp Group ka link pane ke liye
Newspaper_pdf_bot par jaye.

Click here to contact:-https://t.me/Newspaper_pdf_bot

Or type in Search box of Telegram

@Newspaper_pdf_bot And you will find a channel

BACKUP GROUP LINK

<https://t.me/joinchat/5P9EL1JaQoYzNTI1>

Hindi-English News Paper

Website:- onlineftp.in