PUBLIC RELATIONS OFFICE
POSTGRADUATE INSTITUTE OF MEDICAL EDUCATON & RESEARCH
CHANDIGARH – 160 012 (INDIA)

PRESS COVERAGE DATED 19.06.2024

	PGIMER Daily News Summary				
Sr. No.	**Date**	**Headline**	**Publication**	**Edition**	**Page No**
1.	19-06-2024	Topic : योग का महत्व विषय : योग का महत्व Expert : डॉक्टर अक्षय आनंद (हेड योगा सेंटर पि जी आई चंडीगढ़)	All India Radio	Online Web	-
2.	19-06-2024	ड्रॉप फुट के मरीजों की दूर होगी लड़खड़ाहट, थकान भी होगी गायब	Amar Ujala	Print	2
3.	19-06-2024	स्विमिंग से गर्मी को मात देने का फॉर्मूला अब बिगाड़ रहा है सेहत	Amar Ujala	Print	6
4.	19-06-2024	पीजीआई के बाहर लगाया लंगर और पानी की छबील	Amar Ujala	Print	4
5.	19-06-2024	पीजीआई लंगर स्थल पर छबील में 20 हजार श्रद्धालुओं ने ग्रहण किया प्रसाद	Chandigarh Bhaskar	Print	2
6.	19-06-2024	पीजीआई के बायोटेक्नोलॉजी विभाग में लैब टेक्नीशियन के दो पदों पर होगी भर्ती	Chandigarh Bhaskar	Print	3
7.	19-06-2024	कर्मचारियों ने पीजीआई प्रशासन को दी 21 जून तक मोहलत	Amar Ujala	Print	3
8.	19-06-2024	पीजीआई प्रशासन नहीं दे रहा बढ़ा वेतन, एरियर	Dainik Tribune	Print	8
9.	19-06-2024	RWA-11 meets MC Commissioner, seeks resolution of various issues	Punjab Express	Print	4
10.	19-06-2024	GMSH-16 plans Super-Specialty block to enhance healthcare	The Savera Times	Print	1

Dated:-19/06/2024

my city
अमर उजाला
चंडीगढ़ | बुधवार | 18.06.2024
amarujala.com/chandigarh
चंडीगढ़

सुविधा

पीजीआई के फिजिकल एंड रिहैबिलिटेशन मेडिसिन की डॉ. सौम्या ने पेक के शोध छात्र के साथ मिलकर कार्बन फाइबर एंकल फुट ऑर्थोसिस बनाया

ड्रॉप फुट के मरीजों की दूर होगी लड़खड़ाहट, थकान भी होगी गायब

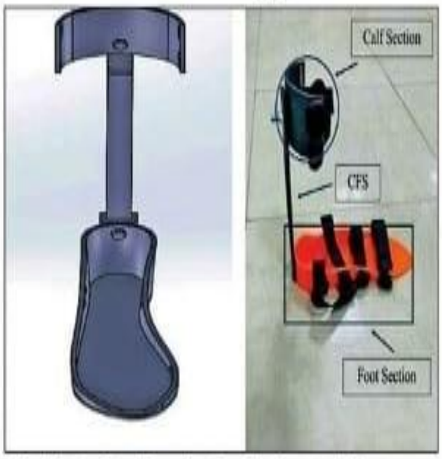
वीणा तिवारी

चंडीगढ़। ड्रॉप फुट के मरीजों की चाल को आसान और बेहतर बनाने के लिए पीजीआई के विशेषज्ञ ने पंजाब इंजीनियरिंग कॉलेज (पेक) के साथ मिलकर विशेष प्रकार का एंकल फुट ऑर्थोसिस तैयार किया है।

डॉ. सौम्या

इस उपकरण की खास बात यह है कि इससे जहां मरीज को थकान नहीं होगी, वहीं उसकी बिगड़ी चाल में भी तेजी से सुधार होगा। पीजीआई के फिजिकल एंड रिहैबिलिटेशन मेडिसिन की डॉ. सौम्या ने पेक के मैकेनिकल इंजीनियरिंग के शोध छात्र रोहित के साथ मिलकर कार्बन फाइबर एंकल फुट ऑर्थोसिस बनाया है। वहीं, इसका मरीजों पर सफल परीक्षण कर साबित किया है कि ये पहले के प्रचलित उपकरण की तुलना में ज्यादा कारगर और किफायती है। इस शोध को एल्जेवियर जरनल में प्रकाशित किया गया है।

डॉ. सौम्या ने बताया कि ड्रॉप फुट के मरीजों के लिए प्लास्टिक, लकड़ी और मेटल के एंकल फुट ऑर्थोसिस तैयार किए जाते हैं। ये मरीज को चलने में बाहरी सपोर्ट देता है, लेकिन लकड़ी और प्लास्टिक के एंकल फुट आर्थोसिस से मरीज को ज्यादा लाभ नहीं होता। वह जल्दी थक जाता है, उसकी चाल में बहुत धीमी गति से सुधार होता है जबकि कार्बन फाइबर के एंकल फुट ऑर्थोसिस में पुनर्वास तेजी से होता है। लेकिन कार्बन फाइबर अन्य की तुलना में महंगा होता है जिससे ज्यादातर मरीज लाभ नहीं उठा पाते हैं।



पीजीआई और पेक की ओर से मिलकर तैयार किया विशेष एंकल फुट ऑर्थोसिस। स्रोत- पीजीआई

लकड़ी, प्लास्टिक की तुलना में कार्बन फाइबर मरीजों की ऊर्जा को कर रहा संचित

परंपरागत एंकल फुट ऑर्थोसिस में बदलाव करते हुए उसे मरीज की सहूलियत के अनुसार तैयार करने की योजना बनाई गई। डॉ. सौम्या ने बताया कि कार्बन का कम से कम उपयोग कर मरीज को ज्यादा राहत देने के लिए प्लास्टिक का भी उपयोग किया। बेस में प्लास्टिक का उपयोग कर मुख्य प्वाइंट पर कार्बन फाइबर का स्टक बनाया गया। इससे मरीज के चलने के दौरान उसकी ऊर्जा उस कार्बन स्टक में संचित होगी, जो मरीज को तेजी से थकने से बचाएगी। वहीं मुख्य प्वाइंट पर लगाए गए कार्बन से मरीज को बेहतर सपोर्ट और तेज रिकवरी भी मिली। 12 मरीजों पर इस नोबल डिजाइन का प्रयोग किया गया। उन मरीजों के पहले के गेट रिपोर्ट और तैयार किए गए एंकल फुट ऑर्थोसिस के प्रयोग के बाद आए बदलाव को मापा गया। उसमें काफी सकारात्मक परिणाम सामने आए।

क्या है फुट ड्रॉप... आप भी जान लें

पैर का गिरना एक ऐसा लक्षण है, जिसमें पैर की कुछ मांसपेशियों की कमजोरी या पक्षाघात के कारण चलते समय अपने पैर की उंगलियों को घसीटते हैं। टखने और पैर की उंगलियों को उठाने वाले टेंडन काम करना बंद कर देते हैं। इसके कई संभावित कारण हैं। सबसे आम कारण पेरोनियल तंत्रिका की चोट और लंबर रेडिकुलोपैथी है। यह अधिकांश मामलों में इलाज योग्य है, लेकिन सभी मामलों में नहीं।

फुट ड्रॉप के लक्षण

मुख्य लक्षण कमजोरी या पैर उठाने में असमर्थता है। फुट ड्रॉप के कारण मरीज की चाल बदल जाती है, क्योंकि उन्हें अपने पैर की उंगलियों को जमीन से टकराने से बचाने के लिए अपने पैर को जमीन से ऊपर उठाना पड़ता है। इसे स्टेपेज गेट कहते हैं। चलते समय मरीज का पैर जमीन पर पटक भी सकता है। फुट ड्रॉप पैर और टखने के बाहर की मांसपेशियों को भी प्रभावित कर सकता है, इसलिए टखने को बगल की ओर धकेलना मुश्किल हो जाता है।

लड़खड़ाती चाल में भी तेजी से हुआ सुधार

एंकल फुट ऑर्थोसिस

एंकल फुट ऑर्थोसिस (एएफओ) निचले पैर पर पहना जाने वाला एक कठोर ब्रेस है जो ड्रॉप फुट के मरीजों के चलने की सुरक्षा और दक्षता में सुधार करता है। एएफओ चाल स्थिरता प्रदान करते हैं, जोड़ों को ठीक से संरेखित रखते हैं, और मांसपेशियों की कमजोरी की भरपाई करने में मदद करते हैं।

Dated:-19/06/2024

my city
अमर उजाला

06

42° 52°

बुधवार | 19.06.2024

amarujala.com/chandigarh

चंडीगढ़

मानकों को दरकिनार कर स्विमिंग करने वालों में तेजी से बढ़ रही त्वचा संबंधी परेशानी

स्विमिंग से गर्मी को मात देने का फॉर्मूला अब बिगाड़ रहा है सेहत

आंखों में एलर्जी के मामले आ रहे सामने, बच्चे ज्यादा हो रहे शिकार

माई सिटी रिपोर्टर

चंडीगढ़। गर्मी में हर कोई खुद को ठंडा-ठंडा कूल-कूल रखने की फिराक में लगा हुआ है। ऐसे में लोगों में स्विमिंग का क्रेज तेजी से बढ़ रहा है। मानकों पर ध्यान दिए बिना लोग किसी भी स्वीमिंग पूल में घंटों गुजार रहे हैं। बड़ों के साथ ही बच्चों पर भी ये शौक हावी नजर आ रहा है लेकिन ये शौक उन्हें जाने-अनजाने में बीमारियों की चपेट में ला रहा है। गंदे पानी से त्वचा और आंखों संबंधी संक्रमण की शिकायत बढ़ रही है। त्वचा रोग विशेषज्ञ जहां क्लोरीन की मात्रा और पानी की स्वच्छता मेंटेन न होना इसका कारण बता रहे हैं, वहीं नेत्ररोग विशेषज्ञ पूल संचालकों को विशेष रूप से बचाव के मानकों का पालन सुनिश्चित करने की सलाह दे रहे हैं।

पीजीआई के एडवांस आई सेंटर के प्रमुख प्रो. सुरेंदर पांडव का कहना है कि जिन्हें आंखों संबंधी मर्ज पहले से हो उन्हें इस समय स्वीमिंग करने से परहेज करना चाहिए क्योंकि सफाई मेनटेन न होने से उनकी परेशानी ज्यादा बढ़ सकती है। वहीं ओनर को भी इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि ऐसे लोगों को पूल में न उतरने दिया जाए, जबकि जीएमएसएच- 16 के त्वचा रोग विशेषज्ञ डॉ. मंजित पॉल का कहना है कि आउटडोर स्विमिंग के बजाय इनडोर का प्रयोग करें। साथ ही जिन्हें फंगल संक्रमण या दूसरे तरह की परेशानी हो वो स्विमिंग से दूर रहें।

त्वचा रोग विशेषज्ञ विकास शर्मा का कहना है कि लोग कई घंटों तक पूल में नहाते हैं। इस दौरान शरीर का तापमान कम हो जाता है लेकिन अगर पूल खुले आसमान में है तो ऊपर से धूप भी आती रहती है। नहाने के बाद अगर कोई व्यक्ति देर तक धूप में खड़ा रहता है तो इससे अचानक तापमान बढ़ सकता है, जो डिहाइड्रेशन या फिर हीट स्ट्रोक का कारण बन सकता है। ऐसे में कोशिश करें कि इनडोर वाले स्वीमिंग पूल जाएं। अगर खुले आसमान वाले पूल में जा रहे हैं तो ज्यादा देर तक न नहाएं और नहाने के बाद किसी छांव वाले स्थान पर चले जाएं।

बन सकता है डिहाइड्रेशन या हीट स्ट्रोक का कारण

क्लोरीन की मात्रा करती है प्रभावित

अगर स्विमिंग पूल में क्लोरीन और पीएच लेवल सही नहीं हैं तो नहाने वाले बीमार हो सकते हैं। पानी में कीटाणुओं को मारने के लिए पीएच लेवल 7.2, 7.6 और 7.8 रहना चाहिए। इससे शरीर को नुकसान भी नहीं पहुंचता है लेकिन इस मानक का पालन बहुत कम ही जगहों पर होता है।

स्विमिंग पूल में इन बातों का रखें ध्यान

- सनस्क्रीन लगाकर स्विमिंग पूल के पानी में उतरें, इससे त्वचा पर पानी का असर नहीं होता।
- क्लोरीन वाले पानी में ज्यादा देर तक रहते हैं तो निकलने के बाद गुनगुने पानी से नहाएं।
- रोजाना स्विमिंग कर रहे हैं तो हफ्ते में कम से कम एक बार डीप बॉडी मसाज करवाएं।
- त्वचा रुखी न हो और उसका पीएच लेवल बना रहे, इसके लिए विटामिन सी वाले आहार खाएं।
- त्वचा की नमी को पूरा करने के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं।
- जिन्हें आंखों और त्वचा में किसी भी तरह का संक्रमण हो वो स्वीमिंग न करें, वर्ना परेशानी बढ़ जाएगी।

इसका रहता है खतरा

स्विमिंग पूल के पानी में क्लोरिन की मात्रा ज्यादा होती है ऐसे में क्लोरिन वाले पानी में रहने से स्किन पर रैशेज निकल सकते हैं। त्वचा लाल हो सकती है। त्वचा पर खुजली हो सकती है, जो एक्जिमा बन सकती है। फंगल इंफेक्शन हो सकता है। इसके अतिरिक्त नहाते समय स्विमिंग पूल का गंदा पानी मुंह में जाने से दस्त की आशंका बनी रहती है। स्विमिंग पूल के गंदे पानी से ई-कोलाई और हेपेटाइटिस ए का खतरा हो सकता है। स्विमिंग पूल में ज्यादा देर तक नहाने से अंडर आर्म्स, जांघ, स्तन के नीचे या हाथ-पैर की उंगलियों में संक्रमण हो सकता है। अगर किसी को आंखों का संक्रमण हो तो उसके स्वीमिंग करने के कारण अन्य को भी संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है।

Dated:-19/06/2024

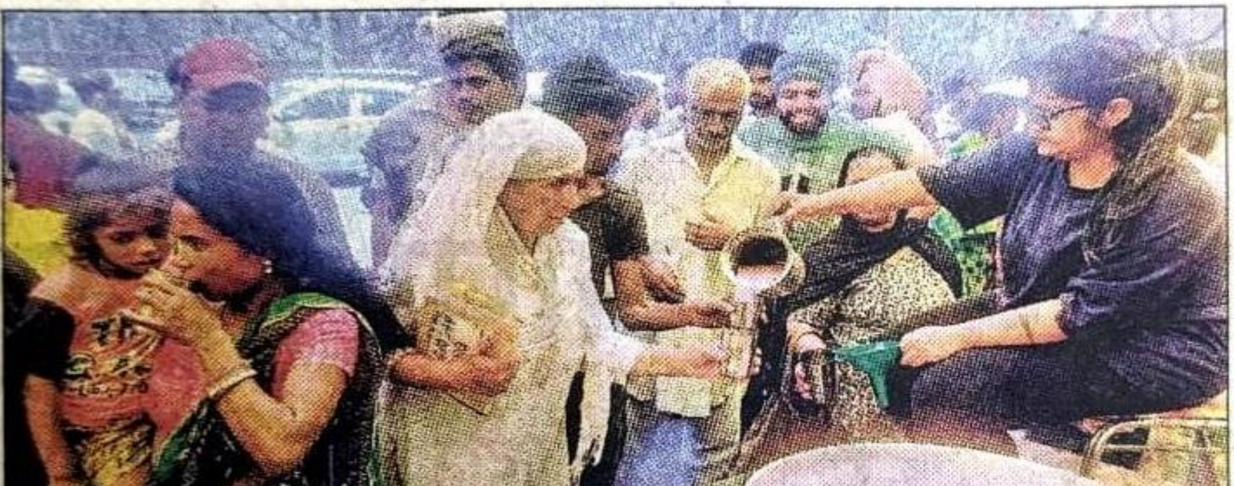
my city
अमर उजाला

06

सूर्योदय सुबह 5.20
सूर्यास्त शाम 7.27
42° 32°
amarujala.com/weather

चंडीगढ़ | बुधवार | 19.06.2024
amarujala.com/chandigarh
चंडीगढ़

पीजीआई के बाहर लगाया लंगर और पानी की छबील



पीजीआई के बाहर लगाई गई छबील में पानी पीते लोग। स्रोत : संस्था

चंडीगढ़। निर्जला एकादशी पर पीजीआई लंगर स्थल पर श्री शिव कांवड़ महासंघ चैरिटेबल ट्रस्ट और निफा चंडीगढ़ की ओर से छबील और हलवा-चने का प्रसाद बांटा गया। इसमें माताओं के साथ छोटे बच्चों ने भी सेवा की। इस दौरान हजारों लोगों को मीठा पानी और हलवा-चने बांटा गया।

श्री शिव मंदिर, महादेवपुर, सकेतड़ी के सेवादारों ने एक दिन पहले तैयारी शुरू कर दी थी। इस अवसर पर श्री शिव कांवड़ महासंघ के अध्यक्ष सुभाष गुप्ता, बलबीर सिंह, पवन कटियाल, राजीव शर्मा, राजकुमार मदान, गुलशन कुमार, राजेश कुमार, सूच्चा सिंह, नवीन रिंकू, अनिल गुप्ता, मनी खत्री, हरीश खत्री, प्रशांत, रामपाल, रविंद्र कुमार, अजय सिंह, सुरेंद्र हरिपुर, जोरा सिंह, राजेंद्र कौशल और श्री शिव मंदिर महादेवपुर सकेतड़ी के सभी सेवादार का विशेष योगदान रहा। ब्यूरो

Dated:-19/06/2024

चंडीगढ़ भास्कर

पीजीआई लंगर स्थल पर छबील में 20 हजार श्रद्धालुओं ने ग्रहण किया प्रसाद

चंडीगढ़|निर्जला एकादशी के मौके पर पीजीआई लंगर स्थल पर श्री शिव कांवड़ महासंघ चैरिटेबल ट्रस्ट, पंचकूला और निफा ने मीठे पानी की छबील और हलवा-चने का प्रसाद बांटा गया। यह छबील पिछले लगभग 40 वर्ष से लगातार निर्जला एकादशी के अवसर पर पीजीआई लंगर स्थल पर लगाई जा रही है। इस अवसर पर श्री शिव मंदिर, महादेवपुर, खरड़ी के सेवादारों ने एक दिन पहले तैयारी शुरू कर दी थी। भीषण गर्मी के बावजूद भी पूरे दिन यह छबील चलती रही। 20 हजार से ज्यादा श्रद्धालुओं ने प्रसाद ग्रहण किया। इस अवसर पर श्री शिव कांवड़ महासंघ के अध्यक्ष सुभाष गुप्ता, बलबीर सिंह, पवन कटियाल, राजीव शर्मा, राजकुमार मदान, गुलशन कुमार, राजेश कुमार, सुच्चा सिंह, नवीन रिंकू, अनिल गुप्ता, मनी खत्री, हरिश खत्री, प्रशांत, रामपाल आदि मौजूद रहे।

Dated:-19/06/2024

चंडीगढ़ भास्कर

न्यूज ब्रीफ

पीजीआई के बायोटेक्नोलॉजी विभाग में लैब टेक्नीशियन के दो पदों पर होगी भर्ती

चंडीगढ़| पीजीआई सेक्टर-12 के पल्मोनरी विभाग ने बायोटेक्नोलॉजी विभाग में लैब टेक्नीशियन के दो पदों के लिए आवेदन मांगे हैं। आवेदन के लिए उम्र 30 साल से कम होनी चाहिए। दोनों पद कॉन्ट्रैक्ट बेसिस पर हैं और भर्ती 6 महीने के लिए होगी। हालांकि प्रोजेक्ट खत्म होने तक इसे बढ़ाया जा सकता है। प्रोजेक्ट गाइडलाइंस के मुताबिक हर महीने 20,000+18% एचआरए मिलेगा। इंटरेस्टेड उम्मीदवारों को 22 जून दोपहर 12 बजे तक भेजना होगा। आवेदन की स्क्रूटनी के बाद शॉर्टलिस्ट किए उम्मीदवारों को इंटरव्यू के लिए बुलाया जाएगा। वहीं अगर शॉर्टलिस्ट किए गए उम्मीदवारों की संख्या अधिक होगी तो वांछनीय योग्यता वाले उम्मीदवारों को ही इंटरव्यू के लिए बुलाया जाएगा। भर्ती से जुड़ी अन्य किसी भी जानकारी के लिए उम्मीदवार आधिकारिक वेबसाइट pgimer.edu.in पर विजिट कर सकते हैं।

Dated:-19/06/2024

my city अमर उजाला चंडीगढ़

कर्मचारियों ने पीजीआई प्रशासन को दी 21 जून तक मोहलत

चंडीगढ़। पीजीआई प्रशासन की ओर से लिखित आश्वासन के बावजूद तय समय पर मूल वेतन और महंगाई भत्ते का भुगतान न किए जाने से कर्मचारियों में काफी रोष है। इस संबंध में जॉइंट एक्शन कमेटी ने मंगलवार को बैठक कर पीजीआई प्रशासन को 21 जून तक का अल्टीमेटम दिया है।

कमेटी के अध्यक्ष अश्वनी कुमार मुंजाल ने बताया कि पिछली हड़ताल के दौरान पीजीआई प्रशासन ने कर्मचारियों को भुगतान का लिखित आश्वासन दिया था लेकिन एक बार फिर धोखा मिला है। इसलिए कर्मचारी निराश और क्रोधित हैं। पीजीआई प्रशासन अब भी कर्मचारियों को धोखा दे रहा है। निराश कर्मचारी फिर से हड़ताल करने का मजबूर होंगे। संयुक्त कार्रवाई समिति ने नियम 25 के तहत समान वेतन भुगतान के लिए 21 जून तक का अल्टीमेटम दिया है, अगर इस दौरान भी पीजीआई ने सुधारात्मक प्रयास नहीं किया तो वो विरोध दर्ज कराने के लिए बाध्य होंगे। ब्यूरो

Dated:-19/06/2024

दैनिक ट्रिब्यून
आपकी आवाज

पीजीआई प्रशासन नहीं दे रहा बढ़ा वेतन, एरियर

चंडीगढ़, 18 जून (ट्रिन्यू)

यूनियन की चेतावनी-मांग पूरी नहीं की तो हड़ताल करेंगे कर्मचारी

बढ़ा हुआ वेतन और एरियर का भुगतान नहीं होने को लेकर पीजीआई कॉन्ट्रेक्ट वर्कर यूनियन की बैठक ज्वाइंट एक्शन कमेटी (जेएसी) के अध्यक्ष अश्वनी मुंजाल की अध्यक्षता में हुई। चर्चा के बाद निर्णय लिया गया कि पीजीआई प्रशासन अपने वादों को पूरा नहीं करता। इस बार फिर उनका आश्वासन झूठा निकला है, क्योंकि 14 जून को उन्हें बढ़ा हुआ वेतन नहीं मिला। एरियर का भुगतान 30 जून तक करना है। यह आश्वासन भी झूठा साबित न हो इसके लिए जेएसी ने आगे की रणनीति बनाई है। कॉन्ट्रेक्ट वर्कर यूनियन महासचिव एवं ज्वाइंट एक्शन कमेटी के वरिष्ठ उपाध्यक्ष प्रभात सिंह ने बताया कि प्रशासन कर्मचारियों से जानबूझकर हड़ताल करवाना चाहता है ताकि कर्मचारियों को नैतिक और सामाजिक रूप से गलत ठहराया जा सके और अपनी गलतियों को छुपाया जा सके। जेएसी से चेतावनी दी कि यदि 21 जून तक एरियर का सही लेखा-जोखा बनाकर पूर्ण भुगतान नहीं किया और जून माह का बढ़ा वेतन नहीं मिला तो यूनियन हड़ताल करने पर मजबूर होगी। जेएसी के अध्यक्ष अश्वनी कुमार मुंजाल ने बताया कि संयुक्त निर्णय की जानकारी पत्र के माध्यम से पीजीआई प्रशासन को दी जाएगी।

Dated:-19/06/2024

bright
Punjab Express

RWA-11 meets MC Commissioner, seeks resolution of various issues

■ ANINDITA MITRA ORDERS IMMEDIATE ACTION ON MEMO

PUNJAB EXPRESS BUREAU
Chandigarh, June 18

A delegation of RWA Sector 11, Chandigarh on Tuesday met Anindita Mitra, Commissioner of Municipal Corporation, Chandigarh and sought intervention for resolution of various issues concerning the residents and general public.

The delegation was led by I.P. Singh President and consisted of A.S. Prashar, Vice-President, Iqbal Singh ex-IAS & Lt. Gen. N.S. Ghei (retd). A written representation was also submitted highlighting various issues which included inter alia traffic & parking chaos in the market due to New OPD of PGI, mushrooming of unauthorised vendors & encroachments in and around market & PGI road, cleanliness in the area, maintenance of Ixora Garden, dog menace & sterilisation by associating the RWAs, conversion of SSK Centre into nodal office, additional street lights to cover the dark patches in V-5 roads and improvement of storm water & clearance of gullies.

Anindita Mitra, Commissioner assured the delegation of speedy action for resolving the issues on priority and necessary instructions were given to the concerned departments. The concerned wing was directed to take immediate action against the unauthorised vendors and the matter regarding parking & traffic will also be taken up with the Traffic Police. It was also assured that tender for additional street lights will be floated very shortly.

Dated:-19/06/2024

The Savera Times

www.thesaveratimes.com

GMSH-16 plans Super-Specialty block to enhance healthcare

@Thesaveratimes

Network

Chandigarh: Government Multi-Specialty Hospital (GMSH) located in Sector 16 which was originally established in 1952 to cater to a population of 5 lakh has evolved into a pivotal healthcare hub for the region. Today, it manages an average of 3,000 patients daily at its OPD, with referrals pouring in from across the area. Recognizing the pressing need to alleviate strain on PGIMER and enhance patient care, GMSH-16 has proposed the establishment of a super-specialty block. This initiative aims to introduce advanced medical services in cardiology, nephrology, and neurology, crucial specialties currently lacking at the hospital. "We operate akin to a medical college despite being a district hospital. Our infrastructure, however, faces severe overcrowding, impeding our ability to expand vertically without logistical challenges," shared a senior official from GMSH-16. The hospital's gynaecology department alone handles 350 to 400 patients daily, underscoring the urgency for expansion. To accommodate growth, renovations are underway across various departments, including upgrading private rooms and enhancing the emergency department to better serve its daily influx of 250 to 300 patients. "During peak seasons, such as viral outbreaks, our facilities strain under increased patient load," the official noted. Plans include improving bed placement, adding modern amenities, and restructuring patient areas to match private hospital standards. The proposal for a super-specialty block seeks to bridge the gap in specialized healthcare, aiming not just to expand infrastructure but also to reduce patient referrals to tertiary care centers like PGIMER and GMCH, Sector 32.