

चेहरे के दाग-धब्बों और Hair Fall से परेशान?

अब पाएँ साफ त्वचा और घने बालों का भरोसेमंद समाधान!



डॉ. संदीप शर्मा
(MBBS, MD)
Dermatologist Skin
& Hair Specialist

ग्वालियर शहर में स्किन और हेयर ट्रीटमेंट के क्षेत्र में तेजी से पहचान बना रहा दार्शनिक × हेयर क्लिनिक अब लोगों के लिए उम्मीद की नई किरण बन चुका है। आधुनिक तकनीक, बेहतर स्किन एनालिसिस और प्रोफेशनल केयर के साथ क्लिनिक में Acne, Pimples, Pigmentation, Hair Fall, Dandruff और U Baldness जैसी समस्याओं का प्रभावी उपचार किया जा रहा है। क्लिनिक में मरीजों को उनकी समस्या के अनुसार विशेष Skin & Hair Consultation दी जाती है, जिससे सही कारण जानकर उचित उपचार शुरू किया जा सके। Mild Acne से लेकर Severe & Cystic Acne तक हर प्रकार की स्किन समस्या के लिए आधुनिक और सुरक्षित ट्रीटमेंट उपलब्ध हैं। दर्पण स्किन & हेयर क्लिनिक का उद्देश्य सिर्फ इलाज नहीं, बल्कि लोगों का खोया हुआ आत्मविश्वास वापस लौटाना है। क्लिनिक में Real Patient Results और Personalized Care के कारण मरीजों का भरोसा लगातार बढ़ रहा है। विशेष बात यह है कि क्लिनिक द्वारा सीमित मरीजों के लिए Consultation + Skin Analysis पर विशेष Discount Offer भी दिया जा रहा है।

बदलती जीवनशैली के बीच बढ़ रही हृदय समस्याएं: युवाओं में भी बढ़ा खतरा



डॉ. प्रवीण मंगल
(हृदय रोग विशेषज्ञ)

आज के समय में हृदय रोग केवल बूढ़ी उम्र की समस्या नहीं रह गया है। बदलती जीवनशैली, तनाव, अनियमित खान-पान और शारीरिक गतिविधियों की कमी के कारण अब कम उम्र के लोगों में भी हृदय संबंधी समस्याएं तेजी से बढ़ रही हैं। पहले जहां हार्ट अटैक और हृदय रोग अधिकतर बुजुर्गों में देखे जाते थे, वहीं अब 25-40 वर्ष की आयु के युवा भी इसकी चपेट में आ रहे हैं। डॉ. प्रवीण के अनुसार अत्यधिक जंक फूड का सेवन, धूम्रपान, शराब, मोटापा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप और लंबे समय तक तनाव हृदय रोग के प्रमुख कारण बनते जा रहे हैं। कई बार लोग शुरुआती लक्षणों को सामान्य समझकर नजरअंदाज कर देते हैं, जिससे स्थिति गंभीर हो सकती है। हृदय रोग के सामान्य लक्षणों में छाती में दर्द या भारीपन महसूस होना, सांस फूलना, अत्यधिक थकान, धड़कनों का असामान्य होना, चक्कर आना तथा बेचैनी शामिल हैं। यदि ऐसे लक्षण लगातार महसूस हों, तो तुरंत चिकित्सकीय सलाह लेना आवश्यक है। डॉ. प्रवीण मंगल का कहना है कि स्वस्थ जीवनशैली अपनाकर हृदय रोग के खतरे को काफी हद तक कम किया जा सकता है। नियमित व्यायाम, संतुलित भोजन, पर्याप्त नींद, तनाव नियंत्रण तथा समय-समय पर स्वास्थ्य जांच करवाना हृदय को स्वस्थ रखने के लिए जरूरी है। हृदय हमारे शरीर का सबसे महत्वपूर्ण अंग है। इसलिए समय रहते जागरूकता और सावधानी अपनाकर हम न केवल खुद को बल्कि अपने परिवार को भी स्वस्थ जीवन दे सकते हैं।

मेट्रो न्यूरो स्पाइन हॉस्पिटल

क्षेत्र का नंबर 1

स्पाइन हॉस्पिटल

DIRECTOR
डॉ. संतोष त्रिपाठी
सीनियर न्यूरोलॉजिस्ट, एडवोकेट, एम.डी. (एन.डी.)
DM AAIMS नई दिल्ली

आयुष्मान योजना के तहत नि:शुल्क इलाज

- 10,000+ चिकित्सकीय स्पेसिन सल्लाह
- 8,000+ एडवोकेटों द्वारा सल्लाह
- 5,000+ मिनिमल इन्वैज़िव स्पेसिन सर्जरी (MISS)

Call Us : +91-98265 86852, 92026 80279 | www.metroneurospine.in
पता: वाराणसी कोसवेल रोड गैलरी सेंटर के पीछे, बिकनी कैंड्री चौक, ग्वालियर, म.प्र. - 474002

शॉर्ट हैण्ड स्टेनो CLASSES

आज सीखें Shorthand, कल बनें Steno

SSC STENO
SSC Stenographer Exams की तैयारी

ITI STENO
ITI Stenographer कोर्स

DCA/CPCT
Computer Typing & Skill Courses

Director
Ankit Sir

Mob.: **9039659196**

HEAD OFFICE - ROXY PUL,
Kartar Hotel ke Samne

डॉ. कुमार क्लीनिक

DR. DINESH KUMAR
M.B.B.S., PGDS, FSPT
SEXYOLOGIST

नवीन पद्धति द्वारा **100%** सफल इलाज

गुप्त रोग विशेषज्ञ

2000 से अधिक रोगियों का विश्वास
पता - सिल्वर एस्टेट के पास, सिटी सेंटर,
अभिनव एस्टेट ग्वालियर

संपर्क करें - **9090848460**

प्रस्तुति-विराग जैन, ऋषभ जैन

आगामी **बकरीद (ईद-उल-अजहा) (28 मई) की फादर्स डे (21 जून) की Eid Al Adha**

सभी देशवासियों को हार्दिक शुभकानाएं!

प्रो- एस.एन. शुक्ला (गणित)
AM-70, डी डी नगर, ग्वालियर
Mob. 9243218074

सौमित्र डेंटल हॉस्पिटल & मेडिसिन सेन्टर

चेहरा, मुख, दांत एवं जबड़े से संबंधित सभी प्रकार रोगों का इलाज

डॉ. सतीश भट्टे

B.D.S., M.D.S., PGDCC, MBA (HA & HM)

मूल में कैंसर की जांच एवं इलाज इम्प्लान्ट द्वारा फ्लिस दांत लगाना सभी प्रकार की COSMETIC SURGERY की जाती है

दुर्घट हुए जबड़े को ठीक बनाना सर्जरी द्वारा अकल दाढ़ निकालना पावरिया का इलाज

मिलने का समय प्रातः 10 से दोप. 3 बजे तक सायं 5 से 8:30 बजे तक, रविवार: प्रातः 10 से दोप. 2 बजे

7879427932

पता - कल्याण टॉवर, शरद ट्रेवल्स ऑफिस, बसंत टॉकीज के पास थाटीपुर, ग्वालियर

Your Success Our Mission

ADMISSION OPEN

Class: IX & X Class: XI & XII

- MATHEMATICS
- SCIENCE
- SOCIAL STUDIES
- SCIENCE STREAM
- COMMERCE STREAM
- HUMANITIES STREAM

A Brighter Future Starts Here!

इत्यान COACHING INSTITUTE

विद्याधन सर्वधन प्रधानम्

CONTACT US
+91-9926915074
+91-7354518086

2, Tagore Nagar, Near Govindpuri Chauraha, Sachin Tendulkar Marg, City Centre, Gwalior

C10, Jawahar Colony, Kampos, Lashkar, Gwalior

EXPERIENCED FACULTY FOCUSED LEARNING PROVEN RESULTS BRIGHT FUTURE

Dream Believe Achieve

VGLC VALLABH GASTRO AND LIVER CLINIC

वल्लभ गैस्ट्रो एवं लिवर क्लिनिक

डॉ. जितेन्द्र डंडोतिया द्वारा ग्वालियर में गैस्ट्रोएंटेरोलॉजी एंड लिवर ओ.पी.डी.

स्थान - वल्लभ गैस्ट्रो एवं लिवर क्लिनिक, 19, हॉस्पिटल रोड, एम्पल हॉस्पिटल के सामने, पुराना परिवार हॉस्पिटल एवं भूमि डायग्नोस्टिक्स के पास, ग्वालियर

समय - सुबह 9 से 10 बजे | शाम 3 से 7 बजे

डॉ. जितेन्द्र डंडोतिया
एम.डी. मेडिसिन (गोल्ड मेडलिस्ट) DrNB (गैस्ट्रोएंटेरोलॉजी)
पूर्व चिकित्सक - BLK Max (नई दिल्ली) एवं AIIMS (भोपाल),
कंसल्टेंट गैस्ट्रो एंटेरोलॉजिस्ट एवं हिपेटोलॉजिस्ट - आरोग्यधाम हॉस्पिटल

निदान पाएँ इन समस्याओं से:

- पेट रोग
- खून की उल्टी होना
- मल में खून आना
- बार-बार पेट दर्द होना
- फैटी लिवर
- लिवर सिरोसिस
- हेपेटाइटिस
- पैंक्रियाटाइटिस
- जलोदर (पेट में पानी भरना)

बहोड़ापुर, ग्वालियर (म.प्र.)
19, हॉस्पिटल रोड, एम्पल हॉस्पिटल के सामने,
पुराना परिवार हॉस्पिटल एवं भूमि डायग्नोस्टिक्स के पास, ग्वालियर

संपर्क करें: **8319269499**

Time: 11AM TO 8PM

स्वस्थ दांत, सुंदर मुस्कान, बेहतर जीवन

डॉ. शर्मा डेंटल क्लीनिक एण्ड इम्प्लान्ट सेंटर

डॉ. मनीष शर्मा BDS (M.D.A) PG, C.G.D. (Delhi) Oral & Dental Surgeon, MBA (H.A)

- DENTAL IMPLANT
- ROOT CANAL TREATMENT
- COSMETIC DENTIST
- ORTHO TREATMENT
- SURGICAL EXTRACTION
- ULCER TREATMENT
- DENTAL SCALING

DR. SHARMA DENTAL CLINIC AND IMPLANT CENTER
SPECIALIST IN DENTAL IMPLANTS & DENTAL SURGEON

ADD : IN FRONT OF PEEPAL WALI MATA KA MANDIR, BHODAPUR CHAURHA, GWALIOR (M.P.)

PHONE NO. **9425190644**
www.Dr.sharmadentalclinic
DR.SHARMADENTALCLINIC

नजर व धूप के चश्में

शर्मा ऑप्टिकल्स

बेहतर दृष्टि, बेहतर जीवन

- कम्यूटींग ऑफिस की जांच
- नजर व धूप के चश्मों का विशाल संग्रह
- सभी प्रकार के लेंस उपलब्ध
- डिजिटल रेफ्रैक्शन
- धूप से 100% सुरक्षा
- ब्राह्म संसृष्टि हमारी प्राथमिकता

साफ नजर, सुंदर भविष्य

बहोड़ापुर, ग्वालियर (म.प्र.) **9425190644**

आपकी आंखें, हमारी जिम्मेदारी

उत्थान कोचिंग इंस्टीट्यूट का शानदार रिजल्ट टॉपर्स ने बढ़ाया ग्वालियर का गौरव

ग्वालियर। शहर के प्रतिष्ठित उत्थान कोचिंग इंस्टीट्यूट ने इस वर्ष भी शानदार परीक्षा परिणाम देकर सफलता का नया इतिहास रच दिया है। संस्थान के डायरेक्टर कोस्तुभ खोत सर एवं सीएस निकिता जैन मम के कुशल मार्गदर्शन, अनुशासित शिक्षण पद्धति और विद्यार्थियों की मेहनत ने उत्कृष्ट परिणामों को संभव बनाया। कॉमर्स विषयों में विद्यार्थियों ने बेहतरीन अंक प्राप्त कर न केवल अपने विद्यालय बल्कि पूरे शहर का नाम रोशन किया। संस्थान की छात्रा आर्या बंसल ने 97.8% अंक प्राप्त कर उत्कृष्ट प्रदर्शन किया, वहीं इकोनॉमिक्स में 98/100 अंक हासिल किए। काव्य जैन ने 96.4% एवं इकोनॉमिक्स में 98 अंक प्राप्त कर शानदार सफलता अर्जित की। इसी क्रम में आदि बंसल ने 94% अंक प्राप्त करते हुए इकोनॉमिक्स में 92, बिजनेस स्टडीज में 95, अकाउंटेंसी में 93 तथा एंटरप्रेन्योरशिप में 98 अंक हासिल किए। सादगी परमार ने 93.8%, जान्हवी गावरा ने 92.6%, श्रेया चतुर्वेदी ने 91% तथा यामिनी राजपुत ने 88.2% अंक प्राप्त कर संस्थान का गौरव बढ़ाया। अन्य विद्यार्थियों में समृद्धि दुबे ने इकोनॉमिक्स में 90 अंक, ओमेश वाघवानी ने अकाउंटेंसी में 92 एवं बिजनेस स्टडीज में 91 अंक प्राप्त किए। सीम्या शर्मा ने बिजनेस स्टडीज में 95 एवं इकोनॉमिक्स में 91 अंक अर्जित किए। वहीं रुही शर्मा, मयंक लालवानी एवं काव्य दात्रे ने भी उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए अच्छे अंक प्राप्त किए। संस्थान के डायरेक्टर कोस्तुभ खोत सर ने सभी विद्यार्थियों को शुभकामनाएं देते हुए कहा कि 'सफलता केवल अंकों से नहीं, बल्कि निरंतर मेहनत, अनुशासन और आत्मविश्वास से प्राप्त होती है।' वहीं सीएस निकिता जैन मम ने विद्यार्थियों के उज्वल भविष्य की कामना की।

डॉ. प्रवीण मंगल
हृदय रोग विशेषज्ञ
M.B.B.S., M.D., D.M. (Cardiology) Bangalore
Senior Cardiologist In Birla Hospital
Ex Consultant Safdarjung Hospital, New Delhi
Ex Consultant Sterling Hospital, Rajkot

स्पंदन हार्ट क्लिनिक

हृदय रोग के लक्षण

- छाती में दर्द या भारीपन होना
- घबराहट होना
- सांस फूलना या जल्दी धकना
- अनिर्वाहित बल प्रेशर, ब्लड शुगर
- घड़कन असामान्य होना
- बाले का बंद या लौक होना

आयुष्मान कार्ड मरीजों के लिए Angiography, Angioplasty की सुविधा उपलब्ध है।

ECG | ECHO | TMT | ABPM | HOLTZER | Pacemaker

Angiography | Angioplasty | Pacemaker की सुविधा उपलब्ध है।

वर्गहृदय में परामर्श के लिए संपर्क करें: **स्पंदन हार्ट क्लिनिक**

अनुभव की चिकित्सक, उन्नत तकनीक, बेहतर हृदय उपचार

शहीद गेट पेटोल पम्प के पास, माधी रोड, मुरार, ग्वालियर

0751-4904131, 9179682330

प्रतिदिन: सुबह 9 से 11 बजे तक | सोमवार 1 से 4 बजे तक | सायं 6 से 8 बजे तक | रविवार सुबह 11 से दोपहर 1 बजे तक

ITM UNIVERSITY GWALIOR, MP, INDIA

NAAC GRADE A Accredited University

ITM UNIVERSITY GWALIOR

BUILD THE FUTURE. CARE FOR HUMANITY.

Join Our Career-Focused Healthcare Programmes in Paramedical & Nursing Science

PARAMEDICAL

9303769754

- Bachelor in Physiotherapy (BPT)
- Bachelor in Medical Lab Technology (BMLT)
- Diploma in Optometric Refractions
- Diploma in X-Ray Radiographer Technician (DXRT)
- Diploma in Medical Lab Technician (DMLT)
- Certificate in Operation Theatre Technician

Last date for filling the admission form 23/05/2026
Declaration of first merit list 25/05/2026
Date of Counselling and submission of fees 26/05/2026 & 31/05/2026

NURSING SCIENCE

9303769743

- B.Sc. (Nursing)
- Post Basic B.Sc. (Nursing)
- M.Sc. Nursing

आईटीएम हॉस्पिटल
300 Bedded Super Speciality Hospital
ITM HOSPITAL AND RESEARCH CENTRE
सेवा - सक्षम - सम्मान
(आयुष्मान योजना)

ADMISSIONS OPEN 2026-27

Engineering & Tech. Sciences Business Agriculture Arts & Design

Journalism and Mass Com. Law Sports Education Education Pharmacy

EARLY BIRD SCHOLARSHIPS AVAILABLE

SUNDAYS OPEN

JOIN A LEGACY OF EXCELLENCE. BE FUTURE-READY WITH ITMU.

Tollfree: 1800 270 0031 | Mobile: 7773005063

ITM UNIVERSITY GWALIOR CAMPUS
NH-44, Turari, Gwalior, (M.P.) - 475001 INDIA