



GTION



A Day to remember Page No. 1

Media Coverage

Page No. 3

www.actionhospital.com

www.actioncancerhospital.com



Sh. Raj Kumar Gupta, President (15 August)

03-Aug- Dr. Vipin Kumar

03-Aug- Dr. R.K. Jasuja

04-Aug- Dr. Shweta Wadhwa

06-Aug- Dr. Ajay Kumar

09-Aug- Dr. Amit Garg

10-Aug- Dr. Monika Jain

10-Aug- Dr. Yashodhara Sharma

11-Aug- Dr. Ashwin Garg

12-Aug- Dr. Atul Goswami

13-Aug- Dr. Rohit Goyal

14-Aug- Dr. Ruchi Srivastava

15-Aug- Dr. Rashmi Murab

18-Aug- Dr. Aditi Dusaj

21-Aug- Dr. Seema Patni

21-Aug- Dr. Arvind Ku. Agarwal

22-Aug- Dr. Rajiv Kumar Bansal

22-Aug- Dr. Preeti. S. Ghai

23-Aug- Dr. Smita Sharma

24-Aug- Dr. Saurabh Rawall

25-Aug- Dr. Dinesh Kumar Yadav

28-Aug- Dr. Prachi

31-Aug- Dr. Balbir Singh Sodhi

Family members of Sri Balaji Action Medical Institute & Action Cancer Hospital wishes each one of you a very Happy Birthday



To Remember

Hundreds of people visit many hospitals daily but it was such a memorable and proud moment when one of the strongest pillar of Music Industry visited a hospital for recce. Yes, this happened on one fine day when the Music Director and singer Mr Anu Malik visited the premises of Sri Balaji Action Medical Institute and Action Cancer Hospital. He took a round of the complete Hospital, visited every major department including well equipped ICUs, Labs, Emergency and few others. President of the Action Group of Hospitals Shri Raj Kumar Gupta ji and board member, Dr Deepika Singhal, facilitated him with bouquet and momento. Mr. Malik also praised the facilities, technologies and ambience of the Hospital and gave best wishes to the management and staff. Mr Anu Malik also met few patients present there and gave them positivity and wishes for speedy recovery. Patients also felt very obliged and full of enthusiasm after meeeting him.

Head And Neck Cancer Day



On the occasion of Head and Neck Cancer Day, Action Cancer Hospital organized the Cancer Survivors meet at the hospital premises on 27th July 2018. All the survivors of Head and Neck Cancer were invited to the event and honoured . The aim of that meet was to celebrate the victory of survivors over the deadly disease and to share positivity among them. Undoubtedly Action Cancer Hospital walks with them when they are in the pain of disease and today as well, when they are disease free.. The survivors also shared their journey with the existing patients. Doctors also advised the survivors about the after-effects of cancer treatment and its solutions.

The program was inaugurated by survivors along with all consultants, Medical Director Dr. Anand Bansal and Medical Superintendent Dr. Asha Agarwal. The event was organized by the Department of Radiation Oncology. Dr. Manish Pandey, and Dr. Harpreet Singh. Dr. Manish gave important tips to the

attendees on how to stay safe and fit after the treatment, whereas Dr. Harpreet Singh responded to the patient's queries. Dr. Rajesh Jain told the patients to stay positive as positivity plays a vital role during the treatment of any disease. The program also had a session by Dr. Bhardwaj, who was formerly associated with Tata NGO. Dr. Bharadwaj explained the benefits of meditation during treatment. At the end of the event, Mr. NK Aggarwal, from the hospital's management also delivered a motivational speech and Dr. Anand Bansal shared his best wishes with all the survivors and patients there. The event wound up with gifts distribution and refreshments.



Govardhan Camp

गोवर्धन में श्रद्धालुओ की सेवा के लिए तत्पर श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट

एक्शन मेडिकल इंस्टीटयूट ने श्री .ष्य भूमि गोवर्धन के परीक्रमा मार्ग पर पांच दिवसिय मफ्त जांच शिविर का 23 जुलाई से 27 जुलाई तक आयोजन किय। यह शिविर परिक्रमा मार्ग पर आए लोगों के लिए 24 घण्टे मुफ्त जांच, दवाओ और ज़रूरी मेडिकल सेवाए मुहैया कराने के लिए उपलब्ध रहेगा। इस शिविर में ल्रेगों को जरुरत अनसार मफ्त दवा और मुफ्त चिकित्सक सहायता भी दी जा रही है। श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट प्रत्येक वर्ष सावन के महिने की पूर्णिमा के दोरान इसी प्रकार का शिविर का आयोजन करता है क्युकि इस माह में गोवर्धन पर्वत की परिकर्मा के ल्रिए आये श्रधालुओ का आकड़ा कई गुना बड जाता है।

भक्तों को परिक्रमा के दौरान



Action group of hospitals has organized consecutively 8th free health checkup camp and distribute the basic medicines at Prikrama Mark , Vrindavan on the auspious occasion of Purnima before Sawan for 5 days. Everyday around 600-700

सामना ना करना पड़े इसी को ध्यान में रखते हुए हॉस्पिटल ने इस मुफ्त जांच शिविर का आयोजन किया। 21 कि0 मी0 कि परिक्रमा के दौरान किसी व्यक्ति को किसी भी प्रकार सुविधा आवशयकता पडती है तो वह सुविधा इस शिविर द्वारा मुहैया कराई जा रही है। श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीटयूट के सीनियर

जनस्ल फिजिशियन डॉ विरेन्द कुमार, अपनी टीम के आठ मैंम्बर के साथ लोगों कि मदद करने के

लिए वहां मौजूद है। सावन में वृंदावन में एक प्रकार का मेला लगाता हैं, जिसमें देश विदेश से श्रद्धालु आते हैं। लगभग लखों की संख्या में लेग इस वक्त वहां पर मौजूद रहते हैं। परिक्रमा मार्ग उचित स्वस्थ्य सेवाओं के

, और यह शिविर उनकी समस्याए , कम करने का पूरा प्रयास कर रहा है। पहले ही दिन शिविर में तक़रीबन 700 से 800 स्त्रेगो ने इस मुफ्त जांच शिविर का स्त्रभ उठाया।

संबंध में श्री बालार्ज मेडिकल इंस्टीट्यूट के . सीईओ, डॉ. आनंद बंसल ने कहा , ''हम हर वर्ष वृंदावन में मुफ्त

जांच शिविर का आयोजन करते हैं। अपने पिछले शिविरों की सफल्ता को देखते हुए ही हम स्त्रेगों ने व फैसला किया की हम हर साल ऐसे शिविर से लोगों को अपनी यात्रा को पूरा करने में मदद मिलती हैं और हमारी यही कोशिश रहती है कि श्रधालुओं की पिक्रमा के दोरान आई स्वास्थ्य समस्याओ को हम







TIMES EVENTS



July 1: CME with IMA Janakpuri branch on Neo Horizons in G.I. Surgery by Dr. Nikhil Gupta, Sr. Consultant G.I. Surgery, at IMA Hall, Janakpuri, New Delhi.



July 07: 110 Patients Attended the Free Multi Specialty Health Check Up Camp in association with RWA, Meera Apartment, Meera Bagh



July 14: Health Talk on Importance of hygiene in our health by Dr. Seema Patni Sr. consultant

G. surgeon with Sadhu Sundar Singh Welfare Society at Dwarka



July 15: 191 Patients Attended the Free Cancer Check Up Camp with Cancer awareness talk in association with Srijjan Society at Varshney Bhawan, Shalimar Bagh, New Delhi



July 15: Health Talk on joint pain by Dr. Aman Dua and Dr. Dharmesh Khatri in association with Senior Citizen Welfare Association GH-13 at Community Centre, Paschim Vihar.

Critical Care CME

patients were seen by the medical team.

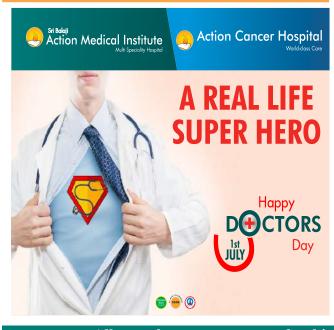


July 28: CME by Critical care Department orchestrated by Dr. Rajat Gupta on Recent Advancements in Critical Care $Management\ in\ which\ not\ only\ the\ eminent\ \ faculty\ but\ the$ audience had also come from various hospitals across the city. Around 73 doctors joined the symposium.

Joint Pain Health Talk

July 28: Organized the 3rd consecutive Health Talk on knee and hip problems. The talk was given by our Joint Replacement team- Dr Aman Dua and Dharmesh Khatri.The programme was attended by around 34 people.

Celebrated Doctor Day



Live Facebook Updates



Broadcast by Dr. Vijay Singhal Facebook live... and less than 24hrs we got 2.6k views.

All consultants are requested to kindly update Medical Director about the advanced and complicated surgeries performed so that same can be provided to PR Agency for publicity



TIMES EVENTS



Dr Atul Goswami who is known for performing the most complex urology surgeries has now performed another challenging surgery on elderly person and successfully removed 179 gm prostate with holmium laser in just 1hr and 25 minutes. We congratulate him and his team for this successful procedure in short time.



July 29: 172 Patient attended the Free Multi Speciality Health Check Up Camp in association with Gurudwara at Tilak Nagar Chokhandi, New Delhi

Media Coverages

किडनी स्टीन

- बिल्ली स्थित श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट के यूरोलॉजिस्ट डॉ. अतुल गोस्वामी कहते हैं कि किडनी की समस्या से बचने के लिए कुछ विशेष बातों का ख्याल रखें जैसे कछ लोगों का मानना है कि बीयर पीने से किड़नी की पथरी बाहर निकल जाती है। लेकिन अल्कोहल का सेवन किडनी के लिए हानिकारक हो सकता है। इसलिए अल्कोहल लेने के बजाय अधिक मात्रा में पानी पिएं।
- किडनी में पथरी होने पर मेथी, पालक, हरा धनिया, बंदगोभी, फूलगोभी, मूली, चुकंदर का इस्तेमाल नहीं करें।
- रोजाना 10 से 12 गिलास पानी जरूर पिएं। काफी मात्रा में पानी पीने से शरीर के सभी विषाक्त पदार्थ बाहर निकल



जाएंगे। हैं। यह पथरी को बनने से भी रोकता है।

ज्यादा पानी पीने से पेशाब के जरिए ज्यादा पानी बाहर निकलेगा। इससे पथरी के शरीर से बाहर निकलने की संभावना अधिक हो जाएगी। बिना चिकित्सकीय परामर्श के दर्द निवारक दवाओं को लेने से बचें, क्योंकि इस तरह की दवाओं को लंबे समय तक इस्तेमाल किया जाए, तो किडनी को नुकसान पहुंचा सकता है।

Quote by Dr. Atul Goswami, Sr. Consultant, Urology

Khabar fast News channel







Action Group of Hospital started the live telecast programme on every Friday and Saturday with Khabar Fast News chaanel. This channel is widely known in the Haryana, Punjab & Himachal Pradesh.

Media Coverages

By KARISHMA KUENZANG

experts in the Capital give dos and don'ts you should follow when you're trying to lose weight, while also ensuring you remain injury-free



Trainers and fitness



DIET GUIDE WHILE WORKING OUT



Quote by Dr. Suneel Kumar, Sr. Consultant, Orthopedics

न दिनों लगभग पूरे देश में मानसून सक्रिय है। चारों ओर खूब बारिश हो रही है।ऐसे में लापरवाही बरतने पर कई रही है। ऐसे में लापरवाही बरतने पर कई तरह की बीमारियां आपको अपनी चपेट में ले सकती हैं। इनसे बचने के लिए इनके बारे में विस्तार में जानना जरूरी है।

डाडजेशन संबंधी पॉब्नम्स

बारिज का आगमन गर्मी से राहत दिलाता साथ ही स्वास्थ्य से जुड़ी कई बड़ी समस्या का सामना भी लोगों को करना पड़ता है।

कॉमन डिजीजेज

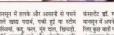
जब आप होंगे सजग

बरिश के भौसम में तमाम तरह की बीमारियां फैलने की संभावना बढ़ जाती है। चारों ओर जल भराव से मकर वापनी करते हैं और उनसे डेंगू, मलेरिया और विकन्मुनिया की को खतरा बढ़ जाता है। डाइट पर खान न दे तो पावन समेबी बीमारिया भी हो सकती है। इनसे बचने के अलाव वायरल फीलर, पलू और जुळाम भी

आसानी से आपको हो सकता है। इसलिए इस दौरान पूरी तरह सजग होना बहुत जरूरी है







संक्रामक रोगों से बचाव

- कंसल्टेट डॉ. गीरब जैन का काना है कि मानसून में अपने स्वस्थ्य का डावाल रखने के लिए कुछ कारी पर अमल करें। मानसून के मानस्था के मानस्था के मानस्थ मानस्थ के मानस्थ कर स्वस्थ के बाली एक आम धीमारी है, जो गरे पानी और अधिका का सैवान घर तो कर कार हो भीना मोनस्थ के स्वस्थ के स्वस्थ के स्वस्थ के स्वस्थ भीनस्थ के स्वस्थ के स्वस्थ के स्वस्थ के स्वस्थ भीनस्थ के स्वस्थ कर हो भीना बाहिए से जो बाह बार पढ़ें में आज़ है, उसे

- क्षा रखें। रिश में मच्छर बहुत तेजों से पनपते हैं। इस सम में कई बीमारियों को फैलाने का कारण मच्छर हो होते हैं। बारिश के मीसम में हर फ पानी ही पानी होता है। जगह-ज्यह बारिश का पानी जाब हो जाता है और मौसम में नमी रहती है, जिससे बताबरण

Quote by Dr. Arvind Aggarwal, Unit Head Sr. Consultant, General Physician

All consultants are requested to kindly update Medical Director about the advanced and complicated surgeries performed so that same can be provided to PR Agency for publicity

पोस्चर का भी ध्यान

रखना आवश्यक है।

सखी से जानें, उन

एक्सरसाइज और योग

क्रियाओं के बारे में,

जो प्रेग्नेंसी में सुरक्षित



प्रेग्नेंसी में फिट रहने **मातृत्व**परविशेषफिटनेस के लिए शारीरिक रूप से सक्रिय रहना ज़रूरी है। रोज़मर्रा के कार्य स्वयं करने के अलावा हलकी-फुलकी स्ट्रेचिंग और योग से गर्भावस्था में बडा जिस्सा के कि की साम क्या के साम कि कि साम क लाभ होता है। दसरे और तीसरे ट्राइमेस्टर के दौरान अपने



पहला ट्राइमेस्टर

वहां दिए जा से व्यायामों से प्रेग्नेंसी में होने यहा हार जा क व्यवसाम स प्रन्तक म हान वाले रार्योक्ति बदलावों के स्त्रम वालमेल बिदाने में मदद मिलेगी। हिलेक्सेमन टेकनीकम ब्रीहिंग एक्सम्मादक और धोस्त्रल जानकारियों से लेका पेन को सहन करने और प्रस्व को सुरक्षित कराने में मदद मिल सकती है। चेस्ट वॉल स्ट्रेचिंग

डीप बीदिंग एक्सरसाइज

्र वसीन पर सीपे बेटें और लंबी-गारी सीम सें। स्लिक्स खें। ्र नाक से सीम भीतर केरी का उन्हें कर केरी

भर आर 3-3 सकड़ तक इसे बेल्ड खों। मुंह के ज़रिये सांस छोड़ें। ⊙ इस प्रक्रिया को 8 से 30 बार तक दोहराएं, इसके बाद हो कोई व्यायाम शुरू करें। ध्यान रहे कि शरीर का ऊपरी हिस्सा दीवार के जब भी कभी धकान या घवगहट महसूस

इसो प्रक्रिया को दोहराएं। बॉडी स्ट्रेचिंग वाञ रूप्राचा ⊙ सीपी खड़ी से जाएं और अपने सर्थों को अस की ओर ले जते सुर साम भीतर खींचें।

भातर खाच । ⊙ अब हाथों को नीचे करते हुए धीरे-धीरे सांस बाहर छोडें। इस प्रक्रिया को 6-7 बार नेक स्ट्रेचिंग नक स्ट्रायन ⑤ गरंत को शीर-शीर वर्षी ओर ले जारं, 5-7 सेकंड रुकें और फिर बारम ले आएं।

 अब गर्दन को बायों ओर । जाएं, कुछ सेकंड रुकें, फिर वापस सामान्य स्वस्था में लीटें। इसी तक गर्दन को ऊपर और नीचे को

ओर स्ट्रेच करें। ध्यान दें: कंधे या गर्दन की स्थिति : न हो और उन पर बहुत दखाब न पड़े

हैं।

﴿ किसी चीड़ी टीवर

पा रावाने को मदर से इसे करें। पंजी के बल
दीवार के सामने खड़ी हैं और अपनी दोनों

क्ष्मेलियों को दीवार पर किलाएं।

﴿ अब अपने मार्गम को लेखन हमातचा का दावार पर ।टकाए। ② अब अपने शरीर को दीवार की ओर पुत्र करें। इस क्रम में कोहनियां दीवार पर टिकाएं।

विलकुल नज़रीक तक पहुंचे। @ कुछ देर तक इसी पोजिशन में रहें और किर वापस सामान्य अवस्था में लीटें। ⊙ इस प्रक्रिया को 8 से 10 चार रिपोट करें। बट ब्रिज एक्सरसाइज



जार । कुछ सेकंड्स ऐसे खें। ⊚ धीरे-धीर सम्बन्ध पोक्तिन में लौटें। ⊚ इस प्रक्रिया को 10-15 बार तक रिपोट

पैरों की स्ट्रेचिंग ⊙ पीठ के कत लेटें। दाहिने पैर को ऊपर की

• दूसरा ट्राइमेस्टर •

दूसं ट्राइमेस्ट में गर्भवते स्त्री को अपने पोलस का प्रधान सकता अर्थक इसती है। वहन सहने के कारण तैव को हहती और पुटलों पर तकब पहने लगाता है, हमालिए उठने, बेटने, बालने और स्त्रोने के तीवन अपना पोलस स्त्री पत्रों था पत्रने ट्राइमेस्ट में को वाने वाली सभी एसमस्त्राहता के अलावा कुछ अन्य व्यावस भी हम दौरान किए वा सकते हैं। सही पोस्चर

राह्य पारंपर ऐसे खड़ी हों : रिस बिलकुल सीधे सामने की ओर, विन हलको खुको, कान और गर्दन एक सीघ में, खुट्ने सीधे और पेट भीतर की ओर टाइट रहे। दोनों पैतें पर सरीर का भार वरावर पड़े, इसका ध्यान स्त्रें। **ऐसे बैठें** : पीठ सीधी कुसी पर टिका कर रखें, कंधे आगे की ओर न झुकार्। कुर्मी पर

बैठ कर काम करते हुए फुट रेस्ट वरूर खें। अगर डेस्क जॉब है ती ग्रेड़ की हड्डी के निक्ते हिस्से पर टॉवेल को ग्रेल करके स्थ सकता है है, इससे काम को बेहतर सपोर्ट

मिलेग। ऐसे लोटें: गर्भावस्था के दौरान करवट लेकर सोना या लेटना अच्छा होता है। गर्दन के नीचे कंफटेंबल तिकया सड़ें। युटमें के बीच वर्णाकार तीकया रखने से भी पेट को सपीर्ट मिलेग।

Quote by Dr. Viju Thomas, Sr. Consultant, Physiotherapy

आरं।
② इस प्रक्रिया को 8 से 15 बार तक रिपीट
ॐ १ इसे दिन में 2-3 बार कर सकती हैं।
③ इस एक्स्साइड की अन्त्री बता यह है
कि इसे कहीं भी किया जा सकता है। कुर्सी
पर खेंड कर, लेट कर वा खड़े होकर भी

ओर 45 हिंद्री का कोण बनते हुए ले जाएं।

अंदर 45 कियों का कोण बनाते हुए ते वाएँ।
© क्यान पर्के कि पीठ मा कमार उत्तम न उदे।
© क्यान पर्के कि पीठ मा कमार उत्तम न उदे।
© क्याने पर्के भी उत्तम की ओर ते वाएं,
इस्त देर होत्य को ।
© इसे माई होकर भी कर सकता हैं। सीधे
करहे हीं। अपने सामने एक स्टूल पर्कें और
उस पर अपना एक पैर पर्कें। पर्कें के उत्तसनीचे स्ट्रेज करें। इस्त पर्कें से भी मही करें। पर्कें।
करा तहें हों इसे करें कि पेट पर दश्यव न
पड़ें।

मसत्य भवकृत तता है। डॉम्प्से का मानता है कि प्रेपेसी और प्रस्तव के बाद 70 प्रतिस्ता क्यिं को गूम्ल केट्रोल जैसे समस्या से जूबन पड़ता है। कोगान एक्स्सासक से गूमिन पर पड़ने वाला दबाव कम होता है और प्रेपेसी और प्रस्तव के

पीठ के बल सीचे लंट आई। अपने घुटनों को मोड़ लें। पंजों को एक-दूसरे में थोड़ी दूरी

पर सर्वे । अब बजाइनल, यूरेबल और एनल मसत्स को इस तरह सिकोई जैसे यूरिन ग्रेकते

हुए करते हैं। ② इस पोजिशन में लगभग 5 सेकेंड्स तक खें और धेरे-धेरे सामान्य अक्स्या में लौट

बाद यूरिन कंट्रोल में मदद मिलती है।

कीगल एक्सरसाइज

इनसे पेल्विक फ्लोर मसल्स मजबूत होती

हाए करते हैं।

कैट एंड कैमल एक्सरसाइज इससे स्पाइन मसल्स मजबूत होती हैं लेकिन इसे करने से पहले डॉक्टर की सलाह जरूर लें-

तें

 पूर्वों के बत या वज्रासन में बैठीं अब

रोतों हंग्योंनामें को उमीन पर इस तक दिकाएँ
मेंमें तित्त पुरुषों के बत पालता है।

 हार्यों क्यां के बत पालता है।

 हार्यों के बत पालता है।

 हार्यों के अप अंतर को ओर, पेट स्वेतर को अंतर को स्वास को दलक मा अरम को ओर उठाएं।

 5-7 में के तत कह में अवाद के में उन्हों के बाद पीर- वीर पेंद्र की हट्टी को दिलेक्स मोट में लाएं। पेट को दीला ओह है।

 इस किया को 45- क्या रिवर्ट को अंतर कियों आए किसी भी छाट के उर्द, व्याव या शकान का अनुभव हो तो कुपया इसे न करें।

सस्वी टिप

ा किसी भी व्यवस्था को करने से पहले साम कर करने से पहले कामण 30 मिनट स्ट्रीमा से वर्षने अप वरे।

अस्म रही कि शरीर को कोई नुकसान न पहुँचे। व्यवस्था करने के लिए सीयट बोग मेट विकार या किर मैं मेट्री का इस्तेमास करें।

मद्भा का इस्तमाल कर।

③ ज्याम के चैरान अपनी सांस को गति और रिपीटिशन की प्रक्रिया को संतुतिका रखें। इड़बड़ी में व्यायम न करें।

③ कठिन और धकाने वाले प्यायम से बचें। काटन आर बकान वाले व्याप्तम से बयें।
 केर तक सांस रोक कर न बैठें।
 व्यायाम से पहले, एक्सरसाइज के बैचन और इसके बाद पानी पीती सों।

पता सः।

 ज्याम के दौरान कंफटेंबस जिमबेबर और संपोर्टिव हा पहने।

 किसी भी तरह के दर्द, सकान, कटीम ख वजाइनल ब्लीडिंग की स्थिति में व्याद्यम न घरे।

एक्सरसाइज करें-एनर्जी बचाएं

एटसस्सिड्ज करें-एनजी बंदाए सिना है उन, ऐक्टर-मैंडल में जा दे ट्रांसर-दे बयायम मा विका मधीक मुटियस में कियों थी। पर तटेट कर एनमी मा करती थी कुछ कर सक्क दूसरे ट्रांसर-दे में से मुटियुन्त वर्काराज कसी थी, किसे पुरस्त से जातानी से समझ जा सकता है। इसमें जावातार फर्कर एक्सरस्वकृत है। एक पार्टिन के कार मेंने इसमें सम्माग्य कर मेंना एक्सरस्वकृत विकार सामित होना कर्माम्य को जोर फिलेटन की करने लगी। अञ्चल प्रकृत्यर में सुस्ती में पार्टिन की करने लगी। अञ्चल प्रकृत्यर में सुस्ती में पार्ट एक के कायाय चार सेवान सी वर्कारण करती थी। सबसे बड़ी बात है अपने कारी के साथ कंकटेंबल खना। यबन बढ़ने का मतलब है कि इससे विज्यु को पर्यापा जगार निलेगी। इसलिए इस वीरान कैसरी गिनने के बजाय अपने कर्स्स पर प्रत्यु करना व्यक्ति। सूच किटिन के बोरिन कपड़े पानने के बजाय स्टाइलिश कपड़े खरीवें और हां, पार्टनर के साथ क्योंलिटी टाइन बिताएं।



तीसरा ट्राइमेस्टर

इस रोंगल बज़न बड़ जात है। ऐसे में बागों अंदर कराट लेकर मोना ठीक है। इसमें गर्भावा शिक्ष, युद्ध और किज़नी वक बता संबार खेलर कंग में होता है। चीठ के बात अधिक देर तक सीधे करिने से बचीं। सी सपेटी के शिक्ष परेशाल प्रेम्पेगी मेट्रेस और चित्रों सी एक्सप्टी को मट्टर में किल्स्पेशन और सीटिंग टेक्मनीबस सीखों। मीसम टीक हो सो सीने से पहली हमाने पानी से सामा कर्मा पर जब्दी मीट आएगी। इन्हें प्रेस का सबसे कंटिल दौर होता है बच्चीक ज्ञान बढ़िन से सीटिंग स्थापन करें। इनसे सर्पर को चीठ़ी कर्जी मिल सके। इनसे सर्पर को चीठ़ी कर्जी मिल सके।

बटरपलाई आसन इस ट्राइमेस्ट में तितली आसन फायदेमेद है-⊙ वृमीन पर बैठें और पैर आगे रखें। अब घुटनों को मोईं और फीं को पेल्विक बोन के पास तक लाएं।

स्क्वॉटिंग एक्सरसाइज तीसरे द्रष्टमेस्टर में स्ववॉटिंग एक्सस्सहड करने से पेंट्यक पत्तीर और फेंग की मसत्स मज़बूत होती हैं। माना जाता है कि ये कौगत एक्सस्सहड से भी अधिक फ़ाप्टेमंद हैं। इससे महोत लेख पन के लिए होना होता है। पिनक ओपिंग चीहों होती है। जिससे मेंभी को बाह एक करने में आमानों होती है। इसमें किए परिवासन महों रहती है। ﴿ से किए कही हो जाई। दे के पाने एक-ट्रमों से चीहों दूरी पर हों। ﴿ होयों को समाने की ओर करें या फिर इन्हें सीचे सहीर की सीच में भी सब सकती हैं। ﴿ अब पुट़नों को मोहते हुए भी- महि इस तह



नीचे को ओर आई जैसे कुर्सी पर बैठती हैं।

② 5 - 6 सेकंड्स तक इस पीड़िशन को होल्ड करें और वापस सामान्य अवस्था में लीटें।

इनसे बचें

े देर वह सांस तेव कर बैटने वार्ता वर्ड भी मर्तिवर्धिन न करें। ऐस्ती बाँड भी पीलपीटी न करें रिस्तिमी गिरुने वा वेट लग्ने वारत हों। © कुटबोर्ट और वारतिवर्धित ने करें तेवार्त में सुर को। ऐस्ती डिस्ती में मार्निवर्धित ने करें। जिसमें केंट पर कावा पड़ने या इटावा सर्गने का करत हो। जैसे अगिर, व्यक्ति, सीमा या दिवरिया जैसी मतिविधित फोनर्स के बेदीन नहीं भी जानी प्रदिश्

 अमे की और ह्युक कर कान करने, पुटनों को अधानक मोड़ने, झूक कर पैरों के पने छूने जैसे ज्यादामों से बचें। खड़े होकर कमर को पुनाने वाला कोई मूक्मेंट न करें।
 अल्बिधक गर्ने या जमस भरे मौराम में व्यायाम न करें।

कब न करें

9 पहला त्मसकरज हुआ हा 9 समग्र पूर्व लेबर पेन हुआ हो 9 प्रीमध्योर प्रसव हुआ ही 9 बीक सर्विक्स

पहले अपने हॉक्टर या हेल्थ र्मावस्था में स्त्री की शारीरिक रेपांडि और जटिलता को देखते हुर ही उसके लिए व्याचान नियंतित किए जाते हैं।

प्रस्तुति : इंदिस राठीर डॉ. किन् वी. घॉमस (पी.टी.) इंचार्ज इंज़्योचेरीपस्ट औं खलाजी

जागरूकता >>

कॉक्सािक वायरस

बेहद खतरनाक होता है इसका संक्रमण

गर्मी का मौसम खासकर बच्चों के लिए ज्यादा ही तकलीफदेह होता है। कई बार यह मौसम उनके लिए जानलेवा साबित होता है। इस मौसम में एक खतरनाक संक्रमण होता है कॉक्सांकि वायरस का, जिसके बारे में जानकारी दे रही हैं विनिता झा

कॉक्साकि वायरस एंट्रोवायरस परिवार का महत्वपूर्ण हिस्सा है। इसी परिवार में पोलिओवायरस और हेपेटाइटिस ए वायरस भी शामिल हैं। ये वायरस आमतीर इंपदाइट्स ए वायरस भी शामिल हो । व वायरस आमतार परगंदि हाथों औरमल द्वारा प्रदूषित जगहों पर एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैल जाते हैं। ज्यादातर मामलों में थे संक्रमण फलू जैसे लक्षण पैदा करते हैं और इलाज के बिना दूर जाते हैं। लेकिन कुछ मामलों में इनकी बजह से अधिक गंभीर संक्रमण हो सकते हैं। कॉबसाकि वायरस वयरकों और बच्चों में होने वाले संक्रमण का एक आम कारण है।

क्या हैं इसके लक्षण

बच्चों में कोई लक्षण नहीं दिखाई देता, जबिक दूसरों को अचानक तेज बुखार, सिरदर्द, मांसपेशिलों में दर्द, गले में खराश, पेट में बोचेनी या मतली आदि को समस्याहोती है। इस संक्रमण से ग्रस्त चच्चा गर्म महस्स्र कर सकता है, लेकिन उसमें दूसरे लक्षण नहीं होते। ज्यादात बच्चों में जुखार लगभग तीन दिन तक स्वक है, फिर गावक हो जाता है। हलको बीमारियों में सामान्य सर्दी और चकते, हाथ, पैर और मुंह की बीमारी शामिल है। इस बीमार्ग में आक्तिमक बुखार के साथ गले में खराश, दिख्येलिया (निजल में में किटीनाई), अल्विधक लार, एनोर्सक्सवा और बचेनी जैसी समस्याएं होती हैं। 25 प्रतिस्तत गीरी उल्टी और पेट दर्द से ग्रस्त होते हैं। 25 प्रतिस्तत गीरी उल्टी और पेट दर्द से ग्रस्त होते हैं। कॉक्सांकि वायरस सिंडोम के कारण गले. जीश मसुडों, तालू, गाल के अंदर, हथेलियों और तलवों में दर्दनाक लाल फफोले हो जाते हैं।

दर्दनाक लाल फफोले हो जाते हैं।

गले के संक्रमण के कारण टॉन्सिल और मुलायम तालू पर लाल चकाकार फफोले हो जाते हैं।

गह एक संक्रमण है, जो आंखों के सफेद हिस्से को प्रभावित करता है। आम तीर पर आंखों के दर्द के रूप में शुरू होता है, बाद में आंखें थीं- धीर लाल हो जाती हैं। इनसे पानी बहने लगता है और सूजन आ जाती है। दृष्टि शुंखली होने लगती है।

कभी कभी को कांस्पाक वायरस के कारण अधिक मंभीर संक्रमण हो सकते हैं। ऐसे में संक्रमणों में शामिल हैं बाबरल मेनिनजाईटस, माथोकाडिटिस आदि।

बेहद संकामक होता है कॉक्सांकि वायरस कॉक्सांकि वायरसं बहुत ज्यादा संक्रामक है। ये वायरसं एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में गंदे हामों और मल द्वारा प्रदूषित जगहों के माध्यम से फैल सकता है। जब कोई व्यक्ति फीकता या खासता है तो हवा में द्रव की बूंदों के व्यवसार जानता थी सार्वसाह से ता हुन के पूर्व के छिउकने से भी ये वायरस फल सकता है। जब कोई बीमारी अचानक से किसी समुदाय को प्रभावित करती हैं तो इस दौरान नवजात (शाशुओं और पांच साल से कम उम्र के बच्चों के इस वायरस से पीड़ित होने का जोखिम बहुत ज्यादा होता है। यह

संक्रमण और लक्षणों के प्रकार के आधार पर डॉक्टर सक्रमण और लक्षणा के प्रकार के आधार पर डान्डर दवाएं लिख सकत हैं। एंटीआजोटियत केवल वेक्सीरण के खिलाफ काम करती हैं, इसलिए उन्हें कॉक्सांकि वायरस संक्रमण से लड़ने के लिए उपयोग नहीं किया जा सकता। यदि खुखार 24 घंटों से अधिक समय तक रहता है तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। खुद कोई त्या न लें। कॉक्सांकि वायरस संक्रमण को येकने के लिए वायरस स्कूल, बाल देखमाल केंद्रों और ग्रीष्मकालीन शिकिंगे आदि में आसानी से फैनता जाता है। लोग बीमार होने के बाद पहले समाह में सबसे ज्यादा संक्रामक होते हैं। इस संक्रमण के बने रहने की अविधि मिन्न हो सकती है। जिन बच्चों को केवल बुखार होता है, उनके शरीर का तापमान 24 घटे के भीतर सामान्य हो सकता है। हालांकि औसत बुखार तीन दिनों तक रहता है। हाड, पैर और मुंह की बीमारी आमतार पर दो या तीन दिनों तक चलती है।

क्या हैं इलाज

कोई टीका नहीं है। हाथों की साफ-सफाई रखना ही इससे अचने का राजसे अच्छा तरीका है। हर किसी को शौजालय का उपयोग करने के बाद अपने हाथों को अच्छे से साफ करना चाहिए। (नारावण सुपर स्पेशियिलटी डॉस्पिटल के इंटरन्ल मेडिसिन विषाय के सीनियर केस्प्रेट डॉ. स्तीश क्रील और श्री नालानी एनशन मेडिकल इंस्टिट्यूट के जनरल फिजिशियन डॉ. अर्थिद अप्रवाल से की गई बातचीत पर आपारित)

Quote by Dr. Arvind Aggarwal, Unit Head Sr. Consultant, General Physician

खुजाने की आदत आपको कर सकती है शर्मिंदा

खुजली की समस्या कई बार हमें बेचैन कर देती है , खासकर बरसात के मौरम में बढ़ जाने वाली इस समस्या से बचाव के बारे में जानकारी दे रहीं हैं विनिता झा



ष्टमारी (च्या को वर्ड तरह के खंक्रमणों का सामना करना पड़ता है। एविकामा उनमें से एक है। एविकामा होने के अलग्न अलग्न करना है। एविसे में प्रमुद्ध मिल्टम में नुकर की के करने खुमारों हो जाती है तो कोई कारता है कि स्थान एने माने एनोती है के कारता है कि स्थान एने माने एनोती है के कारता है कि माने हों। एनोती हैं। एनोती हैं। के कारता माने होंगे हैं। को है। कि एनोती हैं। के कारता माने होंगे हैं, को पूर तरहरे में होंगे कारता माने उन्हों की सुर तरहरे में होंगे माने होंगे हैं उन्हों की होंगे होंगे होंगे होंगे हैं। उन्हों की होंगे होंगे होंगे होंगे होंगे हैं।

प्रकार के पाटण प्रकार के यह करायें में से का यह है कि अकाकरा लोग फ्लाजी पहुंचाने खाने काओं के संग्ते में अधिक आने लगे हैं। भा में धूल और अधिकार में अना पाड़ा कित उत्पाद के कराय में पूसा देखा जा सा है। इनता हो नहीं, विख्ला कुछ दकारों में प्रकार की सावार माने आए। बहुता सा की पहुंचा की सा कि कराय

प्रजनमा को कारण चन सकत है।

कई प्रकार का प्रिकामा

क्रिसी क्यक्ति को किसी चीज से एकजी हो
सकती है तो उसे उससे प्रिकामा हो सकता है।
इसरे पर इसका प्रमाल नहीं भी पढ़ सकता।
प्रीजनमा कई प्रकार का होता है, निगमें से कुछ
प्रमुख है-एटपिक एकिजमा एटिस्स्स्य स्वाध्यक्ति । स्वाध्यक्ति स्वाध्यक्ति । स्वाध्यक्ति स्वाध्यक्ति । स्वाध्यक्ति स्वाध्यक्ति । स्वाध्यक्त

अपनाएं घरेलू उपचार

अधिक तनाव या दर्द हो रहा हो तो उस भाग पर भाग तथा गर्म- ठठा सेक करना पाहिए।

कोइनों के अंदर वाले मोड़ की शकन, घुटने, दखने या कलाई के जोती, हाथों और ऊपरी जिरोटिक एविजमा

ाणताए प्राप्त प्राप्त प्राप्त है। जी ते और प्रत्ये लगती है। वह पीमनमा किसी भी उम्र के जनित को हो वहचा है। ब्रह्मास्त्र मुद्राब्यम् में देशकी अधीवन कालों है। ब्रह्मास्त्र मुद्राब्यम् में देशकी में बही में इस पीजनाम के लोग को आजाजा आपके पिकार होती है, अधीव इस मीचम में प्रचार सबसे अधिकार कही व यूची कही है और कई मार स्वरूप देने लगती है।

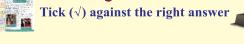
्रानमूने पानी से नडरूर और तुरुक्त बाद किसी मोहस्त्रपाहजूर का फ्रींन का उत्पीम न करते पूर अंतिल अंतित जानी लेजून के तत्त का इस्त्रेमाल करें। गारिवार का वेल भी प्रायदेन्द्र कीता है। इस्त्रेम इहत्तेन कडी ओरी अंत्रुक्ती भी बंद हो जाही है।

कैसे दिखते हैं लक्षण

बहने लगता है और त्वचा भी सख्त होजर फटने लगती है। • एफिनमा खुश्क होता है, निसके कारण शरीर की स्वचा खुश्करी तथा मोटी हो जाती है और



Quiz No.96



Q1. How many times does a heart beat during a person's lifetime?

(A) 2 billion times

(B) 2 and half billion times

(C) 3 billion times

(D) 3 and half billion times

Q2. Human heart is the size of

(A) A fist

(B) A lemon

(C) A cricket ball

(D) A Mobile phone

Q3. A thin sac that surrounds the sac is called

(A) Myocardium

(B) Pericardium (C) Ectocardium

(D) Endocardium

Q4. Oxygenated blood is carried to the body organs by the

(A) Arteries

(B) Veins (C) Nerves

(D) Arteries and Nerves

Q5. What is LDL (or Low Density Lipoprotein)?

(A) Good cholesterol

(B) Bad cholesterol

(C) Triglyceride

(D) Statin

Congratulations Dr. Jatin Sharma Winner of Last Month quiz

Last Month Ans: 1(B), 2(D), 3(B), 4(D), 5(B)

Please send your responses of Quiz along with your name, designation & mobile number on rohitsbami@gmail.com by 20 August 2018. Winners would be decided on first come first basis and would be suitably awarded.

Quote by Dr. Nipun Jain, Unit Head Sr. Consultant, Dermatology