



BIRTHDAYS

IN APRIL

01-Apr Dr. R.K.Saxena

04-Apr Dr. Vipin Kakar **********

08-Apr Dr. Nipun Jain

11-Apr Dr. Ruby Sehra

12-Apr Dr. Samit Purohit

24-Apr Dr. Suneel Kumar

30-Apr Dr. Parmod Kumar

29-Apr Dr. Pranjal Kulshreshth

••••• 10-Apr Dr. Sanjeev Aggarwal

02-Apr Dr. Santosh Kumar Jaiswal

04-Apr Dr. Chandan Kumar Deka

ACTION TIMES



World kidney Day & International Women's Day Page No. 1

Media Coverage Page No. 3

World

Kidney Day

www.actioncancerhospital.com

www.actionhospital.com

International Women's Day

Women are the backbone of any family and the bedrock of a

The programme was inaugurated by the Medical Superintendent of Action Cancer Hospital, Dr. Asha Aggarwal. She addressed people on the topic of empowerment of women. All consultants and the women staff of Action Cancer Hospital

To make the day full of fun and enthusiasm, a funny Question & Answer session was organized to entertain the attendees and a few games were arranged followed by a ramp walk. It was concluded on the note, to never give up being a strong independent woman. The programme was followed by High tea



8th of March a Day to Remember

nation. They bring life into the world. Their uncountable contributions are the biggest reason behind the success of any nation. To celebrate their contribution and to pay tribute to women, we at Sri Balaji Action Medical Institute and Action Cancer Hospital organized a party on the occasion of International Women's Day, March 8th 2018.

witnessed and enjoyed the event.

In India around 4 lac patients suffer from chronic kidney disease and the numbers shall increase to include the ones not diagnosed. This problem needs to be rectified quite soon so that it does not become national burden. This alarming situation inspired Sri Balaji Action Medical Institute to do something fruitful for the sufferers and to raise awareness among masses about the symptoms with an aim to increase early detection of the diseases.

In a series of knowledge sharing activities, Sri Balaji Action Medical Institute had organized a Kidney Check-up Camp & Health talk on 10th March 2018 on the occasion of World Kidney day at Nephrology Department, OPD Block in the premises of Sri Balaji Action Medical Institute. The talk was delivered by Dr Rajesh Aggarwal, Sr. Consultant in Nephrology & Dr Blessy Sehgal, Consultant in Nephrology. They shared their advice and safety tips related to prevention of kidney ailments.

The Camp & session on Kidney disease benefitted around 100 patients and their attendants as well. The whole day event was covered by many newspapers, news channels and radio as well including Delhi Aaj Tak, Janta TV, etc. Furthermore FM Rainbow also broadcasted the talks and sessions on prevention of kidney deseases live from the hospital itself.



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



Exclusive Presence and Participation



examined in the Free General Health Checkup Camp at Traffic Screening Checkup Camp in association with Akhil Bhartiye Training Park, Connaught Palace on the occasion of Marwadimanchat Julana Rohtak. International Women's Day.



March 09: 153 women staff of Delhi Traffic Police were March 16-17: 515 Patients attended the Free Cancer



March 13-17: Sri Balaji Action Medical Institute and Action Cancer Hospital participated and provided medical support services in ITPO Food Fair-Ahar 2018 at Pragati maidan.

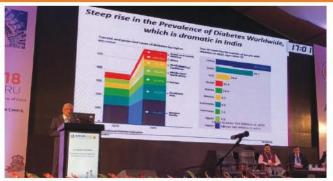


March 21: 231 journalist's examined in Free cancer screening checkup camp in association with Press club of India, Raisina Road, New Delhi.



March 15: FB live with Dr. Shishir Agarwal

Dealing with Burn & Traumatic Scars with Latest Technology



March 25: Dr Rajesh Aggarwal was invited on 25 th Feb and represented the hospital in API-2018 at Bangalore, where he had delivered a lecture on Recent advances in Prevention and management of Kidney diseases in Diabetes. Faculties from all over the country had Participated.

Appearance at AllMS Entry Gate





TIMES EVENTS



Organised a event with foreign faculty at ACH for in house doctors, and greeted her with momento and given walk through with corporate film. Dr Arlene views about the hospital are on FB too.



March 10: CME on role of Immunotherapy in Oncology by our Sr. Consultant Dr. Samit Purohit and Dr. Sushant Mittal at ACH.



March 10: CME on Targeting High Sugar Levels Safe And Smart use of SUs by Dr. Saket Kant with South Delhi Physicians Forum at Surya.



March 24: 101 Patients attended the Free Cancer Screening checkup camp in association with Pensioners



March 29: CME held a "Lung Cancer....You can make the difference...." with Rani Bagh Physcian Forum. The talk was deliverd by our Sr. Consultant, Dr. J B Sharma at Hotel Pik Wik, Rani Bagh.



Kidney Disease And Its Prevention



Dr. Rajesh Aggarwal MD (Med.), DNB (Nephro.) AIIMS, FICP Chief - Nephrologist, Dept. of Nephrology & Kidney Transplant

All over the world including India about 12% of the population is suffering from CKD (Chronic kidney disease) . CKD can progress to develop ESRD requiring renal replacement therapy (RRT) in the form of dialysis or renal transplant . Chances to develop ESRD are only < 0.5% that is 1 in 200 - 300 patients of CKD stage 3-4. They are 10 to 100 times more prone to develop cardiovascular disease and die instead of surviving to develop ESRD. About 0.1 % of the population is suffering from ESRD. About two lakh patients of ESRD are added each year to the existing pool of ESRD patients, but only about 10 % of them are able to get some form of renal replacement therapy, 90 % die without

getting adequately treated. About 2-3% of them are able to get transplanted which is the best form of RRT. On an average about 5000 - 6000 transplants are done every

Common causes of CKD include

- Diabetic kidney disease
- 2. Hypertensive nephrosclerosis
- 3. **Chronic glomerulone phritis**
- 4. Chronic interstitial Nephritis
- 5. Polycystic Kidney disease

Diabetes Mellitus is the commonest cause of ESRD all over the world accounting for more than 40% of all the ESRD patients.

Diabetes and hypertension together account for 60-70% of all the ESRD patients .

Chronic glomerulonephritis is the commonest cause of ESRD in young Indians less than 40 years of age.

India is called the diabetic capital of the world , as Indians develop diabetes about a decade earlier than the rest of the world . Indians are not only more prone to develop DM type 2 but also have increased predisposition to develop kidney disease as well as a faster progression of kidney disease due to both genetic as well as life style related factors. About 40% of diabetics develop kidney disease.

It is the control of diabetes in the first 10 years of the onset of diabetes which controls all the complications . Many trials like DCCT and finish trial have shown that with aggressive glycemic control (HbA1c < 7%) in the first 10 years of disease onset, BP control with BP < 130 /80 and weight control with BMI < 25 only about 2% develop serum creatinine > 2 mg% or require dialysis after 30 years of onset of diabetes in DM type 1. In India we still talk about 30-40% of diabetics developing CKD where as in these trials in western world the CKD has come down to 2%.

In India 50% of the diabetics are undiagnosed . So screening for DM, hypertension and CKD in obese,



Dr. Blessy Sehgal Associate Consultant Nephrology MBBS, MD-Medicine, DM-Nephro

smokers, age > 50 yrs and those with family history of DM, HT or CKD is very important for early diagnosis

Annual screening for renal disease in high risk group is important. High risk group

- 1) Diabetes Mellitus
- 1) Hypertension
- 2) Obesity
- 3) Family history of renal disease
- 4) Past history of renal disease
- 5) Smokers
- 6) Males beyond 50 years

If patient develops CKD they should be under the care of a nephrologist, so as to slow the disease progression.

Avoiding taking pain killers , herbal medicine or food containing heavy metals is important for CKD prevention

Most important is to have a healthy life style, maintaining weight, regular exercise, smoking cessation and no to alcohol

To a large extent kidney disease is a preventable disease and all efforts should be made to prevent it from occurring or atleast slowing its progression.

Media Coverages



पेट में दाहिनी ओर जहां छोटी और बड़ी आंत मिलती हैं, वहां 2 से 4 इंच का एक हिस्सा होता है, जिसे अपेंडिक्स कहा जाता है। यह शरीर में सेलुलोज को पचाने का कार्य करता है। इस अपेडिक्स में संक्रमण हो जाने या फिर मल फंस जाने के कारण इसमें सूजन आ जाती है। मेडिकल साइंस में इस रिथति को अपेन्डिसाइटिस कहा जाता है। क्या है यह समस्या और इससे बचाव व उपचार बता रही हैं विनीता झा

पेन्द्रसाइटिस किस्ती भी उम्र में हो सकता है, लेकिन वह अकसर 10 से 30 को की उम्र के औप होता है। वह महिलाओं की कुला में पुरुषों में अधिक अम होता है। वह महिलाओं की कुला में पुरुषों में अधिक अम हो। वहिंद में बिला उपास होएं हो। हो। अपने महिला का अता है। एसी ध्रिकी में पुरुष आर्थिकन करने की आअअकता होने हैं। इस बेटिम अस्त्र मक्त पर अधिकान किला आएं हो। लाम फड सकता है। वह होगी के लिए अहु व गंगीर और कान्से ब्यू सकती है। यह होगी के लिए अहु व गंगीर और कान्से ब्यू सकती है। यह होगी के लिए अहु व गंगीर और कान्से का प्राचक हो। सकता है, इसलिए इसके मारे में आनकारी भी फरकी हो जाती है।

अधेज्डसाइटिस होजे के कारण डॉक्टर का मानना है कि अपेडिक्स में किसी इकार को जावा अभेजिकाइटिस को जरूर देती हैं। यह जावा अधिक प्रा किर पूर्व के के हो सकती हैं। पूर्व बारा अजे र आवात्व्यातीन सकी जरूरों हो जाती हैं। अधेजिका में बहु अक्टेप अकारस स्वकें जाना होने के कारण होता है। इसके लिए कई दूस डिल्म्पोइड, कोई, आधार और ज्यूसर जैसे अना कारण भी जिम्मपीदा हो सकते हैं।

लक्षणों की न करें अनदेखी अपेन्डिसइटिस होने पर गेगों को गुरु आत में पेट में

और भी है लक्षण

पेट दर्द के साथ उल्लंटियां होना। अधिक संक्रमण होने पर बुखार होना। बुखार के साथ-साथ पेट दर्द औरएक वा दो बार कटी को रिथति यो देखी को मिनती है।

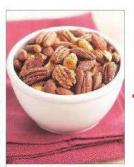
र्द होता है। वह दर्द नाभि के ऊपरो हिस्से से शुरू है

. हरने में परेशानी आना। के भातर ही इसकी सर्जर करनी बेहद

कैसे करें निदान

सबसे पहले बस्त जांच के माजम से पता लगावा जाता है कि व्यक्ति अपेन्डिसाइटिस से इस्त है जा नहीं। यदि व्यक्ति को अपेन्डिसाइटिस की समस्या होती है तो व्यक्ति में टीस्ट्लाई (टोटल ल्यूकोसाइट कार्डट) की माजा में वृद्धि पायी जाती है। इस वोग कार्यात करने के लिए रोगी कार्शिकाक टेस्ट

वया 8 इन्हेळा अध्यार अपनिक साइटिस के लिए, उरुवार चिन्न हैं। इलांकि अवाद्यर मामलों में सावीं आवश्यक होती है, जो कि सामलापात लगने के 72 भी के चीतर करानी अवव्यक्त के हैं। सावीं के में लिए मेंगे, यह के स्त के विकास पर प्री चिन्से होता है। गाँव किसी ऐसी को मोझा है, लिकन कर करा जो है तो वी की कर ऐदीक्वादिक स्वत्य प्रा जीत हो मां बिक्स में स्ट्राइक्स प्रचीच करों पहेंचे, को हटा दिखा जागा है। पढ़िये का उपजा करने के बाद सावीं के साध्यम से अमेडिक्स को निकास दिया जाता है। बादि क्षी का पड़ेड़ या अधींडक्स कर गया है तो तुर्वत सावीं की जाती है। अधींडक्स करने के लिए से जोगी बातीं इस सावीं है। अधींडक्स करने के लिए से जोगी बातीं इस सावीं है। अधींडक्स करने के लिए से जोगी



फाइबर के बेहतर स्रोत

- चाल फल नेटोदार सब्धिया बाउन बेड सुखे मेथे गेडू के आटे से बनी सेटिया बाउन राइस

है। इसे अपन सजर्रे सा फित लेडोस्कोरों के साध्यम से किय जाता है। एंडोस्टेस्टेगी कम आफ्रानक है और मिनवरी दक्षम को भी कम करती हैं, लेडिका रोगी को मेहोड़ा या पेरिटानाइटिस है तो अंगन सजर्रे उनकरों हो। जाती है। यदि पेट से रार्ट हलाजा है और अपन्यतिक्ता टेटन साध्यान है तो अपीन्डासाइटिस मा मिना सर्वात मिन्य रुप्पार मिना नामकाता है। ऐसे नेम्य सुदाती सेम परिका को मिन्नते हैं। इस स्थिती में मेही के उत्पास एकान में एंटीस्वाचीटिस्स और तराल आहर को उत्पास लाता में एंटीस्वाचीटिस्स और तराल आहर को उत्पास लाता हो। परण्डु किसी भी लक्षण को अन्तरेशों किए पिना डॉक्टर की सताइ अंग्र सन्वति हों। सेन्स के बार व्यक्ति की उच्च पहड़वाचुका पीजन लेने की सत्वाद दी जाती है, हाकि सत्वाद पार सन्वति हो सर्वी कर से बार व्यक्ति

हमारे शरीर का पूरा वजन हमारे पैरों पर पड़ता है। ऐसे में अपने फटवियर का चयन करते समय खास ख्याल रखना चाहिए। आजकल हाई हील्स का युवा पीढ़ी में काफी क्रेज है, मगर फैशन के इस दौर में यह भी ध्यान में रखना जरूरी है कि



ऑर्थोपेडिक्स,

हाई हील के अधिक इस्तेमाल करने से टखने की ताकत और पैरों का संतुलन प्रभावित हो सकता है और आपकी कमर, कल्हे, कंधे में भी दर्द का आभास हो **डॉ. सुनील कुमार** सकता है। इसलिए हाई हील्स खरीदते समय इस बात को श्रीबालाजी एक्शन सिनिश्चित कर लें कि इससे मेडिकल इंस्टीट्यूट आपका पैर अधिक न मुडे। ज्यादा ऊंची हील से पैरों की

उंगलियों, एड़ी और जोड़ को नुकसान पहुंच सकता है, इसलिए जहां तक संभव हो, प्लैट कुशन वाले फुटवियर का ही इस्तेमाल करें। यदि हाई हील्स पहनती हैं, तो अधिक देर तक इसे पहनकर न रहें। हील्स की लंबाई दो या तीन इंच से ज्यादा न हो।

Quote by Dr. Sunil Kumar, Sr. Consultant, Orthopedic

Quote by Dr. Subhash Aggarwal, Unit Head & Sr. Consultant, General Surgery



टीबी दिवस (२४ मार्च) पर विशेष >>

ापरवाही बरतने से जान ले सकती है टीबी

टीबी ऐसी संक्रामक बीमारी है, जिससे पूरी तरह मुक्ति पाना संभव है, लेकिन इसके उपचार में लापरवाही का रवैया अपनाने से यह जानलेवा भी साबित हो सकती है। विश्व टीबी दिवस के मौके पर इससे बचाव और उपचार के बारे में बता रही हैं विनीता झा



को भी प्रभावित करता है। कुछ प्रकार की टीबी हवा के जरिये अन्य लोगों में फैल जाती है। महज एक छींक 40,000 छोटी बूंदें छोड़ती है। प्रत्येक बूंद बीमारी का शिकार बना सकती है। 10 संक्रमण में से एक संक्रमण टीबी के प्रसार के लिए काफी है। यदि इसका उपचार नहीं किया जाए तो यह संक्रमित लोगों में से 50 प्रतिशत को मौत का शिकार बना सकती है।

किस वजह से होती है टीबी

अनियमित जीवनशैली और खराब आदतों आनेपानत जावनशता आर खरेब आदता (शराब पीने और धूम्रपान करने) की वजह से रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो जाती है। प्रतिदिन 15 से अधिक सिगरेट पीने से टीबी होने की आशंका चार गुना तक बढ़ जाती है।

टीबी के सामान्य लक्षण

दो सप्ताहया इससे अधिक समय तक लगातार खांसी, थुक में खून आना, वजन खून आना, वजन घटना, भूख न लगना, रात में सप्ताह

ताकि दोबारा न हो जाए टीबी

फिर से ट्यूबराक्णिस्सर होने वाले ज्यादातर मामले असली संक्रमण की पुनराबुति होते हैं। वह अनुपाबुत इलाज की वजह से होनी है। जब किसी और स्ट्रेन से टीबी का फिर से संक्रमण होता है तो इस प्रकार की पुनराबुति आमतीर पर दवा प्रतिरोबी होती है। याज वैवटीस्या के असली स्ट्रेन के कुछ ऐसे प्रकार के स्यूटेशन हुए हैं, जो दवाओं पर प्रतिक्रिया नहीं देते। अधूत इलाज, एचआईवी संक्रमण,

लगातार् बुखार रहना आदि इसके लक्षण हो

तरह-तरह की टीबी

टीबी को दो श्रेणियों में विभाजित किया गया है। एक एक्टिव डिजीज और दूसरी श्रेणी में लेटेंट इन्फेक्शन। एक्टिव टीबी का बेहद सामान्य प्रकार है फेफड़े की बीमारी, लेकिन यह अन्य अंगों को भी प्रभावित कर सकती है।

- शराब का सेवन और धुम्रपान न करें।
- शाख का सवन आर धुम्रपान न कर।
 व्यावाम से भी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में मदद मिलती है।
 स्वच्छता की आदतें भी टीबी की रोकथान में अहम भूमिका निभाती हैं। • संतुलित आहार लें।

व्यविटीज, प्रतिरक्षा तंत्र की खराब स्थितियां और कुपीषण हमारे देश में टीबी की पुनशवृत्ति के कुछ आम कारण हैं। द्यूबरक्लोसिस को किर से होने से रोकने का सबसे अच्छा तरीका है कि डॉक्टर द्वारा दिए गए सुझाव के

डॉ. पुनीत खना, सीनियर कसल्टेट-रेस्पिरेटरी मेडिसिन इंटरवेंशन पत्मोनोलीनी, आकाश हेल्थकेयर मुपर स्पेशियलिटी होस्पिटल

क्या है उपचार

- वदि सही चिकित्सा उपलब्ध हो और सही सलाह मिले तो टीबी के ज्यादातर
- लेने की जरूरत होती है। एंटीबाबोटिक को सामान्य तौर पर लंबे समय तक लिए जाने की जरूरत होती है। टीबी एंटीबायोटिक के कोर्स के लिए समय-सीमा लगभग 6 महीने हैं।

- मामलों का उपचार किया जा सकता है। लेटेंट टीबी के शिकार लोगों को सिर्फ एक तरह के टीबी एंटीबायोटिक लेने की जरूरत होती है, जबकि एक्टिब टीबी (खासकर एमडीआर-टीबी) से जुझ रहे लोगों को अकसर कई दवाएं लेने की जरूरत होती है।

(श्री बालाजी एक्सन मेडिकल इंस्टीट्यूट के है मेडिसिन विभाग में बरिड कंसल्टेंट डॉ. ज्ञान दीप मंगल से की गई बावचीत पर आचारित)

Quote by Dr. Gyandeep Mangal, Sr. Consultant, Respiratory

'TB still top infectious killer worldwide'

Despite progress over the last fewdecades, Tuberculosis con-tinues to be the top infectious killer worldwide claiming over 4500 lives a day and poses a major health security threat due to emergence of multidrus. to emergence of multidrug-resistant TB (MDR-TB), accord-

resistant TB (MDR-1B), according to experts oneve of the World Tuberculosis Day.
According to the World Health Organisation, TB accounts for 95% of the deaths that occur in low and middle income countries. Seven countries in come countries. Seven coun tries account for 64% of the total deaths, with India in the lead (Global TB Report 2017), fol-lowed by Indonesia, China,

Philippines, Pakistan, Nigeria and South Africa. In India, ria and South Africa. In India, an estimated 27.9 lakh patients are suffering from TB and about 4.23 lakh patients are estimated to have died during the year (2016).

Tuberculosis is a national burden which needs to be treated at the earliest. The disease was solely responsible for

easewas solely responsible for more than 4.5 lakh deaths in India in 2015.

India in 2015.
Every year, on 24 March,
World Tuberculosis Day is
observed with the objective of
spreading awareness about
the disease. This year the
themeis Wanted: Leaders for
a TB-freeworld with emphaa TB-freeworld' which empha-sises on enabling all stakeholders to build strategies and programmes committed to

programmes committed to end tuberculosis.

Dr Animesh Arya, senior consultant in Respiratory Medicine, Sri Balaji Action Medical Institute, said, "India is among the most affected countries in the world when it comes to tuberculosis, comprising 25% of the global TB cases, Late detection and improper or detection and improper or detection and improper or incomplete treatment might causeMDRTB, meningitis or CNSTB, chronic or suppurativelung disease, etc. Patients with symptoms of TB must visit the doctor at the earliest as with proper treatment it can be proper treatment it can be cured."

According to Dr Sweta Gupta, Clinical Director and Sr. Consultant - Fertility Solu-

tions, Medicover Fertility, "Tuberculosis causes tubal damage, resulting in rigid, pipe like tubes which further impairs transport of egg from the ovary. TB also causes endometrial damage (lining of the uterus where embryo implants) in 50-75% of cases of genital TB. When endometrium is damaged due to TB, it orgenial LB, when endometri-um is damaged due to TB, it may lead to recurrent implan-tation failure, miscarriage and recurrent pregnancy loss. TB infection can also result in decreased ovarian reserve (reduced number and quali-tyof expsi) which further causty of eggs) which further caus-es subfertility in women with genital tuberculosis".

The Government of India has also taken some proactive steps to 'End-TB by 2025' under the "Revised National Tuberculosis Control Programme',

culosis Control Programme, said Dr Arya. In order to reduce the pill burden, adaily treatment reg-imenconsisting of a fixed dose combination has been estab-lished. Universal drug sus-ceptibility testing for drug resistance in all TB diagnosed patients will also be done and

patients will assobe done and newer drugs will be intro-duced inhospitals. Therewill be an allocation of additional funds for TB patients - Rs. 500 per month asnutritional support during the course of treatment. See the course of treatment. Severaldigital initiatives would also be created for the seamless integration of TB related services

Quote by Dr. Animesh Arya, Sr. Consultant, Respiratory

PLAY IT SAF Wear loose-fitting, comfortable, cotton under and over-clothes. Make sure that your groin, armpits, etc., don't stay drenched for long marpits, etc., don't stay drenched for long. Dr Syed Nazim Hussain, consultant, Dermander of the stay of the colours, which seem in easily if you have dry skin, but heat and dirt as well, an hour before your play. "The oil acts as a protective layer and makes it easier for the colours of the stay of th

Tips on how to survive this festive season without missing out on any of the revelry

Take a shower as soon as you're done playing, without waiting for difficult to remove.

Dr Vivek Pal Singh, consultant, internal medicine, BLK Super Speciality Hospital says, "If some part of your body starts itching, wash off the colour immediately and apply a soothing calamine lotion or abovers gel and avoid sunlight as and avoid sunlight as a longer waiting the player with dry gently but they with dry gently but they want to make the playing the same playing

antibacterial lotion to avoid absorption of chemicals, and get a tetanus injection if you haven't taken one in the last four months. If you already have an open wound or cut on your body, put a bandaid on it to avoid entry and absorption of chemicals.

District the colours of the colours of the white makes your hair more vulnerable to toxic colour, making it easier for the colours to penetrate deep. A thorough head massage with coconut or olive oil will prevent damage. Dr Vijay rec-

ommends, "Cover your hair with a scarf or cap, and tie your hair. People with a sensitive scalp or with dandruff should use a lemon and oil mixture on their hair."

Shampoo your hair properly with clean water two-three times at least to remove the colour. You could also go for a hair spa the next day. If you've played only with dry colours, gently brush your hair, which should take out most of the guland. Use natural shampoos to wash hair Avoid hot water to wash hair as it makes your hair dry.

As many come in with eye injuries and infections post Holl, doctors recommend washing your

eyes immediately if they start burning. Dr Vivek says, "Wear sun-glasses while playing. Eyes are extremely sensitive, and the chemical content in the colours-can lead to irritation, triggering an allenge reaction." Always wash your eyes with cold water. In case irritation persists for a few hours, contact, an eye spe-cialist, Adds Dr Walla, "If your eye-sight is weak, use your spectacles and avoid using lens as they can cause abrasion." Also, pulical par-ticles may get entrapped between the lens and the own entrapped between the lens and the own entrapped between

Quote by Dr. Vijay Singhal, Sr. Consultant, Dermatologist

लंबे समय से चला आ रहा तनाव कई बार अचानक औटक के रूप में सामने आ जाता है। हार्ट अटैक की आशंका के 25 फीसदी मामले दरअसल पैनिक अटैक से जुड़े होते हैं। पैनिक अटैक से कैसे बच सकते हैं, बता रही हैं सनीन स्तान बेचैनी को काबू में रखें

क्या है वैशिक अटैक

विशिक्त अर्थेक के संकेत और सराण

वैशिक कंट्रोल बेरेवी (वी.सी.टी.)

नेकोस्तम प्रोबेतिक (जे.पी.एम.आर.)

क्षिक अटेक आने पर क्या करे



क्या कहते हैं आंकडे

Quote by Dr. Amit Garg, Consultant Psychiatrist

utic dant





Q1. Which is the first Indian Commercial Bank that was fully owned and managed by Indians?

- (A) Central Bank of India
- (B) State Bank of India
- (C) Allahabad Bank
- (D) Canara Bank
- Q2. Which crop is sown on the largest area in India?
- (A) Maize
- (B) Wheat
- (C) Sugarcane
- (D) Rice
- Q3. The chemical used as a fixer in photography is
- (A) Sodium Sulphate
- (B) Borax
- (C) Sodium Thiosulphate
- (D) Ammonium Sulphate
- Q4. Which one of the following manuscript is included in the UNESCO's Memory of World Register?
- (A) Rig Veda
- (B) Ramavana
- (C) Mahabharata
- (D) None Of These
- Q5. The most extensive, commercially useful source of thorium as monazite sand occurs in India at
- (A) Orissa coast
- (B) Travancore coast
- (C) West Bengal coast
- (D) Bangalore coast

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

Please send your responses of Quiz along with your name, designation & mobile number on rohitsbami@gmail.com by 15 April 2018. Winners would be decided on first come first basis and would be suitably awarded.