

Established 2016
ASSAM HEALTHCARE



A Citizen Driven Enterprise



www.assamhealthcare.coop

আয়ুষ বার্তা
AYUSH NEWSLETTER

Volume 1 | Issue 1
November 2023

Inside:

P 2: Cooperative Services

P 3: SDG3

P 4: Community Outreach

P 5: Oesophageal Cancer

P 7-8: Preventing Obesity

P 9-11: Managing Diabetes

P 12-13: Viral Hepatitis

P 14: Measuring BMI & Waist

শৰীৰমাধ্যং খলু ধৰ্ম সাধনম্

- কালিদাস, কুমাৰসম্ভবম্

শৰীৰমাধ্যং খলু ধৰ্ম সাধনম্

- কালিদাস, কুমাৰসম্ভবম্

P 15: Adult Vaccination

P 19: Medical Ethics

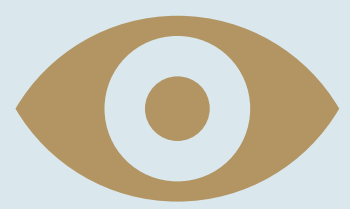
P 20: List of Empanelled Partners

Overview

The Health in India 2016 report reveals that more than 70% of spells of ailments were treated in the private sector. Many rely on borrowings for hospitalisation, and a vast majority on savings. Buying medicines for non-hospitalised treatment accounts for the majority. Quality of care is another issue that worries patients.

Disturbingly, studies reported collusive behaviour in healthcare. The frequency of 'referrals' for diagnostic tests was very high; doctors usually suggested a particular diagnostic laboratory, and these tests might not have been necessary for many instances. There is a 'usual practice' of paying commissions to the referring doctors by these diagnostic labs.

The Assam Healthcare Cooperative Society Ltd. is the first in the country established without government patronage to address some of these issues by leveraging the collective power of the citizens.



Our Vision

Our vision is to develop an affordable and people-centred healthcare model and promote evidence-based medicine to reduce cost, unnecessary investigations and medicalisation.



Our Mission

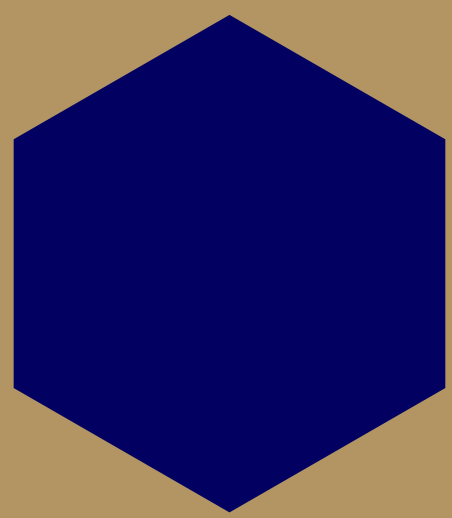
Guided by cooperative principles, we aim to create a sustainable enterprise to develop a model of affordable, quality and patient-centred medical care for citizens and expand securing cooperation from other like-minded civic organisations and medical service providers. We share capabilities with them to secure a competitive advantage over unscrupulous players.

Dr Jayanta B Sarma, Chairman
jayanta.sarma@assamhealthcare.coop
Shri Jagadish Sarma, Vice Chairman
Dr Sujit Bordhan, CEO
sujit.bordhan@assamhealthcare.coop

Phone: 9085228863 (WhatsApp)/ 03613574086 (Landline)
222, Abani Complex, Guwahati Club, Guwahati-781003
Cooperative Society Registered No. G-05/2016-17 (2016)
CSR Activities Reg. No. CSR00034023 (2022)
80G (Income Tax Act) Reg No. AAFAA1459HE20231 (2023)
Email: contact@assamhealthcare.coop

Board of Directors: Dr Ramen Talukdar, Mr Surendra Nath Kalita, Mr Parameswar Sharma, Mr Shyamal Bhattacharyya, Shri Premkanta Chaudhury, Shri Samujjal K Bhattacharyya, Shri Utpal Barua, Shri Rajendra K Gupta, Dr Bijuli Goswami, Dr Dipti Rekha Sarma, Dr Bhupendra Deva Sarma, Dr Nripen Barkataki, Advocate Dhiraj Baruah, Mr Hriday Ranjan Pathak

Invitees: Mr Rahul Goswami, Mr Pinku Chaudhury, Mr Sazzad Alam, Mr Dhruva Garg, Prof Arup K Hazarika, Mr Manjit Nath, Mr Hiranya Goswami, Mr Rana Basistha, Mr Karendra Kalita, Mr Jayanta Talukdar, Mr Arup Sarma, Mr Asish Baruah.



Established 2016
ASSAM HEALTHCARE



People together are stronger

A Citizen Driven Enterprise



The cooperatives worldwide established themselves in various segments of the economy as successful players. The cooperatives could play a critical role in healthcare too. The Assam Healthcare Cooperative Society, the first in the region, strives to be a strong and caring citizen-owned alternative to private healthcare.

বিশ্বজুৰি সমবায়সমূহ অৰ্থনীতিৰ বিভিন্ন খণ্ডত সফল ৰূপত প্ৰতিষ্ঠা হৈছে। স্বাস্থ্যসেৱাৰ ক্ষেত্ৰতো সমবায়সমূহে গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা ল'ব পাৰে। অঞ্চলটোৰ ভিতৰতে প্ৰথম, অসম স্বাস্থ্যসেৱা সমবায় সমিতি ব্যক্তিগত খণ্ডৰ এক শক্তিশালী আৰু সহানুভূতিশীল নাগৰিক-মালিকানাধীন বিকল্প হ'বলৈ যত্নপৰা।

Services

Preventative Health Check

- We regularly conduct Community Outreach Health Check-up Camps.
- Contact us to organise at your place.



In the Planning

- Patient transport, Homecare, Tele Medicine,
- General Practitioner's Network
- Medical Negligence Claim Advisory Service
- Group Medical Insurance
- Diagnostic Centre & Hospital



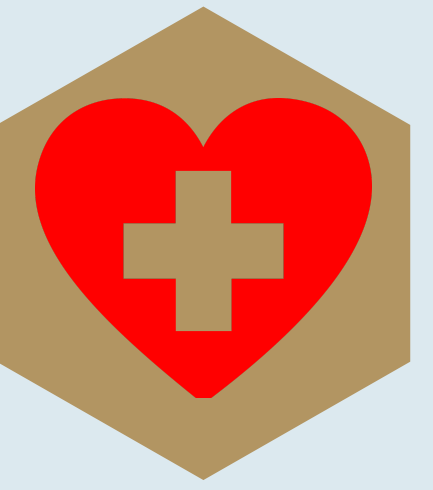
Avail of a Discount

- At leading diagnostic centres, hospitals, clinics and pharmacies (10-40%) in Assam & New Delhi.
- Refer to the up to date list of partners (see the back page).



Our own services at Guwahati Club

- Save on Health Check-up Packages and over 300 diagnostic tests at our own collection centre (Thyrocare & Pathkind).
- Physiotherapy



Reducing Out-of-Pocket Expenses

We have partnered with selected hospitals, diagnostic centres, and clinics, which provide cash discounts on your out-of-pocket medical expenses. Our focus is on savings as well as the quality of care; as our membership strength grows, we hope to be more effective in ensuring the quality.

You get the maximum discount on tests at our own Blood Collection Centre at Guwahati Club. You may choose either PATHKIND or THYROCARE for your blood tests.

Growing Partnership Network



SRL Diagnostics



NEMCARE Hospital



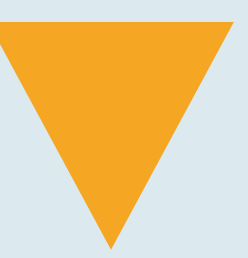
Down Town Hospital



Ayursundra Hospital



Medi City Medanta

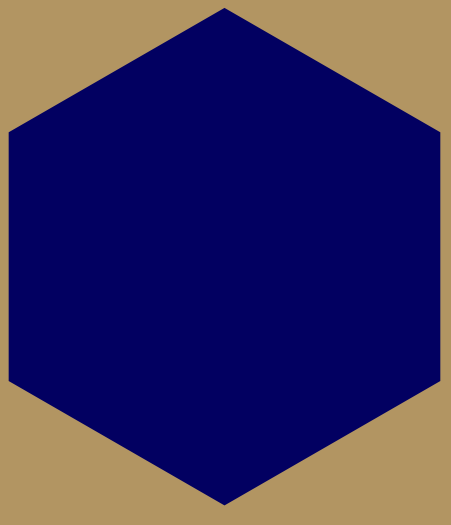


Apollo Indraprastha



Scenes from Community Outreach





Established 2016
ASSAM HEALTHCARE



Co-operative
enterprises build
a better world

A Citizen Driven Enterprise



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOAL 3 (SDG3)



Ensure healthy lives and promote well-being for all at all ages

বহনক্ষম উন্নয়ন লক্ষ্য ৩ - সকলোৰে বাবে সকলো সময়তে সুস্থ জীৱন

বিশ্ব বিশেষ স্বাস্থ্য সংকটৰ সন্মুখীন হৈছে - ক'ভিড অতিমারীৰ পিছত আৰু সদ্যহতে যুদ্ধ-বিগ্ৰহৰ পৰিস্থিতিত মানুহৰ দুখ-কষ্ট বাঢ়িছে, বিশ্ব অর্থনীতি অস্থিৰ হৈছে আৰু বিশ্বৰ কোটি কোটি লোকৰ জীৱন দুখময় হৈছে। মহামাৰীৰ পূৰ্বে স্বাস্থ্যৰ ক্ষেত্ৰত বৃহৎ অগ্রগতি লাভ কৰা হৈছিল। আয়ুস বৃদ্ধি আৰু শিশু-আৰু মাতৃ-মৃত্যুৰ সৈতে জড়িত মাৰক ব্যাধি হ্রাস কৰাৰ ক্ষেত্ৰত উল্লেখযোগ্য অগ্রগতি লাভ কৰা হৈছিল। কিন্তু বহু ৰোগ সম্পূৰ্ণৰূপে নিৰ্মূল আৰু বিভিন্ন পূৰণি আৰু নতুনকৈ উদয় হোৱা স্বাস্থ্যজনিত সমস্যাৰ সমাধানৰ বাবে অধিক প্ৰচেষ্টাৰ প্ৰয়োজন। স্বাস্থ্য ব্যৱস্থা অধিক কাৰ্যক্ষম কৰিবলৈ পুঁজি প্ৰদান, উন্নত অনাময় আৰু পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতা, আৰু চিকিৎসা ব্যৱস্থা অধিক ৰোগীসেৱা কেন্দ্ৰিক কৰি লাখ লাখ লোকৰ জীৱন ৰক্ষা আৰু সকলোৰে বাবে সকলো সময়তে সুস্থ জীৱন নিশ্চিত কৰাত অৰিহণা যোগাব পাৰি।

Good health is essential to sustainable development and the 2030 Agenda the United Nations. Sustainable Development Goal 3 (SDG 3 or Global Goal 3), "Good Health and Well-being", is one of the 17 SDG goals established by the United Nations in 2015. SDG 3 has 13 targets and 28 indicators to measure progress toward targets. It focuses on broader economic and social inequalities, urbanization, climate crisis, and the continuing burden of HIV and other infectious diseases, while not forgetting emerging challenges such as non-communicable diseases. Meeting the challenges e.g., globally, 2.4 million children died in the first month of life in 2019, and lack of access to quality healthcare to millions, requires concerted efforts by the government.

But citizen movement like ours could help. If we take responsibility of our own **Well-being** and **Good health**, scarce public resources can be spared for the government to take care of more pressing needs of neonatal deaths and access to basic healthcare to the poor.

Well-being is a feeling of satisfaction with life, a state characterized by health, happiness, and prosperity. Good health concerns the care of the human body and everything that can be done to protect it from sickness and intoxication.

Assam Healthcare Cooperative Society has been pioneering a citizen movement to own up responsibility of one's own Well-being and Good health in a strategic way through collective effort.

বহনক্ষম উন্নয়ন আৰু ৰাষ্ট্ৰসংঘৰ ২০৩০ বিশ্ব কাৰ্যসূচীত সুস্বাস্থ্য হৈছে অন্যতম অতি প্ৰয়োজনীয় কাৰ্যসূচী। বহনক্ষম উন্নয়ন লক্ষ্য ৩ (এছ ডি জি ৩ বা বিশ্বব্যাপী লক্ষ্য ৩), "সুস্বাস্থ্য আৰু কল্যাণ", ২০১৫ চনত ৰাষ্ট্ৰসংঘই নিৰ্ধাৰণ কৰা ১৭টা এছডিজি লক্ষ্যৰ ভিতৰত অন্যতম। এছ ডি জি ৩ৰ দিশত অগ্রগতি জুখিবলৈ ১৩টা লক্ষ্য আৰু ২৮টা সূচক আছে। ইয়াত মূলতঃ অৰ্থনৈতিক আৰু সামাজিক বৈষম্য, নগৰায়ন, জলবায়ু সংকট, আৰু এইচ আই ভি আৰু অন্যান্য সংক্ৰামক ৰোগৰ অবিৰত বোজাৰ ওপৰত গুৰুত্ব আৰোপ কৰা হৈছে। একে সময়তে অসংক্ৰামক ৰোগৰ দৰে নতুন প্ৰত্যাহ্বানসমূহকো সাঙুৰি লোৱা হৈছে।

২০১৯ চনত জীৱনৰ প্ৰথম মাহত বিশ্বজুৰি ২৪ লাখ শিশুৰ মৃত্যু, আৰু লাখ লাখ লোকৰ বাবে গুণগত স্বাস্থ্যসেৱাৰ সুবিধাৰ অভাৱৰ দৰে প্ৰত্যাহ্বানসমূহ মোকাবিলা কৰিবলৈ চৰকাৰী একত্ৰিত প্ৰচেষ্টাৰ প্ৰয়োজন।

কিন্তু আমাৰ দৰে নাগৰিক আন্দোলন সহায়ক হ'ব পাৰে। যদি আমি নিজৰ মংগল আৰু আৰু সুস্বাস্থ্যৰ দায়িত্ব লওঁ, তেন্তে চৰকাৰে নৱজাতকৰ মৃত্যু আৰু দৰিদ্ৰসকলৰ বাবে মৌলিক স্বাস্থ্যসেৱাৰ দৰে অধিক জৰুৰী প্ৰয়োজনীয়তা পূৰণ কৰিবলৈ সীমিত ৰাজহুৱা সম্পদ ব্যৱহাৰত অগ্ৰাধিকাৰ দিব পাৰিব।

মংগল হৈছে জীৱনত সন্তুষ্টিৰ অনুভৱ, আনহাতে স্বাস্থ্য হৈছে সুখ আৰু সমৃদ্ধি বিশিষ্ট এটা অৱস্থা। শৰীৰৰ যত্ন আৰু ইয়াক বেমাৰ-আজাৰ আৰু মদ্যপানৰ দৰে ক্ষতিকারক স্বভাৱৰ পৰা ৰক্ষা কৰিবলৈ কৰিব পৰা চেষ্টাৰ সৈতে সুস্বাস্থ্য জৰিত হৈ আছে। প্ৰতিজন সমৰ্থ নাগৰিকে নিজৰ মংগল আৰু সুস্বাস্থ্যৰ দায়িত্ব লৈ কৌশলগতভাৱে সামূহিক প্ৰচেষ্টাৰে কাম কৰি থকাৰ ক্ষেত্ৰত অসম স্বাস্থ্যসেৱা সমবায় সমিতিয়ে পথ প্ৰদৰ্শকৰ ভূমিকা পালন কৰিছে।

With the best compliments from

DPC (Darshana Project Consultancy)

Head Office: House No. 12, Malayanagar, near PWD Chowk, AEC Road, Jalukbari-781013

Ph. 94355-44324, 98540-63428, 84730-42082, 73994-15316, 98640-14221, 60002-45008

IBBI Regd. No. IBBI/RV/04/2019/11449 | Govt. Regd. No. CAT-1/104/2017-18 | Regd. Valuer No. IIV-CAT-I-GLM-2314

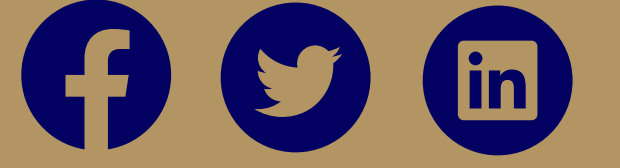
Panel Valuer: Banks, Financial Institutions, Specialist in Agriculture & SME projects

Established 2016

ASSAM HEALTHCARE

People
together
are stronger

A Citizen Driven Enterprise



Calling Corporate Leaders

Partner with us to deliver your CSR



Be a partner in a journey toward citizen-owned medical services. We deliver community outreach like no other. We are a cooperative, an ideal vehicle for you to rely on, when it comes to delivering your Corporate Social Responsibility (CSR).

We have a range of proposed and ongoing projects towards achieving **Sustainable Development Goal 3 (SDG3)** objectives sure to match your priority.

অসম স্বাস্থ্যসেৱা সমবায়ৰ উদ্যোগ-মাবোৱাৰী হাস্পাতালৰ সহযোগ জয়ানগৰৰ স্নেহবন্ধনৰ শিশু-কৰ্মীৰ বাবে চিকিৎসা শিবিৰ

গুৱাহাটী, ১৯ জুলাই : অসম স্বাস্থ্যসেৱা সমবায়ৰ উদ্যোগত আৰু মাবোৱাৰী হাস্পাতালৰ সহযোগত আজি গুৱাহাটীৰ জয়ানগৰত অৱস্থিত স্নেহবন্ধনৰ শিশু আৰু কৰ্মীসকলৰ বাবে এটা ৰোগ প্ৰতিৰোধী চিকিৎসা শিবিৰ অনুষ্ঠিত কৰা হয়। এই চিকিৎসা শিবিৰত প্ৰায় ৭০গৰাকীৰো অধিক লোকৰ পৰীক্ষা কৰা হয়। এইক্ষেত্ৰত স্নেহবন্ধনৰ বিষয়বসীয়াসকলে সম্পূৰ্ণ সহায়-সহযোগ আগবঢ়ায়। পৰীক্ষা শিবিৰত চকু আৰু ভেৰজ ঔষধৰ ডাক্তৰ উপস্থিত থাকে। সকলো শিশু আৰু কৰ্মচাৰীৰ চকু পৰীক্ষা কৰাৰ লগতে ওজন, মধুমেহ আৰু উচ্চ ৰক্তচাপ আদি পৰীক্ষা কৰা হয়। মাবোৱাৰী হাস্পাতালৰ পৰা ৰোগীসকলক বিনামূলীয়া ঔষধ বিতৰণ কৰে।



সকলো লোকক সাঙুৰি ল'ব পৰাকৈ নিয়মীয়াকৈ এনে শিবিৰ অনুষ্ঠিত কৰিবলৈ অসম স্বাস্থ্যসেৱা সমবায়ৰ উদ্যোগ গ্ৰহণ কৰি আহিছে। জন্মলগ্নৰ পৰা হোৱা ৬টা বছৰত অসম স্বাস্থ্যসেৱা

সমবায়ৰে ৰোগ প্ৰতিৰোধী চিকিৎসা শিবিৰ অনুষ্ঠিত কৰি আহিছে। ইতিমধ্যে অসম স্বাস্থ্যসেৱা সমবায়ৰ কাম-কাজে ৰাজ্যিকৰ লগতে ৰাষ্ট্ৰীয় পৰ্যায়ত দৃষ্টি আকৰ্ষণ কৰিছে।

ইতিমধ্যে অসম স্বাস্থ্যসেৱা সমবায়ৰে ৰাজ্যিক বিভিন্ন প্ৰান্তত শতাধিক স্বাস্থ্য শিবিৰ অনুষ্ঠিত কৰিছে। উল্লেখ্য যে নোসৌচৰা ৰোগ (Non-communicable Disease) বিসমূহ আধুনিক জীৱন-অভ্যাসৰ কাৰণে হয় বহু পৰিমাণে প্ৰতিৰোধ কৰিব পাৰি। ৰাইজে নিজৰ স্বাস্থ্যৰ দায়িত্ব নিজে ল'ব লাগিব— এই আদৰ্শ মানি সমবায়খন গঠন হৈছিল। সেৱাৰ মনোভাৱেই ইয়াৰ চালিকাশক্তি। আজিৰ স্বাস্থ্য শিবিৰত অসম স্বাস্থ্যসেৱা সমবায়ৰ হৈ উপস্থিত থাকে স্বাস্থ্যসেৱা সমবায়ৰ সঞ্চালক তথা বিশিষ্ট চকুচিকিৎসক ডাঃ বিজুলী গোস্বামী আৰু প্ৰশাসনিক কাৰ্যবাহ সমুজ্জ্বল কুমাৰ ভট্টাচাৰ্য।

স্বাস্থ্যসেৱা সমবায় সমিতিৰ সৈতে স্বাগত হাস্পিটেলৰ চুক্তি স্বাক্ষৰ

মহানগৰ ব্যুৰ', ২৯ নৱেম্বৰ : গুৱাহাটী ক্লাবস্থিত অসম স্বাস্থ্যসেৱা সমিতি আৰু মালিগাঁওস্থিত স্বাগত ছুপাৰ স্পেচিয়েলিটি ছাৰ্জিকেল ইনষ্টিটিউট— শেহতীয়াকৈ অসম স্বাস্থ্যসেৱা সমিতিৰ সদস্যসকলক সামগ্ৰসাপূৰ্ণ আৰু উৎকৃষ্ট চিকিৎসা, অস্ত্ৰোপচাৰ আৰু নিদান সেৱা প্ৰদানৰ বাবে সেৱা পৰ্যায়ৰ চুক্তিত বেহাই মূলক হাৰত স্বাক্ষৰ কৰিছে। ইয়াৰ সদস্যসকলক বিভিন্ন আঁচনি, শিবিৰৰ জৰিয়তে সুলভ স্বাস্থ্যসেৱা প্ৰদান কৰাৰ লক্ষ্যৰে অসামাজিক নাগৰিক পৰিচালিত উদ্যোগ আৰু লগতে ইয়াৰ সদস্যসকলক সময়ে সময়ে বিভিন্ন বিষয়ে নৱীকৰণ কৰা হয় স্বাস্থ্য সম্পৰ্কীয় বিষয়সমূহ। এই চুক্তি অনুসৰি অসম স্বাস্থ্যসেৱা সমিতিৰ সদস্যসকলে সদস্যপদ কাৰ্ড প্ৰস্তুত কৰাৰ ক্ষেত্ৰত চিকিৎসালয়খনৰ বৰ্তমানৰ বেট তালিকাত ১৫ শতাংশ ন্যূনতম বেহাইৰ হাৰ লাভ কৰিব। এই বেহাইৰ জৰিয়তে পেথলজি, লেবৰেটৰী, ৰেডিঅ'লজি, ইলেক্টিভ ছাৰ্জাৰী (উপভোগ্য সামগ্ৰী আৰু ঔষধ বাদ দি) আৰু আন্তঃৰোগীৰ বিল (বাৰহাৰমোণ্য সামগ্ৰী আৰু ঔষধ বাদ দি) সামগ্ৰী লোৱা হৈছে। ইয়াৰ উপৰি প্ৰতিষ্ঠানটোৱে যৌথ আৰু সহযোগিতামূলক বেনাৰৰ

অসম স্বাস্থ্যসেৱা সমবায়-সঞ্জীৱনী হাস্পাতালৰ উদ্যোগ বৰপেটাত ৰক্ত পৰীক্ষা কেন্দ্ৰ মুকলি

গুৱাহাটী, ৯ মাৰ্চ : অসম স্বাস্থ্যসেৱা সমবায় আৰু বৰপেটাৰ জনিয়া পথস্থিত সঞ্জীৱনী হাস্পাতালৰ উদ্যোগত যোৱা ৭ মাৰ্চত PATHKINDৰ এটা ৰক্ত পৰীক্ষা সংগ্ৰহ কেন্দ্ৰ মুকলি কৰা হয়। PATHKIND এটা সৰ্বভাৰতীয় আগশাৰীৰ ৰোগ নিৰ্ণায়ক লেব'ৰেটৰী। প্ৰতিটো নিয়মীয়া ৰক্ত আৰু প্ৰায়বোৰ বিশেষজ্ঞ পৰীক্ষা PATHKINDৰ আধুনিক পৰীক্ষাগাৰত পৰীক্ষা কৰা হয়। বৰপেটা কেন্দ্ৰত সংগৃহীত নিয়মীয়া ৰক্ত পৰীক্ষাসমূহৰ ফল এদিনতে উপলব্ধ হ'ব। সাধাৰণতে ৰোগ নিৰ্ণায়ক পৰীক্ষাসমূহত 'ৰেফাৰেল কমিছন' দিয়াৰ এক অশুভ প্ৰথা চলি আছে। সমবায়ৰে ৰাইজক একগোট কৰি এই প্ৰথা নিৰ্মূল কৰিবলৈ চেষ্টা কৰি আছে। সমবায়ৰ সদস্যসকলে প্ৰধানকৈ গুৱাহাটীৰ প্ৰায়কেইখন নাম থকা ৰোগ নিৰ্ণায়ক কেন্দ্ৰ আৰু চিকিৎসালয়ত বৃদ্ধ পৰিমাণে চিকিৎসা ব্যয়ৰ ক্ষেত্ৰত বেহাই লাভ কৰে। এয়া সম্ভৱ হৈছে ৰাইজ অসম স্বাস্থ্য সেৱা সমবায়ৰ মাধ্যমেৰে একত্ৰিত হোৱাৰ বাবে। যোৱা আৰ্থিক বছৰটোত সমবায়ৰ সদস্যসকলে সমূহীয়াকৈ লাভ কৰা বেহাইৰ পৰিমাণ কোটি টকাৰো অধিক। এই পৰীক্ষা কেন্দ্ৰত অসম স্বাস্থ্য সেৱা সমবায়ৰ সদস্যসকলক বৃহৎ বেহাই আগবঢ়োৱা হ'ব। সম্প্ৰতি সমবায়ৰে ঠায়ে ঠায়ে ৰক্ত সংগ্ৰহ কেন্দ্ৰ স্থাপন কৰাৰ উদ্যোগ লৈছে। এই উদ্যোগৰ অধীনত বৰপেটাত

প্ৰথমটো কেন্দ্ৰ মুকলি কৰা হৈছে। ৰোগীয়ে কোনখন গৱেষণাগাৰত পৰীক্ষা কৰোৱা বুলি যা ব সেই সম্বন্ধে আনৰ দ্বাৰা প্ৰভাৱিত নোহোৱাকৈ প্ৰত্যক্ষভাৱে সঞ্জীৱনী হাস্পাতালত থকা PATHKINDৰ এই সংগ্ৰহ কেন্দ্ৰৰ যোগেৰে ৰক্ত পৰীক্ষা কৰোৱাই কষ্টপাৰ্জিত পকেটৰ ধন বচা ব পাৰিব। অসম স্বাস্থ্য সেৱা সমবায়ৰ আজিৰ সদস্য মাথোঁ ৫০০ টকাৰ বিনিময়ত হৈ ল'লে অধিক সা-সুবিধা আৰু বেহাই গুৱাহাটীৰ বহুকেইখন আৰু দিল্লীৰ দুখন স্বাস্থ্য সেৱা প্ৰতিষ্ঠানত লাভ কৰিব। সমবায়ৰ ৱেবছাইট www.assamhealthcare.coopত সকলো তথ্য উপলব্ধ হৈ আছে। ৱেবছাইটত থকা WhatsApp সুবিধাৰে সমবায়ৰ সৈতে অতি সহজে যোগাযোগ কৰিব পৰা যায়। সমবায়ৰ মুখ্য অফিচ গুৱাহাটীৰ 'গুৱাহাটী ক্লাব'ত ঠিক ছেইণ্ট মেৰীজ স্কুলৰ কাষত। সমবায়ৰে যোৱা পাঁচোটা বছৰত শতাধিক ৰোগ প্ৰতিৰোধী স্বাস্থ্য সেৱা শিবিৰ অনুষ্ঠিত কৰিছে। অসম সচি বালয়কে ধৰি নানা ৰাজহুৱা স্থানত এই শিবিৰসমূহ অনুষ্ঠিত কৰা হয়। সমবায়ৰে ৰাজহুৱা উদ্যোগৰ জৰিয়তে এখন চিকিৎসালয় গঠনৰ যো-জা কৰিছে। কিন্তু এই ৰোগী কল্যাণ আন্দোলনটো ৰাইজৰ উদ্যোগতহে সম্ভৱ হ'ব। ৰাইজে সমবায়ৰ সদস্য হৈ নিজকে লাভান্বিত কৰাই নহয়, এটা বৃহৎ সামাজিক উদ্যোগৰ সফলতাতো প্ৰতিজনে অবিহণা যোগা ব পাৰে।

জনতা ভৱনত স্বাস্থ্য পৰীক্ষা শিবিৰৰ সামৰণি

মহানগৰ ব্যুৰ', ২৫ নৱেম্বৰ : অসম স্বাস্থ্য সেৱা সমবায় সমিতিৰ উদ্যোগ ডাউন টাউন হাস্পিটেল আৰু পেথকায়াণ্ড লেবৰ সহযোগত দিছপুৰস্থিত জনতা ভৱনত যোৱা ২১ নৱেম্বৰৰ পৰা আৰম্ভ হোৱা স্বাস্থ্য পৰীক্ষা শিবিৰ আজি সামৰণি পৰে। এই শিবিৰত ৭০০-ৰো অধিক কৰ্মচাৰীৰ স্বাস্থ্য পৰীক্ষা কৰোৱা হয়। লগতে বি এম আই, ওজন, ৰক্তচাপ, মধুমেহ, কলেষ্ট্ৰ'ল হিম'গ্লবিন, থাইৰয়ড আদি বিভিন্ন তেজ পৰীক্ষা কৰা হয়। লগতে উচ্চ শিবিৰত বহু লোকে অসম স্বাস্থ্য সেৱা সমবায়ৰ সভ্যভৰ্তি হয়। আৰ্থিক শেৰ দিনা বিশিষ্ট প্ৰৱাসী চিকিৎসক ইউৰোল'জিষ্ট ডাঃ ভূপেন্দ্ৰ দে শৰ্মা উপস্থিত থাকে। ডাঃ শৰ্মাই বিভিন্ন ৰোগত আক্ৰান্ত কৰ্মচাৰীসকলক ৰোগ নিৰাময়ৰ বিভিন্ন উপদেশ প্ৰদান কৰে। শিবিৰৰ প্ৰথম দিনৰ পৰা আটাইকেইদিন উপস্থিত থাকে অসম স্বাস্থ্য সেৱা সমবায় সমিতিৰ মুখ্য কাৰ্যবাহী বিষয়া ড° সুজিত বৰ্ধন, সঞ্চালক সমুজ্জ্বল কুমাৰ ভট্টাচাৰ্যৰ লগতে ডাউন টাউন হাস্পিটেলৰ নিখিলেশ শৰ্মা, জিয়াউল হুছেইন, ফৰিজুদ্দিন আহমেদ আৰু পেথকায়াণ্ড লেবৰ কৰ্মচাৰীবৃন্দ।



Established 2016

ASSAM HEALTHCARE



Co-operative enterprises build a better world

A Citizen Driven Enterprise

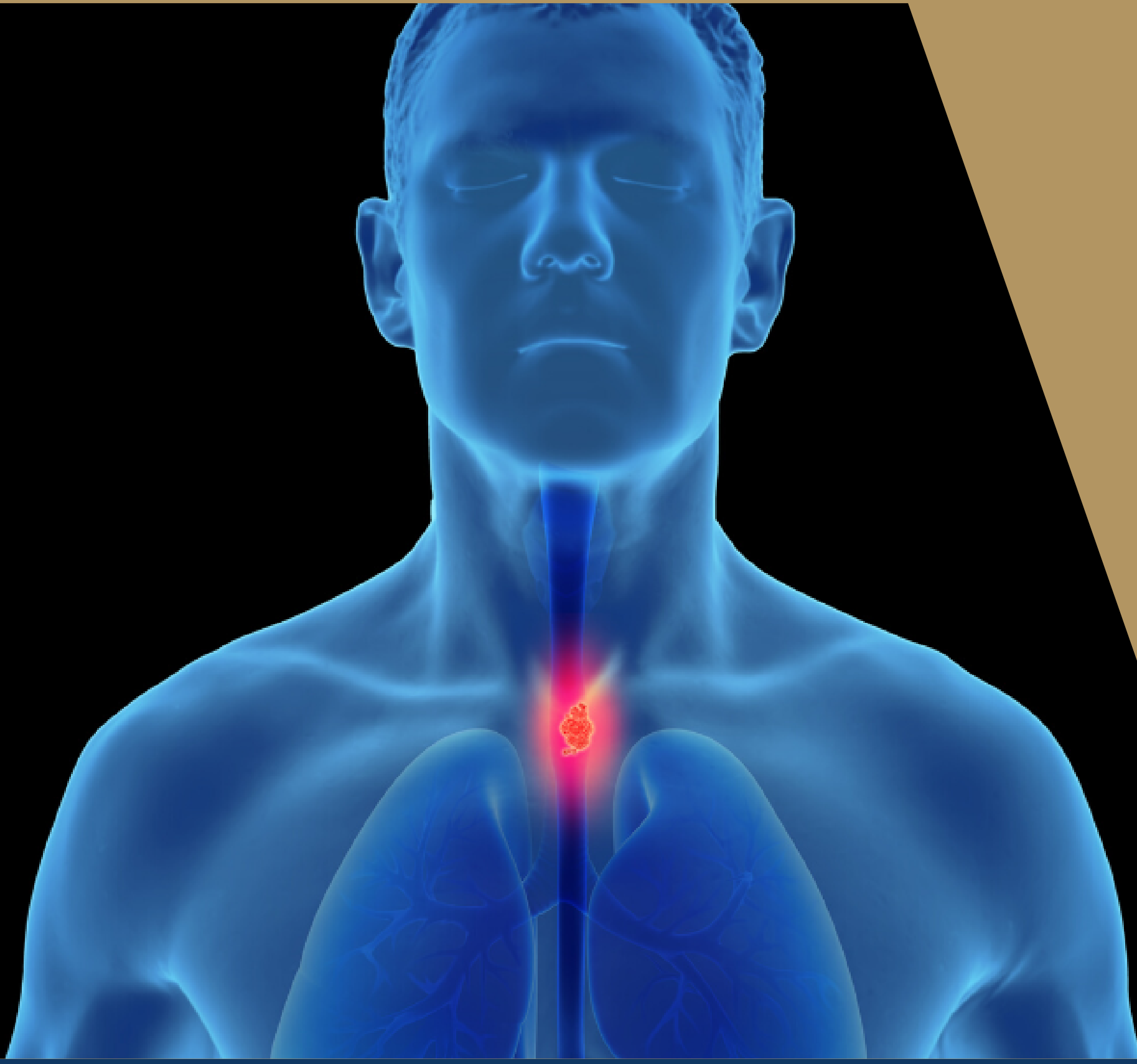
Disease In Focus

Oesophageal Cancer

খাদ্যনলীৰ কৰ্কট ৰোগ

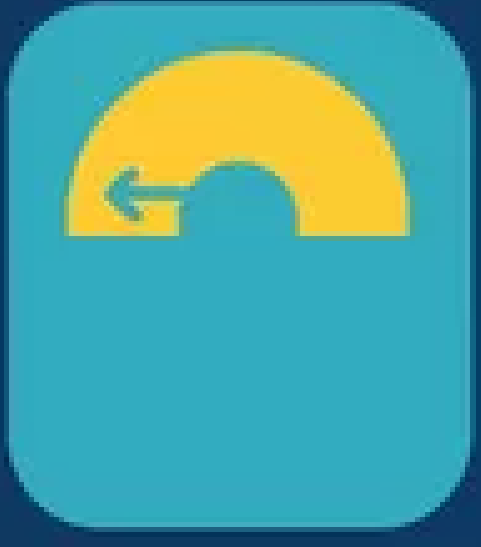
লক্ষণ

- খাদ্য গিলিবলৈ অসুবিধা (ডিছফেজিয়া)
- বদহজম হোৱা আৰু টেঙাপানী অহা
- ওজন কমি যোৱা
- ডিঙিত বা বুকুৰ হাড়ৰ পিছফালে বিষ
- আন লক্ষণসমূহৰ ভিতৰত খোৱাৰ পিছতেই খাদ্য মুখেৰে ওলাই অহা (ৰিগাৰ্জিটেচন), খাদ্য খোৱাৰ পিছত কাহ উঠা আৰু মাতটো ভাঙি যোৱা আদি। সাধাৰণ কাৰণতো একেধৰণৰ লক্ষণ হ'ব পাৰে। গিলিবলৈ অসুবিধা বা আন অস্বাভাৱিক লক্ষণ সোনকালে উপশম নহয় চিকিৎসকৰ ওচৰলৈ যাওক।



বিশ্বজুৰি কৰ্কট ৰোগত মৃত্যুৰ ষষ্ঠ কাৰণ হৈছে খাদ্যনলীৰ কৰ্কট ৰোগ। অসমত সকলো কৰ্কট ৰোগতকৈ খাদ্যনলীৰ কৰ্কট ৰোগ সৰ্বাধিক। অসমত অত্যধিক ধপাত আৰু তামোল সেৱনেই ইয়াৰ কাৰণ। মদ্যপান আৰু মেদবহুলতাও খাদ্যনলীৰ কৰ্কট ৰোগৰ কাৰণ হ'ব পাৰে।

Esophageal Cancer Warning Signs



Unexplained weight loss



Difficulty swallowing



Heartburn



Regurgitation of undigested food



Hoarse voice



Vomiting blood



Persistent cough



Pain between the shoulder blades



WHO QuitTobacco App

WHO advocated methods and strategies to help successfully quit both smoking and smokeless tobacco. Download the App today from the App store.

verywell

খাদ্যনলীৰ কৰ্কট ৰোগ খাদ্যনলীৰ ভিতৰ আৱৰণীৰ কোষবোৰৰ পৰা আৰম্ভ হয় আৰু ই খাদ্যনলীৰ যিকোনো ঠাইতে হ'ব পাৰে। মহিলাতকৈ পুৰুষৰ অধিক এই ৰোগ ৰোগ হয়।

- অসমত জনসংখ্যাৰ প্ৰায় আধাই (৪৮.২%) ধঁপাত সেৱন কৰে (আৰু পুৰুষৰ এক চতুৰ্থাংশই মদ্যপান কৰে)।
- ইয়াৰ ভিতৰত ধোঁৱাবিহীন ৪১.৭% আৰু ধূমপান ১৩.৩%তকৈ বেছি।
- ১৫ বছৰৰ ওপৰৰ প্ৰায় এক চতুৰ্থাংশ (২৫.১%) পুৰুষে মদ্যপান কৰে, আনহাতে মহিলাৰ মাজত ৭.৩%।
- মৃত্যুৰ শীৰ্ষ পাঁচটা প্ৰধান কাৰণৰ ভিতৰত কৰ্কট ৰোগৰ এটা।
- খাদ্যনলীৰ কৰ্কট ৰোগ পুৰুষৰ ক্ষেত্ৰত প্ৰথম স্থানত আৰু মহিলাৰ শীৰ্ষ পাঁচটা স্থানৰ ভিতৰত।
- কামৰূপত প্ৰতি ২৭ জন, কাছাৰত প্ৰতি ৫৩ জন আৰু ডিব্ৰুগড়ত প্ৰতি ৫৪ জন পুৰুষৰ ভিতৰত ১ জনৰ খাদ্যনলীৰ কৰ্কট ৰোগ হ'ব পাৰে।

Data Source: ICMR

সোনকালে ধৰা পৰিলে অস্ত্রোপচাৰে ৰোগটো নিৰাময় কৰিব পাৰে, কিন্তু এই ৰোগ আগবাঢ়ি যোৱাতহে সাধাৰণতে ধৰা পৰে, তেতিয়া কেমোথেৰাপি আৰু ৰেডিয়'থেৰাপি মূল চিকিৎসা হৈ পৰে। সামগ্ৰিকভাৱে পাঁচ বছৰ জীয়াই থকাৰ হাৰ প্ৰায় ২০% (৫%ৰ পৰা ৪৭%)। আগতীয়াকৈ ধৰা পৰিলে আৰু পৰিসৰ স্থানীয় হৈ থাকিলে জীয়াই থকাৰ হাৰ বেছি হয়।

Make your finances immune to cancer.



**Non-linked, Non-participating,
Individual, Health Insurance Plan**
Plan No. 905 UIN No. 512N314V03

Financial protection in the fight against cancer.


LIC introduces Cancer Cover. A thoughtful health insurance plan that helps protect the policyholder against financial problems arising from Cancer. The policy covers both, Early Stage and Major Stage Cancer. And is available for purchase both Online and Offline.

- Proceeds paid if policyholder is detected with Cancer during policy term.
- On first diagnosis of any one of the specified Early Stage Cancers:
 - **Lump Sum Benefit** - 25% of Sum Insured shall be payable.
 - **Premium Waiver Benefit** - Premiums for the next three policy years or balance policy term whichever is lower, shall be waived.
- On first diagnosis of the specified Major Stage Cancer:
 - **Lump Sum Benefit** - 100% of Sum Insured, less any previously paid claims in respect of Early Stage Cancer, shall be payable.
 - **Income Benefit** - In addition, Income benefit of 1% of Sum Insured per month for a fixed period of next ten years, shall be payable.
 - **Premium Waiver Benefit** - All future premiums shall be waived.
- **Two benefit options** - Level Sum Insured and Increasing Sum Insured for the first 5 years.
- **Entry Age:** Minimum 20 years; Maximum 65 years.
- **Policy Term:** 10 - 30 years.
- **Sum Insured:** ₹10 lacs to ₹ 50 lacs.
- **Minimum Premium:** ₹2400/- p.a. for all modes.

Our WhatsApp No.

8976862090



Download
LIC Mobile App 

Call Centre Services
(022) 6827 6827

For details, contact your Agent/Nearest LIC Branch/visit www.licindia.in or
SMS YOUR CITY NAME to 56767474

Follow us:     LIC India Forever | IRDAI Regn No.: 512

BEWARE OF SPURIOUS PHONE CALLS AND FICTITIOUS / FRAUDULENT OFFERS. IRDAI is not involved in activities like selling insurance policies, announcing bonus or investment of premiums. Public receiving such phone calls are requested to lodge a police complaint. For more details on risk factors, terms and conditions, please read sales brochure carefully before concluding a sale.

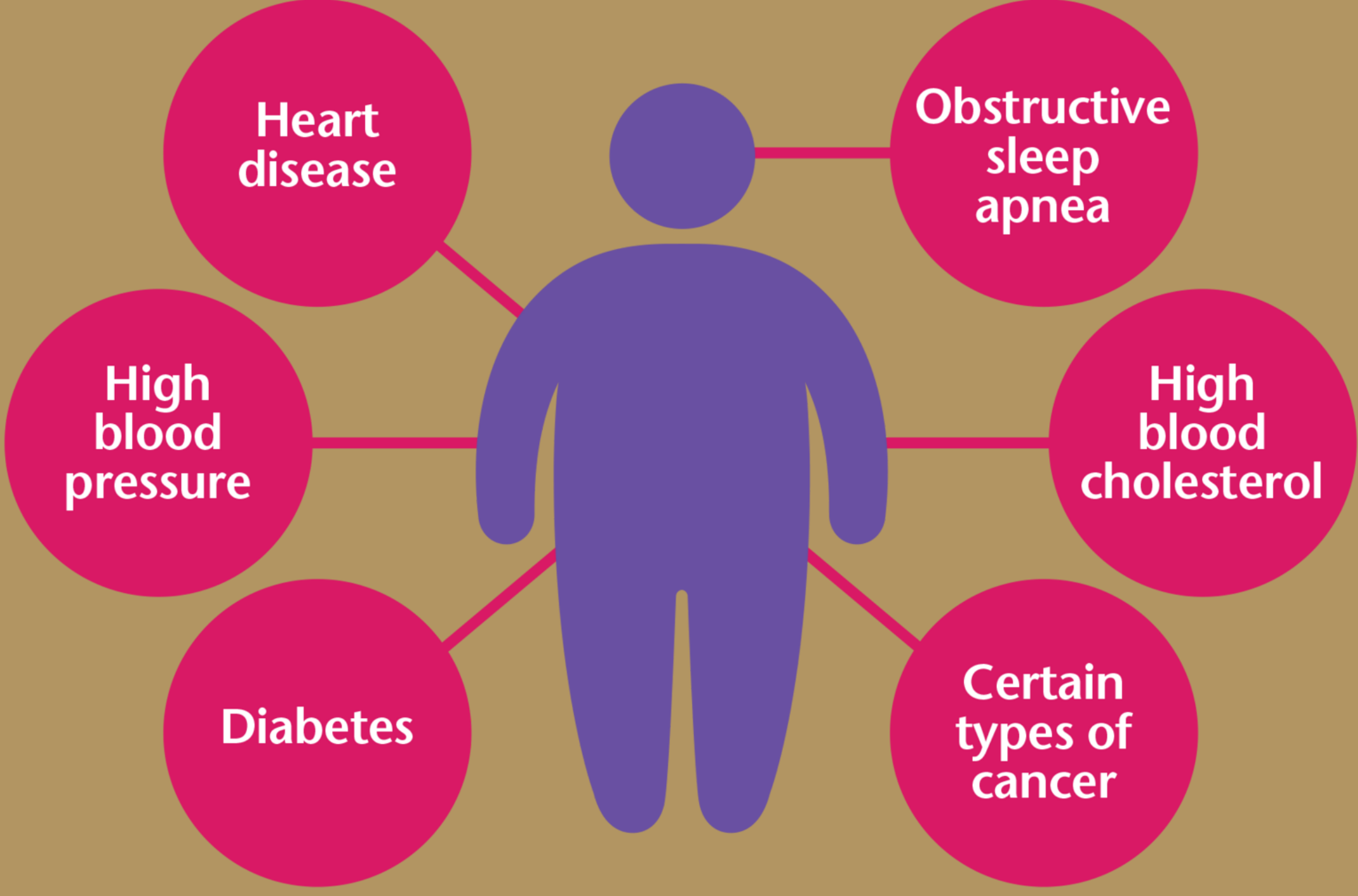


भारतीय जीवन बीमा निगम
LIFE INSURANCE CORPORATION OF INDIA

Healthy Living Preventing Obesity মেদবহুলতা প্রতিৰোধ

Modern life means consuming more calories than burning due to eating excessive amounts of cheap, high-calorie fatty and sugary food and lack of physical activity, spending much time sitting at desks, on sofas or in cars. Obesity is a chronic condition defined as having a body mass index (BMI) of ≥ 30 . Obesity increases the risk of heart disease and stroke, high blood pressure, diabetes, some cancers, osteoarthritis, gout, depression and obstructive sleep apnea.

শৰীৰে ব্যয় কৰাতকৈ অধিক কেলৰি (শক্তি) খাদ্যৰ জৰিয়তে আহৰণ কৰিলে মেদবহুলতা হয়। শৰীৰে অতিৰিক্ত শক্তি চৰ্বি বা মেদ হিচাপে জমা কৰি ৰাখে। মেদবহুলতা আজি এটা বহুল সমস্যা। আধুনিক জীৱন-যাপনৰ সৈতে অত্যধিক পৰিমাণৰ সস্তীয়া, চৰ্বি আৰু চেনিযুক্ত উচ্চ কেলৰিযুক্ত খাদ্য খোৱা আৰু ডেস্কত বা চোফাত বা গাড়ীত বহি বহু সময় কটোৱা অভ্যাস জড়িত হৈ পৰিছে। মেদবহুলতা এদিনতে নহয়। খাদ্য আৰু জীৱনশৈলীৰ দুগুণৰ ফলত দীৰ্ঘদিনধৰি চৰ্বি জমা হ'বলৈ ধৰে। অস্বাস্থ্যকৰ খাদ্যাভ্যাস সাধাৰণতে পৰিয়ালত চলি থকাৰ প্ৰৱণতা থাকে। গঢ়ি উঠা বেয়া খাদ্যাভ্যাস প্ৰাপ্তবয়স্কতো অব্যাহত থাকে। মেদবহুলতা বডি মাছ ইনডেক্স (BMI) ≥ 30 বুলি সংজ্ঞায়িত কৰা হয়।



খাদ্য

- নিয়মীয়াকৈ মিঠাই, ভজা বস্তু, প্ৰচেছড বা ফাষ্ট ফুড খোৱা বা হোটেল-ৰেষ্টুৰেণ্টত অধিক চৰ্বি আৰু চেনিযুক্ত ষ্টাৰ্টাৰ বা ডেজাৰ্ট খাবলৈ প্ৰলোভিত হোৱা।
- অত্যধিক মদ্যপান কৰা - মদত বহু কেলৰি থাকে।
- বন্ধু বা আত্মীয়ৰ সৈতে অতিমাত্ৰা উৎসাহতে খাই পোলোৱা।
- শীতল পানীয় আৰু ফলৰ ৰসকে ধৰি অত্যধিক চেনিযুক্ত পানীয় খোৱা।
- মনটো ভাল লগাবলৈ জিভাত লগা খাদ্য চোবাবলৈ প্ৰলোভিত হোৱা।

শাৰীৰিক সক্ৰিয়তাৰ অভাৱ

আনটো গুৰুত্বপূৰ্ণ কাৰক হৈছে শাৰীৰিক কাৰ্যকলাপৰ অভাৱ। বহুতেই দিনটোৰ বেছিভাগ সময় ডেস্কত বহি থকা কামত জড়িত হৈ থাকে। খোজকঢ়া বা চাইকেল চলোৱাতকৈও নিজৰ গাড়ীৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰে। বহুতে টিভি চাই, ইণ্টাৰনেট ব্ৰাউজ কৰি বা কম্পিউটাৰ গেম খেলি সময় কটায়। নিয়মিতভাৱে ব্যায়াম কৰাটো খুব কমেইহে দেখা যায়। এজন শাৰীৰিক ভাৱে যথেষ্ট নিষ্ক্ৰিয় লোকে খোৱা খাদ্যই প্ৰদান কৰা শক্তি ব্যৱহাৰ নকৰে আৰু এইদৰে আহৰণ অতিৰিক্ত শক্তি শৰীৰে চৰ্বি হিচাপে জমা কৰি ৰাখে। প্ৰাপ্তবয়স্কসকলে প্ৰতি সপ্তাহত কমেও ২ ঘণ্টা ৩০ মিনিট মধ্যমীয়া তীব্ৰতাৰ এৰ'বিক সক্ৰিয়তা, যেনে চাইকেল চলোৱা বা দ্ৰুত খোজ কঢ়া কৰিব লাগে। এইটো একেৰাহে কৰাৰ প্ৰয়োজন নাই। উদাহৰণস্বৰূপে, আপুনি সপ্তাহত পাঁচ দিন দিনটোত ৩০ মিনিট ব্যায়াম কৰিব পাৰে। যদি আপুনি মেদবহুল আৰু ওজন কমোৱাৰ চেষ্টা কৰিছে তেন্তে ইয়াতকৈ বেছি ব্যায়াম কৰিব লাগিব। আৰম্ভ কৰি লাহে লাহে প্ৰতি সপ্তাহত কৰা ব্যায়ামৰ পৰিমাণ বৃদ্ধি কৰিলে সহায় হ'ব পাৰে।

দিনটোত কিমান কেলৰি খাব লাগে?

গড় ব্যক্তিৰ বাবে দৈনিক কেলৰি গ্ৰহণৰ পৰিমাণ-
পুৰুষৰ বাবে ২৫০০ আৰু মহিলাৰ বাবে ২,০০০ কিলোকেলৰি।

ওজন কমাবলৈ কিমান কেলৰি খাব লাগে?

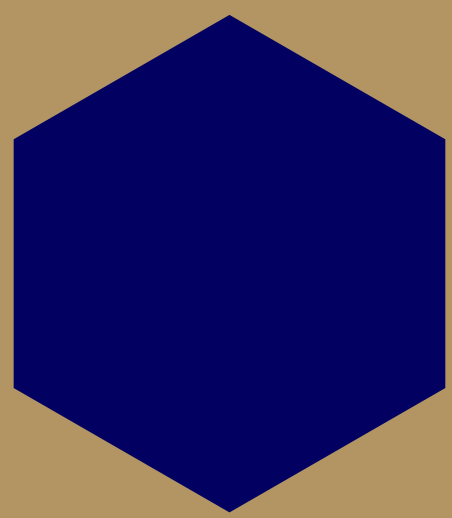
ওজন কমাবলৈ চেষ্টা কৰিলে গড় পুৰুষ আৰু নাৰীয়ে দৈনিক কেলৰি গ্ৰহণ ক্ৰমে ২৫০০ আৰু ২০০০ৰ পৰা প্ৰায় ৬০০ কিলোকেলৰি হ্ৰাস কৰিব লাগিব।

কেলৰি কেনেকৈ গণনা কৰিব?

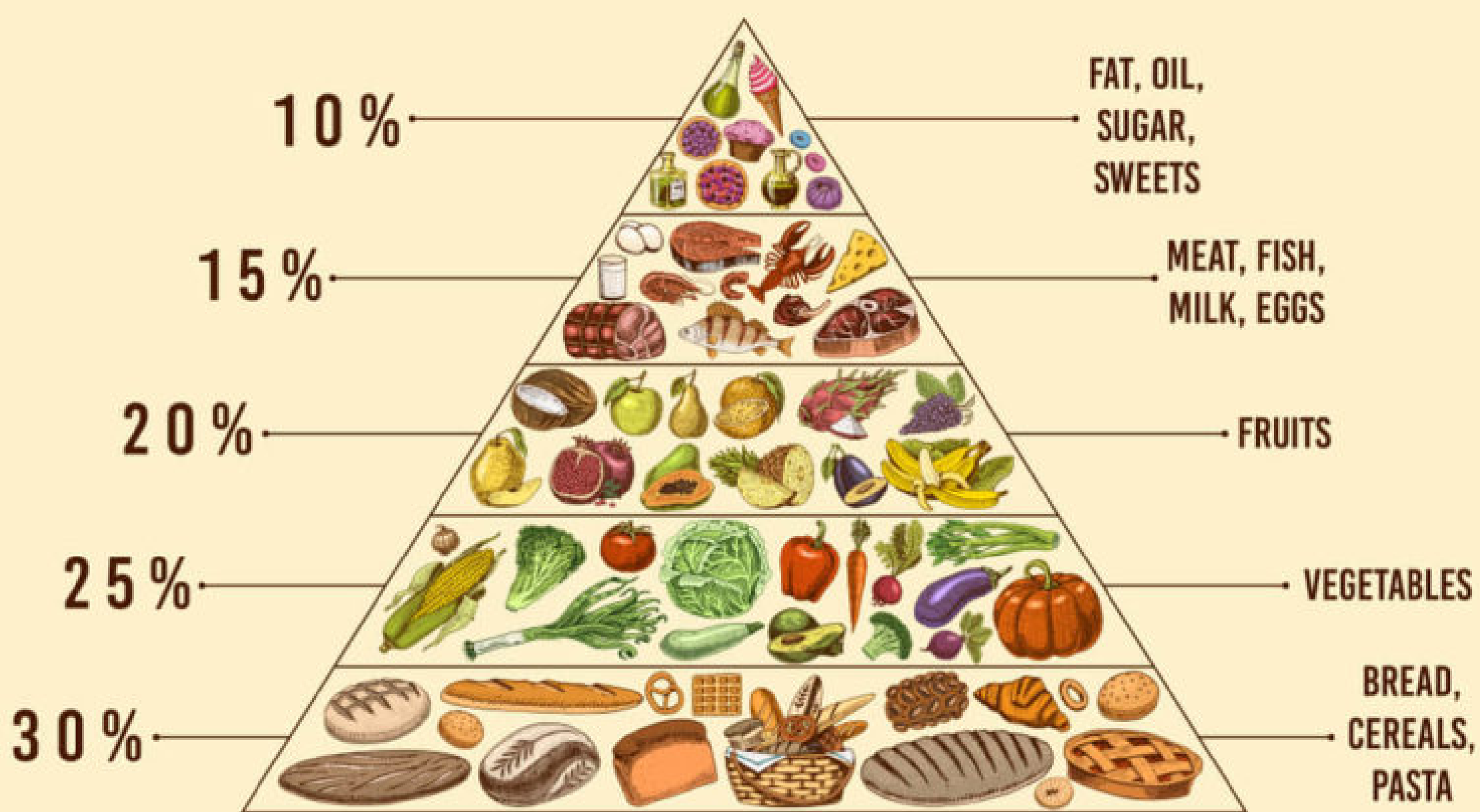
আটাইতকৈ সহজ উপায়টো হৈছে সকলো খোৱা খাদ্যৰ দৈনিক ৰেকৰ্ড কৰক। এটা ভাল ধাৰণা পাবলৈ এসপ্তাহ বা দুসপ্তাহ চেষ্টা কৰক। মনত ৰাখিব যে ৰন্ধাত ব্যৱহাৰ কৰা তেল আৰু বাটাৰ যিকোনো কাযত লৈ খোৱা বস্তু, যেনে আচাৰ বা কেচুচাপ আদি যোগ দিবলৈ নাপাহৰিব। খাদ্য উপাদানৰ নিৰ্দিষ্ট পৰিমাণ (প্ৰতি এশ গ্ৰাম বা পেকেট বা ভোজন)ত কিমান কেলৰি থাকে উপলব্ধ।

<https://www.gympik.com/articles/calorie-chart-indian-food-items>





HEALTHY FOOD PYRAMID



Healthy Living Preventing Obesity

মেদবহুলতা প্রতিৰোধ

A healthy, balanced diet is essential for maintaining a healthy weight and overall good health. Being underweight could also affect your health. But most adults need to lose weight and eat fewer calories. If you're trying to lose weight, eat less and be more active. Aim to cut down on foods that are high in saturated fat and sugar and eat plenty of fruit and vegetables. Alcohol is high in calories. If you are hungry between meals, eat foods or drinks that are lower in calories but still filling.

Kcals per 100g/100ml

Cereals and Millets

Rice (Brown) 353.7
Rice Parboiled 351.5
Rice Raw milled 356.3
Wheat whole 321.9
Wheat flour 320.2
Bulgar wheat 341.7
Refined flour 351.8
Ragi 320.7
Rice flakes 353.7
Semolina 333.6
Barley 315.7
Bajra 347.9
Jowar 334.1
Quinoa 328.3
Sugars
Jaggery cane 353.7
Sugarcane, juice 57.8

Grain legumes

Bengal gram, dal 329.1
Bengal gram, whole 287
Black gram whole 291.3
Green gram dal 325.7
Green gram, whole 293.7
Horse gram, whole 329.5
Lentil dal 322.4
Peas, dry 303.2
Rajma, red 299.2
Red gram, dal 330.7
Red gram, whole 273.9
Soya bean, brown 381.4

Green leafy vegetables

Amaranth leaves 30.5
Beet greens 34.6
Brussels sprouts 44.2
Cabbage Chinese 17.9
Cabbage, green 21.5
Cauliflower leaves 35.4
Colocasia leaves, green 43.4
Drumstick leaves 67.3
Fenugreek leaves 34.4
Lettuce 21.7
Mustard leaves 30.3
Parsley 72.8
Radish leaves 26.05
Spinach 24.3

Roots and Tubers

Beetroot 35.6
Carrot 33.2
Potato brown 69.7
Radish, white 32.2
Sweet potato, brown 108.9

Other vegetables

Ash gourd 17.4
Bamboo shoot, tender 16.2
Brinjal 25.3
Broad beans 29.3
Capsicum 16.2
Cauliflower 22.9
Celery stalk 16.4
Cho-Cho-Marrow 18.8
Cluster beans 40.1
Cucumber 19.5
French beans 24.3
Knol-Khol 16
Kovai 19.1
Ladies finger 27.4
Parwar 24.1
Peas, fresh 81.2
Plantain stem 39.4
Pumpkin 23.1
Ridge gourd 13.1
Snake gourd 12.4
Tomato 20.7
Zucchini, green 20

Milk and Milk Products

Milk, whole, buffalo 107.3
Milk, whole, cow 72.8
Paneer 257.8
Khoa 315.9
Soy milk 54
Tofu 76

Fats and Oil

Ghee 920
Butter 717
Oil 900
Cheese 264.5

Fruits

Apple 62.3
Apricot, dried 31.5
Avocado 144.3
Banana 110.6
Blackberry fruit 54.2
Cherries red 59.7
Blackcurrants 54.2
Dates, dry 320.2
Fig 81.5
Grapes 60.7
Guava 32.2
Jack fruit 72.1
Sweet lime 27.2
Litchi 53.7
Mango 41.8
Orange 37.2
Papaya 23.9
Peach 40.1
Pear 37.5
Pineapple 43
Plum 56.8
Pomegranate 54.7
Raisins, black 305.6
Strawberry 24.6
Watermelon 20.3

Nuts and Oil seeds

Almond 609.2
Arecanut dried 350.6
Cashew nut 582.6
Coconut dry 624
Coconut fresh 408.9
Ground nut 520
Linseeds 443.8
Pistachio nuts 539.4
Sunflower seeds 586.2
Walnut 671
Flax seeds 534
Chia seeds 486

Miscellaneous

Coconut water 15.2

Egg, Poultry and Meat

Egg, whole, raw 134.7
Egg white, raw 44.6
Egg, yolk, raw 296.8
Chicken, leg, skinless 383.6
Chicken, thigh, skinless 199.8
Chicken, breast, skinless 168.2
Chicken, liver 123.8
Goat 188
Beef, chops 139.8
Pork, shoulder 237.3
Pork, chops 178.7

Fish and Seafood

Mackerel 101
Matha 92.9
Pomfret 123
Salmon 172.3
Sardine 152.2
Silver fish 132.6
Catla 94.1
Tuna 112.3
Tiger prawns 65.2

Condiments and Spices

Sweet Green chillies 45.6
Coriander seeds 268.8
Curry leaves 63.5
Garlic 123.8
Ginger, fresh 54.9
Mint leaves 37
Onion 48
Cardamom, green 255
Red chillies 236.6
Cloves 186.6
Cumin seeds 304.4
Black cumin (Kalonji) 345
Fenugreek seeds 234.9
Nutmeg 463.6
Pepper, black 217.4
Poppy seeds 422.5
Turmeric powder 280.5

Source: <https://www.gympik.com/articles/calorie-chart-indian-food-items>

খাদ্যৰ পৰা কিমান কেলৰি আহৰণ হয় নাজানিলে পৰিষ্কৃত কেলৰিৰ লক্ষত উপনীত হোৱাটো কঠিন। সাধাৰণতে প্ৰতি গ্ৰাম কাৰ্বহাইড্ৰেট আৰু প্ৰটিনত ৪ আৰু চৰ্বীত ৯ গ্ৰাম কিলোকেলৰি (Kcals) থাকে। ওপৰৰ চাৰ্টত কেতবোৰ খাদ্য সামগ্ৰীৰ কেলৰি মান প্ৰতি এশ গ্ৰাম/মিলিলিটাৰত কিলোকেলৰিত দিয়া হৈছে। সুস্থ খাদ্যাভ্যাস আৰু জীৱনশৈলী গঢ়ি তুলিবলৈ এই তথ্য সহায়ক হ'ব। আপোনাৰ যদি ডায়েবেটিছ আছে ডায়েটিচিয়ানৰ সৈতে পৰামৰ্শ কৰা উচিত।

Established 2016

ASSAM HEALTHCARECo-operative
enterprises build
a better world

A Citizen Driven Enterprise

Healthy Living

Managing Diabetes

Diabetes is a chronic condition where a person has high blood glucose levels in their blood. When you don't have enough insulin to convert food into energy, the glucose stays in the blood. There is strong evidence that low Glycaemic Index (GI) diets decrease the risk of type 2 diabetes and improve the management of diabetes. A low GI diet reduces blood glucose levels and insulin resistance and improves blood cholesterol lowering the risk of long-term complications.

**What is Glycaemic Index (GI)?**

GI measures the effects of a food's carbohydrate component on blood sugar levels. Carbohydrates that break down quickly during digestion and rapidly release glucose into the bloodstream are characterised as having a high GI value, whereas carbohydrates that are broken down slowly and release glucose into the bloodstream in a more gradual manner are characterised as having a low GI value.

Low GI = <55 | Medium GI = 56-69 | High GI = >70

What is Glycaemic Load (GL)?

The amount of carbohydrates you eat has a bigger effect on blood glucose levels than GI alone. Glycemic Load takes into account a food's GI value and the amount of carbohydrate consumed (100g portion size) and, therefore, is a more accurate measure of the impact of a food on blood sugars. Generally, foods with a low GL usually have a low GI, and those with a medium to high GL value almost always have a very high GI value.

Low GL = <10 | Medium GL = 11-19 | High GL = >20

Low-GI foods can particularly help manage glucose levels in people with Type 2 diabetes. Fiber in wholegrain and other foods is a physical barrier that slows down carbohydrate absorption. Combining foods with different GIs alters the overall GI of a meal. You can maximise the benefit of GI by switching to a low GI option with each meal or snack. Not all low-GI foods are healthy choices – chocolate, for example, is high in fat and calories.

Low GI Food Alternatives

Beans and Legumes (chickpeas, kidney beans, mung beans, lentils and black-eyed peas) are fibre-rich (GI 29-33). Legumes are rich in soluble fibre, which dissolves in water, slows sugar absorption, and helps lower cholesterol. Refined cereal grains have high, but whole grains are lower in GI. Staple Vegetables (leafy green vegetables, green beans, cauliflower, squash, zucchini, bean sprouts, cucumber and gourd are good low-GI options. But root vegetables like beets and potatoes are high GI. Choose low-GI options are carrots, parsnips and yams, (GI of 35-54). Fruits such as papaya, apricots, grapefruit, mango, kiwi, peaches and pears all have a GI below 60 when prepared fresh. Fruit canned juices have a significantly higher GI. Other fruits, such as cantaloupe and pineapple, have a moderate GI (65-66). While not technically low GI, smaller portions of these fruits can fit into your diet. Controlling diabetes is about the bigger picture: choose foods low in saturated fat, salt and sugar as part of a healthy balanced diet.

When should I suspect type 2 diabetes in an adult?

When an adult presents with persistent hyperglycaemia*, accompanied by the presence of risk factors and clinical symptoms such as polydipsia, polyuria, blurred vision, unexplained weight loss, recurrent infections, and tiredness. **Note: symptoms may be mild or absent.**

*Persistent hyperglycaemia is defined as HbA1c of ≥ 48 mmol/mol (6.5%) or a fasting plasma glucose level of ≥ 7.0 or random plasma glucose of ≥ 11.1 mmol/L. A single abnormal HbA1c or fasting plasma glucose level can be diagnostic, if the person is symptomatic, although repeat testing is sensible. If the person is asymptomatic, repeat testing is required to confirm the diagnosis. If the repeat test result is normal, monitoring for the development of diabetes is recommended.

Established 2016

ASSAM HEALTHCARECo-operative
enterprises build
a better world

A Citizen Driven Enterprise

Healthy Living



Managing Diabetes

সুস্থ ওজন বজাই ৰখাৰ বাবে স্বাস্থ্যসন্মত, সুস্বাদু খাদ্য প্ৰয়োজনীয়। সুস্থ ওজন সামগ্ৰিকভাৱে সুস্বাস্থ্যৰ অবিচ্ছেদ্য অংগ। কম ওজনো স্বাস্থ্যৰ বাবে ক্ষতিকৰ। কিন্তু বেছিভাগ প্ৰাপ্তবয়স্কৰ ওজন কমোৱাৰহে প্ৰয়োজন। ওজন কমাবলৈ কমকৈ খোৱা আৰু অধিক সক্ৰিয় হোৱাৰ লক্ষ লওক। সংপৃক্ত চৰ্বি আৰু চেনি বেছি থকা খাদ্য কমাবলৈ আৰু প্ৰচুৰ পৰিমাণে ফল-মূল আৰু শাক-পাচলি খাবলৈ লওক। সুৰাত কেলৰি বহুত বেছি থাকে, সেয়ে অপকাৰী। যদি ভোজনৰ সময়ৰ পূৰ্বে ভোক লাগে, কেলৰি কম থকা কিন্তু পেট ভৰা খাদ্য বা পানীয় বাছি লওক। ইয়াৰ লগতে বিশেষকৈ টাইপ ২ ডায়েবেটিছ থকা সকলৰ বাবে ততালিকে তেজত চেনিৰ মাত্ৰা বঢ়োৱা খাদ্য পৰিহাৰ কৰিবলৈ গ্লাইচেমিক ইণ্ডেক্সৰ ধাৰণাটো প্ৰয়োজনীয়।

ডায়েবেটিছ হ'ল এনে এক দীৰ্ঘদিনীয়া অৱস্থা, য'ত এজন ব্যক্তিৰ তেজত গ্লুক'জৰ মাত্ৰা অধিক হৈ থাকে। যেতিয়া খাদ্য (গ্লুক'জ)ক শক্তিলৈ ৰূপান্তৰিত কৰিব পৰাকৈ ইনচুলিন নাথাকে তেতিয়া গ্লুক'জ তেজত আবদ্ধ হৈ থাকে। প্ৰবল প্ৰমাণ পোৱা গৈছে যে কম গ্লাইচেমিক ইণ্ডেক্স (GI) খাদ্যই টাইপ ২ ডায়েবেটিছ প্ৰতিৰোধৰ সম্ভাৱনা বঢ়োৱাৰ লগতে ডায়েবেটিছ নিয়ন্ত্ৰণতো সহায় কৰে। কম জি আই খাদ্যই তেজৰ গ্লুক'জৰ মাত্ৰা হ্ৰাস কৰে আৰু ইনচুলিনৰ সক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে। ই তেজৰ কলেষ্টেৰল মাত্ৰাৰো সহায়ক। সেয়ে কম জি আই খাদ্যই ডায়েবেটিছৰ দীৰ্ঘম্যাদী জটিলতাৰ সম্ভাৱনা কমায়।

গ্লাইচেমিক ইণ্ডেক্স কি?

গ্লাইচেমিক ইণ্ডেক্স (জি আই)য়ে খাদ্যত থকা কাৰ্বহাইড্ৰেট উপাদান পাচনৰ পিছত তেজত চেনিৰ মাত্ৰাৰ প্ৰভাৱ জুখিব পাৰে। যি কাৰ্বহাইড্ৰেট সহজে পাচন হৈ ভাঙি দ্ৰুতগতিত তেজলৈ গ্লুক'জ নিৰ্গত কৰে তেনে কাৰ্বহাইড্ৰেট উচ্চ জি আই মান বিশিষ্ট বুলি কোৱা হয়, আনহাতে লাহে লাহে ভাঙি অধিক ক্ৰমান্বয়ে গ্লুক'জ তেজলৈ নিৰ্গত কৰা কাৰ্বহাইড্ৰেটৰ জি আই মান কম বুলি কোৱা হয়।

কম জি আই = <55 | মধ্যমীয়া জি আই = 56-69 | উচ্চ জি আই = >70

গ্লাইচেমিক লোড (জি এল) কি?

জি আইতকৈও আপুনি খোৱা কাৰ্বহাইড্ৰেটৰ পৰিমাণে তেজৰ গ্লুক'জৰ মাত্ৰাত অধিক প্ৰভাৱ পেলায়। গ্লাইচেমিক লোডে খোৱা খাদ্যৰ কাৰ্বহাইড্ৰেটৰ জি আই মান আৰু পৰিমাণ (প্ৰতি এশ গ্ৰামত) দুয়োটা নিৰূপণ কৰে। সেয়েহে ই তেজৰ চেনিৰ মাত্ৰাৰ ওপৰত খাদ্যৰ প্ৰভাৱৰ অধিক সঠিক পৰিমাণ। সাধাৰণতে কম জি এল থকা খাদ্যৰ জি আই সাধাৰণতে কম হয়, আৰু মধ্যমীয়াৰ পৰা উচ্চ জি এল মান থকা খাদ্যৰ জি আই মান প্ৰায়ে অতি বেছি হয়।

কম জি এল = <10 | মধ্যমীয়া জি এল = 11-19 | উচ্চ GL = >20

বিশেষকৈ টাইপ ২ ডায়েবেটিছ ৰোগীৰ গ্লুক'জৰ মাত্ৰা নিয়ন্ত্ৰণ কৰাত কম জিআইযুক্ত খাদ্যই সহায় কৰে। গোটা শস্য আৰু আন আঁহবিশিষ্ট খাদ্যসমূহৰ পৰা কাৰ্বহাইড্ৰেটৰ শোষণ লেহেমীয়া হয়। সাধাৰণতে খাদ্য বিভিন্ন জি আই থকা উপাদানৰ সংমিশ্ৰণ। সেয়ে খাদ্যৰ সামগ্ৰিক জি আই উপাদানসমূহৰ জি আইৰ ওপৰত নিৰ্ভৰশীল। প্ৰতিটো আহাৰ বা জলপান কম জি আই বিশিষ্ট বিকল্পলৈ সলনি কৰি আপুনি সৰ্বাধিক লাভ আহৰণ কৰিব পাৰে। মনত ৰাখিব যে কম জি আইৰ সকলো খাদ্যই স্বাস্থ্যকৰ নহয় – উদাহৰণস্বৰূপে উচ্চ চৰ্বিবিশিষ্ট খাদ্য কম জি আইবিশিষ্ট হ'লেও অত্যধিক কেলৰি থকা হয়।

কম জি আই খাদ্য বিকল্প

বীন আৰু মাহজাতীয় শস্য (বুট-মাহ, বৃক্ক বা ক'লা চকুযুক্ত বীন, মুগ-মচুৰ দাইল) আঁহযুক্ত হয় (জি আই ২৯-৩৩)। মাহজাতীয় শস্যত প্ৰচুৰ পৰিমাণে দ্ৰৱণীয় আঁহ থাকে, যি পানীত দ্ৰৱীভূত হৈ চেনি শোষণ লেহেমীয়া কৰে আৰু কলেষ্টেৰল কমোৱাত সহায় কৰে। মিলত বনা পৰিশোধিত শস্যৰ জি আই বেছি, কিন্তু গোটা শস্যৰ জি আই কম। বতৰৰ সাধাৰণ শাক-পাচলি (সেউজীয়া পাতযুক্ত, বেঙেনা, সেউজীয়া বীন, বন্ধাকবি, ফুলকবি, ওলকবি স্কোয়াচ, জুখিনি, বীন স্প্ৰাউট, ৰঙালাও আৰু পানীলাও উত্তম বিকল্প। কিন্তু শিপামূলীয় তৰকাৰী যেনে আলুৰ জি আই হাৰ উচ্চ। আলুজাতীয় শাক-পাচলিৰ বিকল্প হৈছে কম জি আই (৩৫-৫৪) বিশিষ্ট বিলাহী, পাৰ্চনিপ আৰু গাজৰ আদি পাচলি। অমিতা, এপ্ৰিকোট, গ্ৰেপফ্ৰুট, আম, কিউই, পীচ আৰু নাচপতি আদি ফলৰ ৰস সতেজভাৱে প্ৰস্তুত কৰিলে জি আই লেভেল ৬০ৰ তলত থাকে। প্ৰস্তুত হৈ অহা ফলৰ ৰসৰ গ্লাইচেমিক সূচকাংক যথেষ্ট বেছি। কিছুমান ফল যেনে আনাৰসৰো গ্লাইচেমিক সূচকাংক বেছি (৬৬)। তথপি এনে ফলৰ ৰস কম পৰিমাণত খাদ্যৰ সৈতে খাপ খাই পাৰে। ডায়েবেটিছ নিয়ন্ত্ৰণ কৰাটো কেৱল জি আই ৰেটিঙ বিচাৰ কৰা কথা নহয়। প্ৰায় সকলো ফল ভিটামিন, মিনাৰেল আদিৰ গুণমানবিশিষ্ট প্ৰাকৃতিক উৎস। স্বাস্থ্যসন্মত সুস্বাদু খাদ্যৰ অংশ হিচাপে কম সংপৃক্ত চৰ্বি, কম নিমখ আৰু কম চেনিযুক্ত খাদ্য খাব পাৰিব। সুস্বাদু খাদ্যৰ অংশ হিচাপে কিছু উচ্চ জি আই বিশিষ্ট ফলমূল খাব পাৰিব।

প্ৰাপ্তবয়স্কৰ ক্ষেত্ৰত টাইপ ২ ডায়েবেটিছৰ সন্দেহ কেতিয়া হ'ব লাগে?

প্ৰাপ্তবয়স্কৰ ক্ষেত্ৰত যদি নিৰ্দিষ্ট লক্ষণ বা কাৰকৰ উপস্থিতিত তেজত গ্লুক'জ মাত্ৰা অধিক ধৰা পৰে।

পিয়াহ লগা, বাৰে বাৰে পেচাব লগা, দৃষ্টিশক্তি ম্লান হোৱা, কাৰণ নোহোৱাকৈ ওজন কমি যোৱা, বাৰে বাৰে বীজানু সংক্ৰমণ হোৱা, ভাগৰুৱা হোৱা আদি ডায়েবেটিছৰ লক্ষণ। বি:দ্র: এই লক্ষণ মৃদু হ'ব বা নাথাকিবও পাৰে। তেজত গ্লুক'জ মাত্ৰা অধিক (হাইপাৰগ্লাইচেমিয়া) হোৱাটো এনেদৰে সংজ্ঞায়িত কৰা হয়-

- HbA1c \geq 48 mmol/mol (6.5%) বা খালি পেটত প্লাজমা গ্লুক'জৰ মাত্ৰা \geq 7.0 বা ৰেণ্ডম প্লাজমা গ্লুক'জ \geq 11.1 mmol/L ।
- যদি ব্যক্তিজনৰ লক্ষণ থাকে তেন্তে এটা অস্বাভাৱিক HbA1c বা খালি পেটত প্লাজমা গ্লুক'জৰ মাত্ৰা ৰোগ নিৰ্ণয়ৰ বাবে ল'ব পাৰি কিন্তু পুনৰ পৰীক্ষা কৰাটো যুক্তিসংগত। যদি ব্যক্তিজন লক্ষণবিহীন, তেন্তে ৰোগ নিৰ্ণয় নিশ্চিত কৰিবলৈ পুনৰ পৰীক্ষাৰ প্ৰয়োজন। যদি পুনৰ পৰীক্ষাৰ ফলাফল স্বাভাৱিক হয়, তেন্তে ব্যক্তিজনক ডায়েবেটিছ হয় নেকি নিৰীক্ষণ কৰি থকাটো বাঞ্ছনীয়।

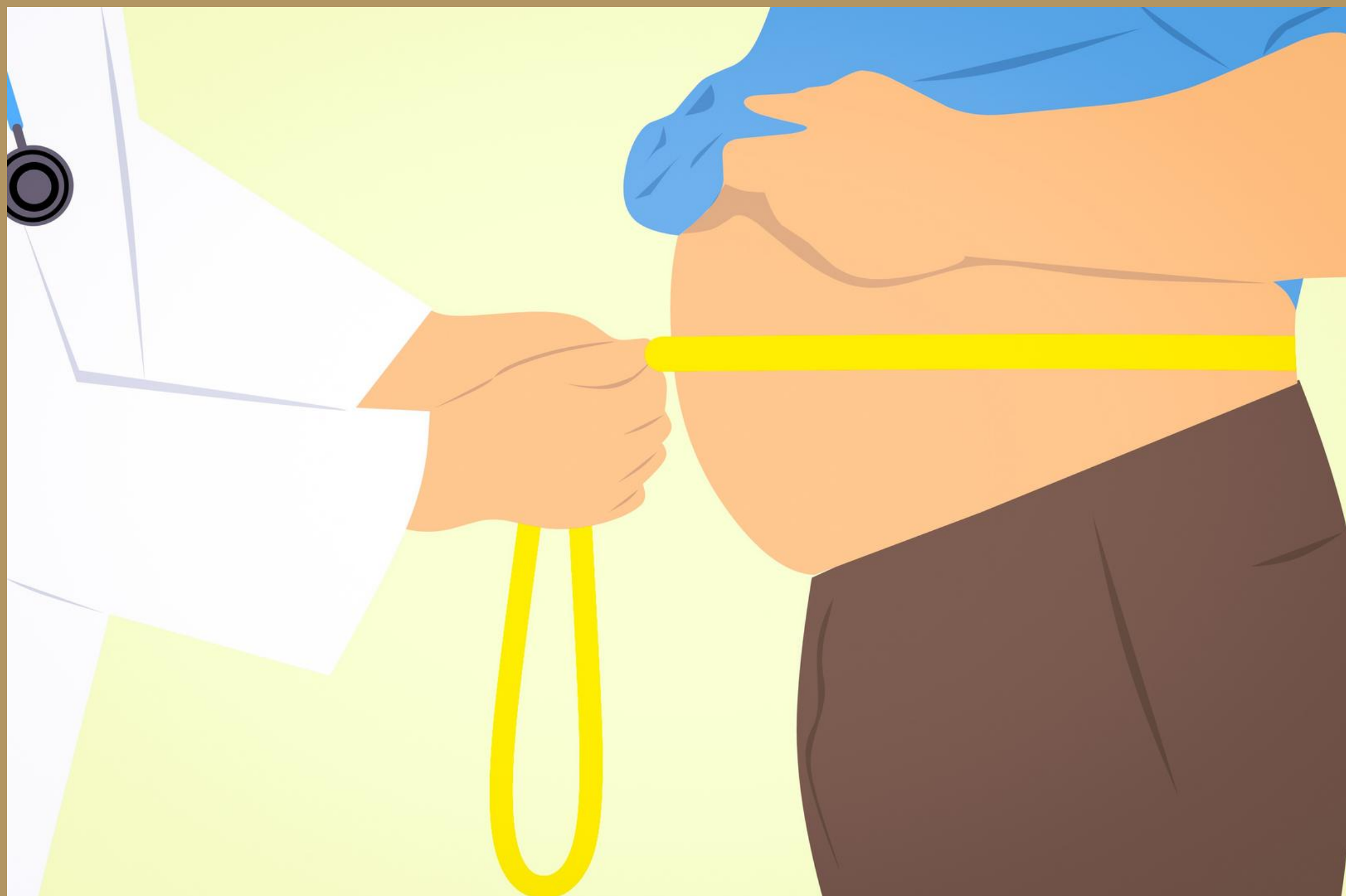
Established 2016

ASSAM HEALTHCARE



Co-operative enterprises build a better world

A Citizen Driven Enterprise



Healthy Living

Managing Diabetes



শৰীৰৰ অৱয়বেও স্বাস্থ্যত প্ৰভাৱ পেলাব পাৰে। শৰীৰৰ মাজভাগৰ চাৰিওফালে অতিৰিক্ত ওজনে হৃদযন্ত্ৰ আৰু ৰক্ত ৰক্ত সঞ্চালনজনিত ৰোগ, আৰু টাইপ ২ ডায়েবেটিছৰ সম্ভাৱনা বৃদ্ধি কৰে। কঁকালৰ জোখ ডাঙৰ হোৱাৰ অৰ্থ যুক্ত আৰু অগ্নাশয়ৰ দৰে অভ্যন্তৰীণ অংগৰ চাৰিওফালে অত্যধিক চৰ্বি জমা হোৱাৰ সম্ভাৱনা। ভিতৰৰ চৰ্বিয়ে বিষাক্ত পদাৰ্থ উৎপন্ন কৰে যিয়ে আপোনাৰ শৰীৰৰ কাম-কাজৰ ধৰণত প্ৰভাৱ পেলায়। ইনচুলিন নামৰ হৰম'ন কৰ্মক্ষমতা হ্ৰাস কৰে, যি তেজৰ গ্লুক'জৰ মাত্ৰা নিয়ন্ত্ৰণ কৰে। ইয়াৰ ফলত টাইপ ২ ডায়েবেটিছ হ'ব পাৰে। তেজত অত্যধিক গ্লুক'জে ধমনীসমূহৰ ক্ষতিসাধন কৰি হৃদযন্ত্ৰ আৰু ৰক্তসঞ্চালনজনিত ৰোগৰ সম্ভাৱনা বৃদ্ধি কৰিব পাৰে। সেয়ে BMIৰ সৈতে কঁকাল জুখি সীমাৰ ভিতৰত কাৰ্থিবলৈ যত্ন কৰক (See Page 14).

- white wheat bread, donuts, baguette, crackers, waffles
- white rice, boiled potatoes and mash, french fries
- watermelon
- cornflakes

70 - 100



- rye & wholegrain bread
- muesli, corn, couscous, brown rice, spaghetti, popcorn, yams
- ice cream, sweet yogurt
- banana, grapes, kiwi

50 - 70



- coarse barley bread
- strawberries, apples, pears, oranges
- milk & soy milk
- natural yoghurt
- oatmeal, beans

30 - 50



- pearled barley, lentils
- greyfruit, cherry, apricot, plum
- dark chocolate 70% cocoa
- whole milk
- cashews, walnuts

10 - 30



- hummus, chickpeas
- garlic, onion, green pepper
- eggplant, broccoli, cabbage, tomatoes
- mushrooms
- lettuce

0 - 10



Foods with a Low GI

Apples 44
Apricots 34
Bananas 51
Barley 33
Black beans 31
Bran cereal 51
Carrots 16
Cherries 29
Chickpeas 33
Kidney beans 36
Lentils 30
Milk (full-fat) 30
Oranges (navel) 45
Peanuts 18
Pinto beans 45
Quinoa 50
Soybeans 14
Watermelon 51
Yoghurt (no added sugar) 21

Foods with a Medium GI

Cane sugar (sucrose) 60
Corn 60
Couscous 62
Croissants 67
Crackers (wheat) 60
Granola 64
Oatmeal 64
Raisins 64
Whole wheat pasta 59

Foods with a High GI

Baguette bread 83
Cheese puff snacks 70
Cornflakes (breakfast cereal) 80
Pineapple 66
Potatoes (white) 72
Potato chips 71
Pretzels 84
Rice, white jasmine 82
Sodas 77
Sweet potatoes 71
White bread 81

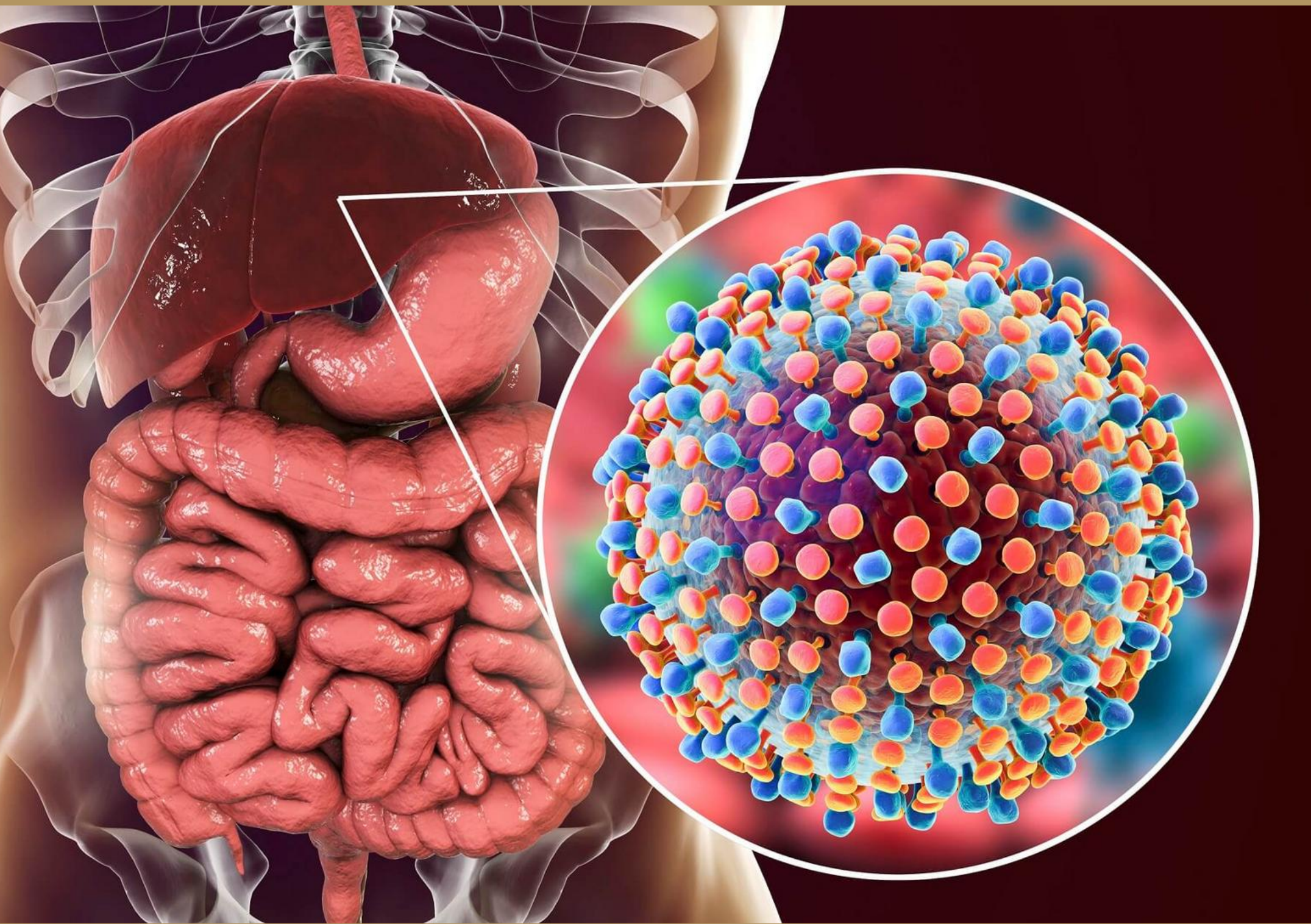


The Glycemic Index Foundation (<https://www.gisymbol.com>) is a not-for-profit health promotion charity supported by The University of Sydney and Diabetes Australia (<https://www.diabetesaustralia.com.au>).

Established 2016

ASSAM HEALTHCARECo-operative
enterprises build
a better world

A Citizen Driven Enterprise



Preventing Infection

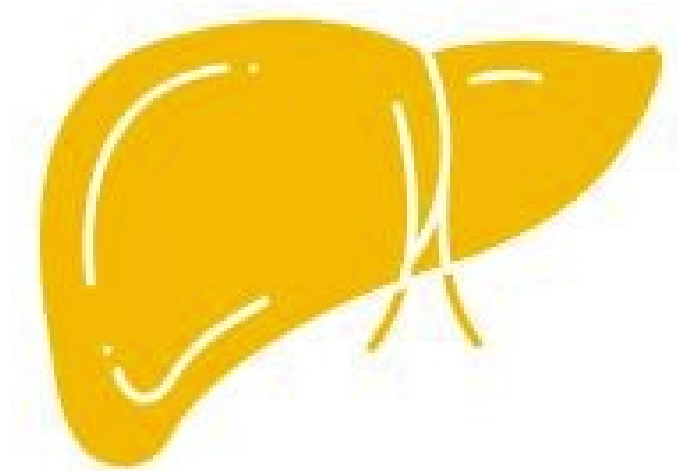
Viral Hepatitis**ভাইৰেল হেপাটাইটিছ**

হেপাটাইটিছ হৈছে যকৃতৰ প্ৰদাহ। ই সংক্ৰামক ভাইৰাছ আৰু অসংক্ৰামক কাৰকৰ ফলত হয়। হেপাটাইটিছ ভাইৰাছৰ মূল পাঁচটা প্ৰজাতি আছে, এ, বি, চি, ডি আৰু ই। ভাইৰাছজনিত হেপাটাইটিছ নিজে ভাল হ'ব পাৰে বা লিভাৰ ফাইব্ৰ'ছিছ, চিৰ'ছিছ বা যকৃতৰ কৰ্কট ৰোগলৈ গতি কৰিব পাৰে। ভাৰতত ভাইৰাছজনিত হেপাটাইটিছ এক গুৰুতৰ জনস্বাস্থ্যৰ সমস্যা। ভাৰতত শেহতীয়া অনুমান অনুসৰি চাৰি কোটি লোক হেপাটাইটিছ বি আৰু যাঠি লাখৰ পৰা এক কোটিৰো অধিক লোক হেপাটাইটিছ চি ৰোগত দীৰ্ঘদিনীয়াভাৱে সংক্ৰমিত। হেপাটাইটিছ ই মহামাৰীৰ দৰে ব্যপক। শিশুৰ মাজত হেপাটাইটিছ এ মহামাৰী বেছি। ধৰা পৰা বেছিভাগ তৎকালীন যকৃতৰ বিকলতা হেপাটাইটিছ ইৰ বাবে হয়।

উৎস: WHO

5 VIRAL HEPATITIS

Viral hepatitis types A, B, C, D, and E can cause infection and subsequent liver inflammation that can lead to serious diseases like liver cancer or even death

**Common symptoms**

- Fever
- Nausea
- Vomits
- Abdominal pain
- Rush
- Loss of appetite
- Jaundice (yellowing of the skin)



Sometimes the disease has no symptoms until several years after infection, but by then the liver may be severely damaged

Types of viral hepatitis**A****TRANSMITTED BY:**

- Food
- Contaminated water
- Lack of hygiene
- Direct contact with an infected person

SYMPTOMS APPEAR

Between 2 and 3 weeks after contracting the disease

CAN IT BE PREVENTED?

Yes, with a vaccine

B**TRANSMITTED BY:**

- Blood
- Sexual contact
- Mother to child during childbirth

SYMPTOMS APPEAR

Between the 1 or 2 weeks after contracting the disease

CAN IT BE PREVENTED?

Yes, with a vaccine

C**TRANSMITTED BY:**

- Blood
- Contaminated syringes
- Sexual contact

SYMPTOMS APPEAR

Between 2 weeks and 2 months after contracting the disease. 80% of the cases are asymptomatic

CAN IT BE PREVENTED?

There is no vaccine yet

CAN IT BE CURED?

Yes, in 3 months with medicine

D**TRANSMITTED BY:**

- Blood
- Sexual contact

CAN IT BE PREVENTED?

Can be contracted only if you contracted hepatitis B first. Can be prevented with Hepatitis B vaccine

E**TRANSMITTED BY:**

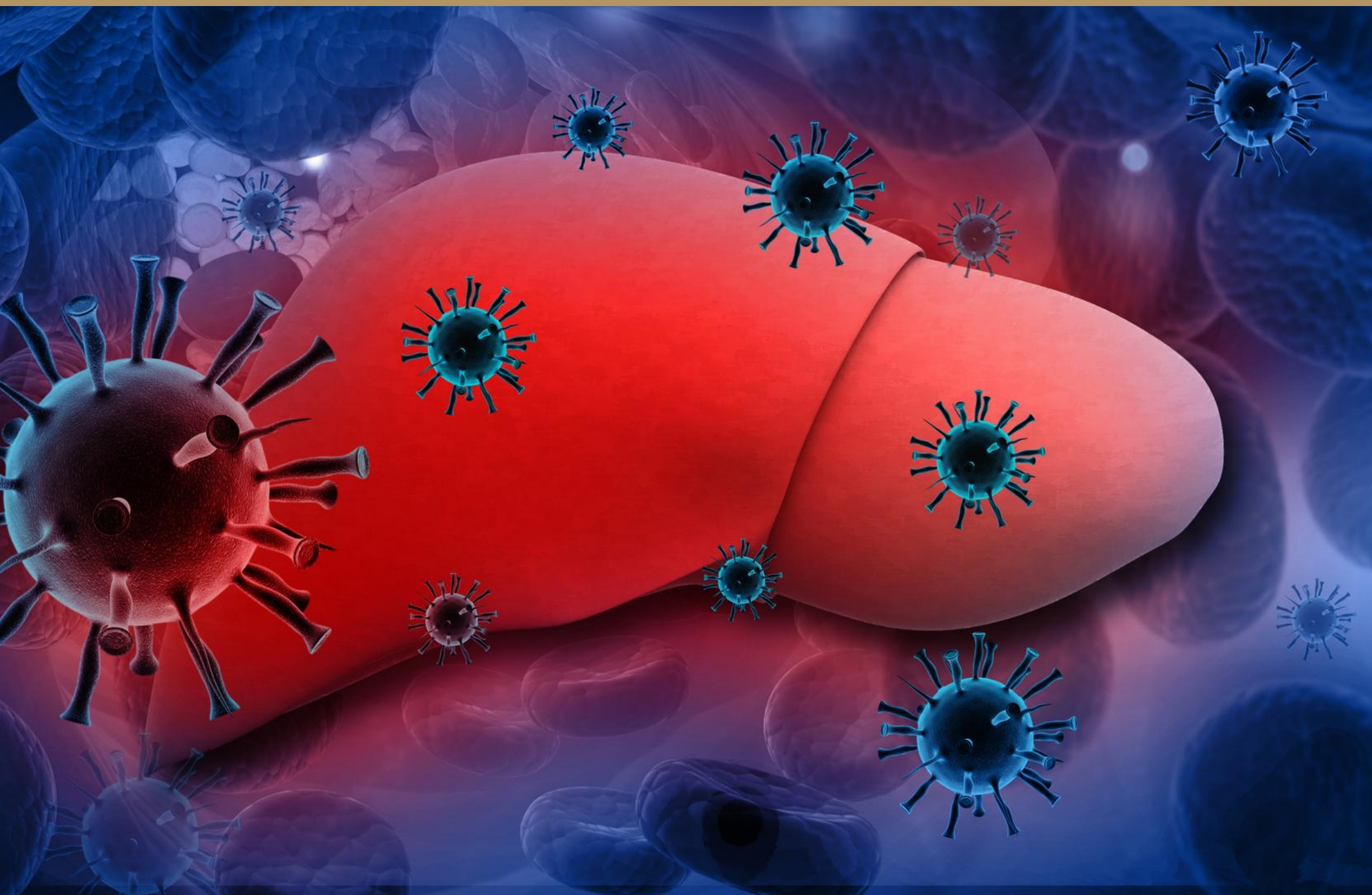
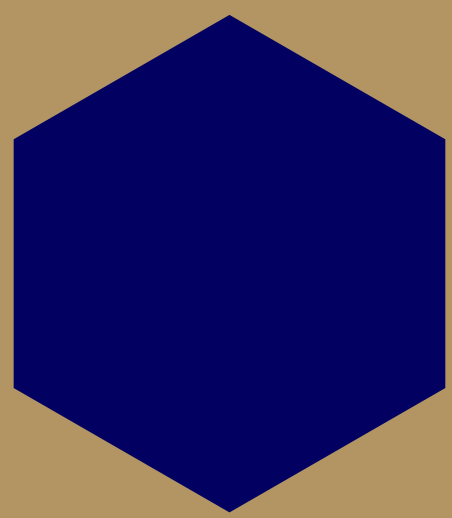
- Food
- Contaminated water
- Lack of hygiene

SYMPTOMS APPEAR

Between 2 and 10 weeks after contracting the disease

DIAGNOSIS AND TREATMENT CAN AVOID SERIOUS CONSEQUENCES

PAHOPan American
Health
OrganizationWorld Health
Organization
AMERICAS



Preventing Infection

Viral Hepatitis

ভাইৰেল হেপাটাইটিছ

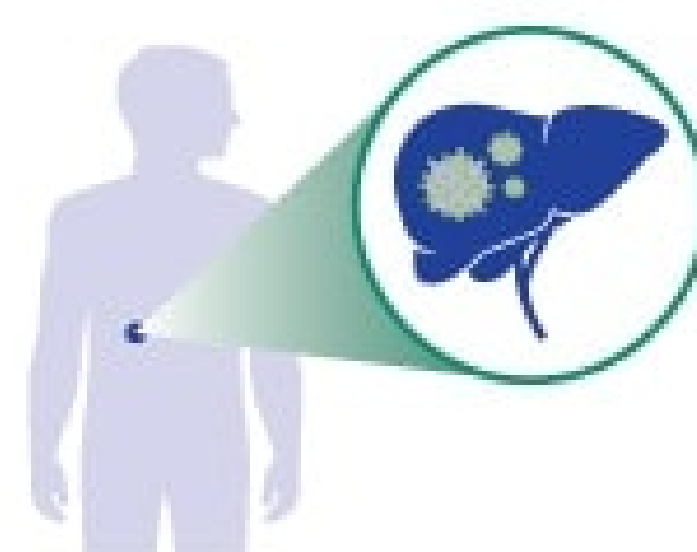
হেপাটাইটিছ ভাইৰাছৰ পাঁচটা প্ৰজাতিয়ে যকৃতৰ ৰোগ কৰে কিন্তু সংক্ৰমণৰ ধৰণ, ৰোগৰ তীব্ৰতা, ভৌগোলিক বিতৰণ আৰু প্ৰতিৰোধ পদ্ধতি সুকীয়া। বিশেষকৈ বি আৰু চি প্ৰজাতিয়ে লাখ লাখ লোকৰ দীৰ্ঘদিনীয়া লিভাৰৰ ৰোগ কৰে। চিৰ'ছিছ আৰু কৰ্কট ৰোগকে ধৰি এই দুবিধ ভাইৰেল হেপাটাইটিছ সম্পৰ্কীয় মৃত্যুৰ প্ৰধান কাৰণ। এ আৰু বি ভাইৰাছ টিকাকৰণৰ জৰিয়তে প্ৰতিৰোধ কৰিব পৰা যায়। ২০৩০ চনৰ ভিতৰত কম আৰু মধ্যম আয়ৰ দেশসমূহে টিকাকৰণ, ডায়গনষ্টিক পৰীক্ষা, ঔষধ আৰু শিক্ষা অভিযানে আনুমানিক ৪৫ লাখ অকাল মৃত্যু ৰোধ কৰিব পাৰে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থাৰ লক্ষ্য হৈছে ২০৩০ চনৰ ভিতৰত নতুন হেপাটাইটিছৰ সংক্ৰমণ ৯০% আৰু মৃত্যুৰ সংখ্যা ৬৫% হ্ৰাস কৰা। **উৎস: WHO**

HEPATITIS B: ARE YOU AT RISK?

HEPATITIS B IS A SERIOUS & DEADLY DISEASE



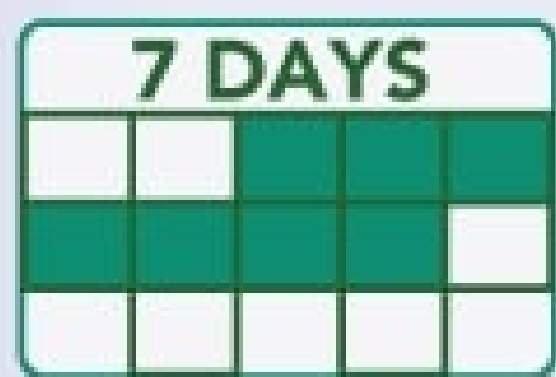
Hepatitis B virus infects people of all ages & as many as **2.2 M people** in the US are chronically infected



Up to 40%

of chronic infections lead to cirrhosis, liver failure, and liver and other cancers, which may lead to death

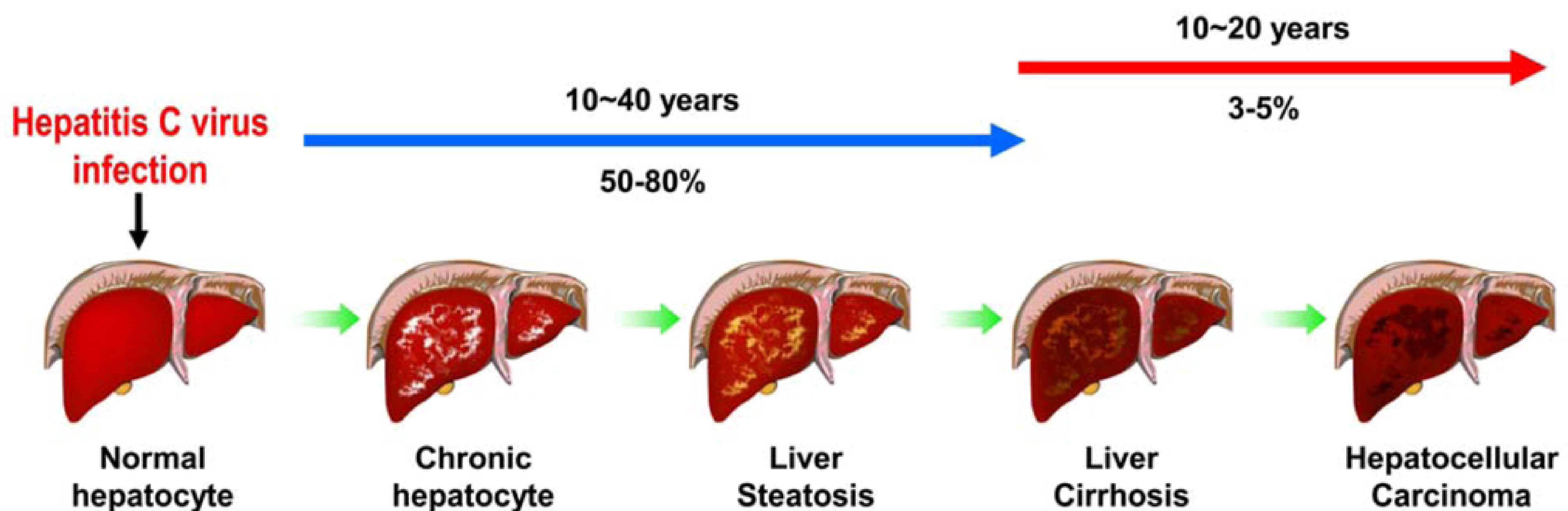
HEPATITIS B IS EASILY SPREAD



Hepatitis B is **50 to 100X more** infectious than HIV and can live outside the body for **7+ days** and still cause infection



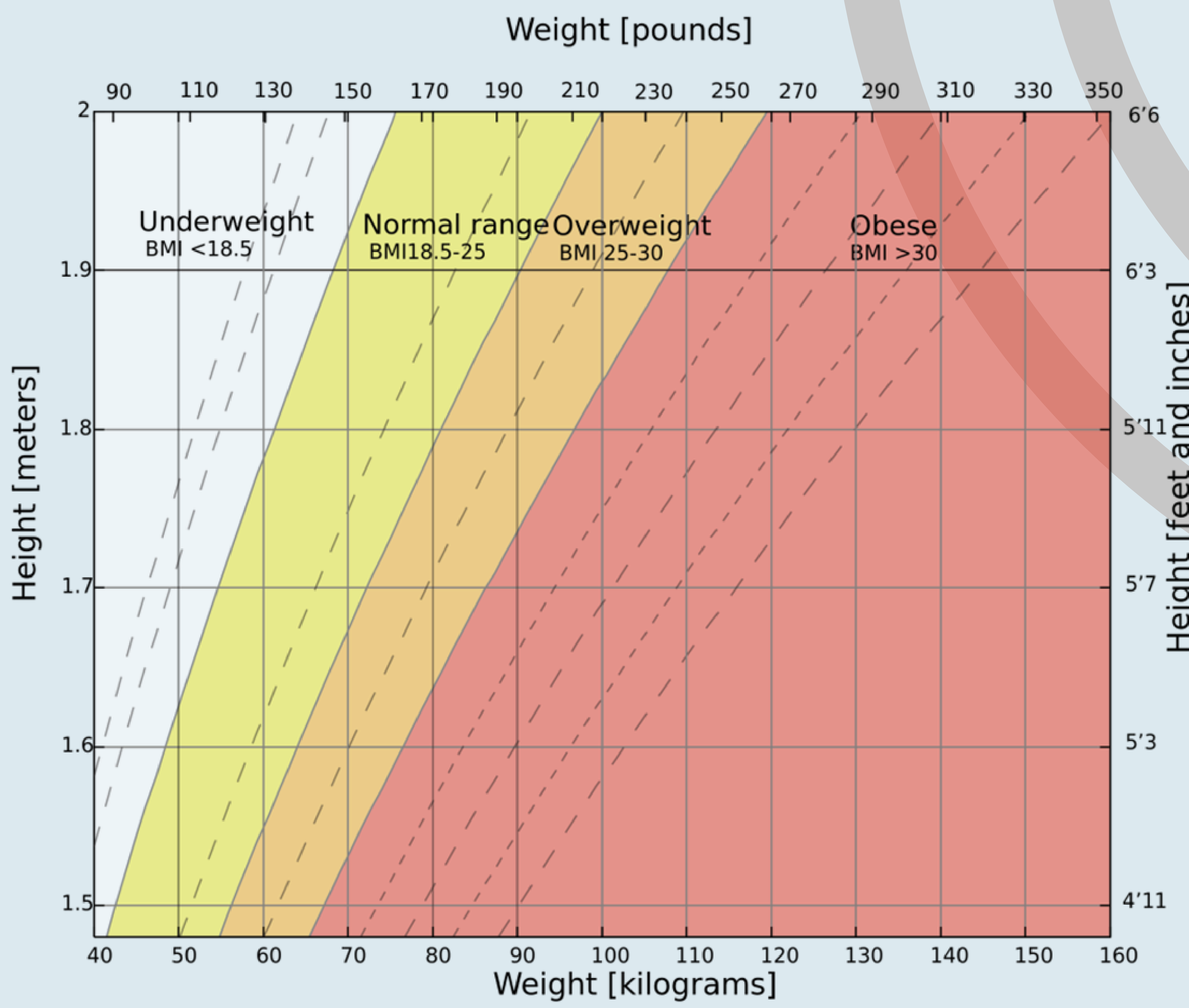
2/3 of those living with chronic hepatitis B do not know they are infected but can still spread the virus to others



NCD Prevention অসংক্রামক ৰোগ প্ৰতিৰোধ

- ৰক্তচাপ আৰু BMI নিৰ্ধাৰণ কৰক।
- লিপিড, লিভাৰ, থাইৰয়ড, বৃক্কৰ কাৰ্যক্ষমতা, আইৰণৰ অভাৱ, ছিৰাম ইলেক্ট্ৰলাইট, HBA1C, আৰু সম্পূৰ্ণ হিম'গ্ৰাম পৰীক্ষা কৰাওক।
- টিকাকৰণ সম্পূৰ্ণ হৈ আছেনে?
- Check Blood Pressure and BMI.
- Check Lipid, Liver, Thyroid and Kidney functions, Iron Deficiency, Serum Electrolytes, HBA1C, and Complete Hemogram.
- Are you up-to-date with vaccinations.

৪০-৭৪ বছৰ বয়সৰ লোকে জন্মদিনৰ আশে-পাশে বাৰ্ষিক স্বাস্থ্য-পৰীক্ষা কৰাটো ভাল। বয়স বঢ়াৰ লগে লগে উচ্চ ৰক্তচাপ, হৃদৰোগ বা টাইপ ২ ডায়েবেটিছ হোৱাৰ সম্ভাৱনা বেছি হয়। এইবোৰৰ প্ৰাৰম্ভিক লক্ষণসমূহ ধৰা পৰিলে বিপদজনক কাৰকসমূহ নিয়ন্ত্ৰণ কৰাত তাগিদা লাভ হ'ব। তেতিয়া এই ৰোগসমূহ প্ৰতিৰোধ হ'ব পাৰে। উদাহৰণস্বৰূপে ডায়েবেটিছৰ দীৰ্ঘম্যাদী জটিলতাই চকু (ৰেটিন'পেথী), হৃদযন্ত্ৰ (কাৰ্ডিঅ'ভাস্কুলাৰ ডিজিজ), বৃক্ক (নেফ্ৰ'পেথী), আৰু স্নায়ু (নিউৰ'পেথী) আদিত প্ৰভাৱ পেলায়, যিবোৰ প্ৰতিৰোধ কৰিব পৰা যায়।



কঁকালৰ পৰিধি জোখা: আপোনাৰ কঁকালৰ হাড়ৰ ওপৰ আৰু বুকুৰ কামিহাড়ৰ তলৰ অংশ বিচাৰি উলিয়াওক। এই দুটা বিন্দুৰ মাজৰে আপুনি কঁকালৰ পৰিধি জুখিব লাগিব। বহুতৰে বাবে নভিটোতে এই বিন্দুটো পৰে, কিন্তু আপোনাৰ বাবে সেয়া নহ'বও পাৰে। গতিকে বুকুৰ কামিহাড় আৰু কঁকালৰ হাড়ৰ মাজৰ সেই মধ্যবিন্দুটো বিচাৰি উলিয়াওক।

THE WORLD IS GETTING FATTER



HOW DO I KNOW WHETHER I AM OVERWEIGHT?

Calculate your body mass index (BMI) using this formula: $BMI = \frac{\text{weight (kg)}}{\text{height}^2 (\text{m}^2)}$



OBESITY KILLS!

- 7 common diseases due to obesity:
- Arthritis
 - Cancer
 - Infertility
 - Heart Diseases
 - Back Pain
 - Diabetes
 - Stroke



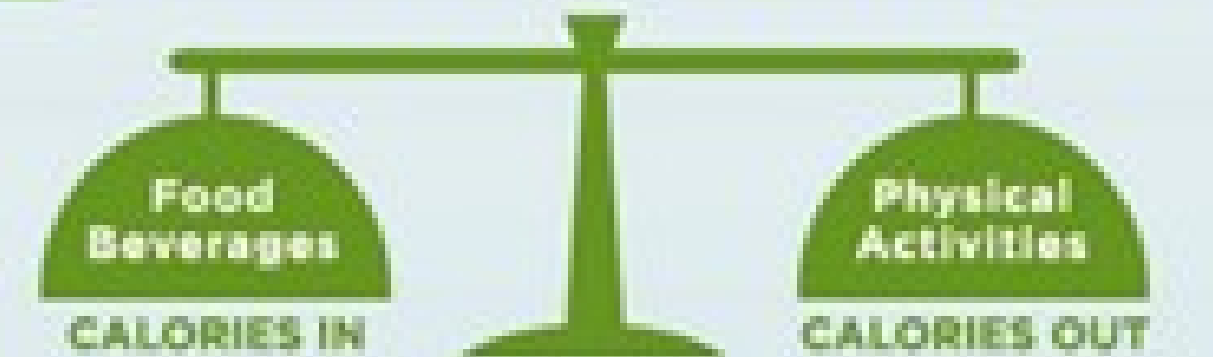
A B C TO OBESITY PREVENTION

SIMPLE RULES TO STAY IN SHAPE

A dopt New Healthy Habits



B alance Your Calorie Intake



C ontrol Your Weight Gain



Measuring Waist Circumference:

Find the top of your hip bone and the bottom of your rib cage. In the middle of these two points is where you need to measure. For many people, the belly button is a good guide, but this might not be the case for you, so it's best to find that midpoint between your rib cage and hip (See the figure on page 11).

Low risk: Men < 90 cm (35.4 in) and Women < 80 cm (31.5 in). Anything above is **very high risk**. There is no medium risk category.

Table 1 Recommended Adult Immunization Schedule by Age Group, United States, 2023

Reproduced as a Guide

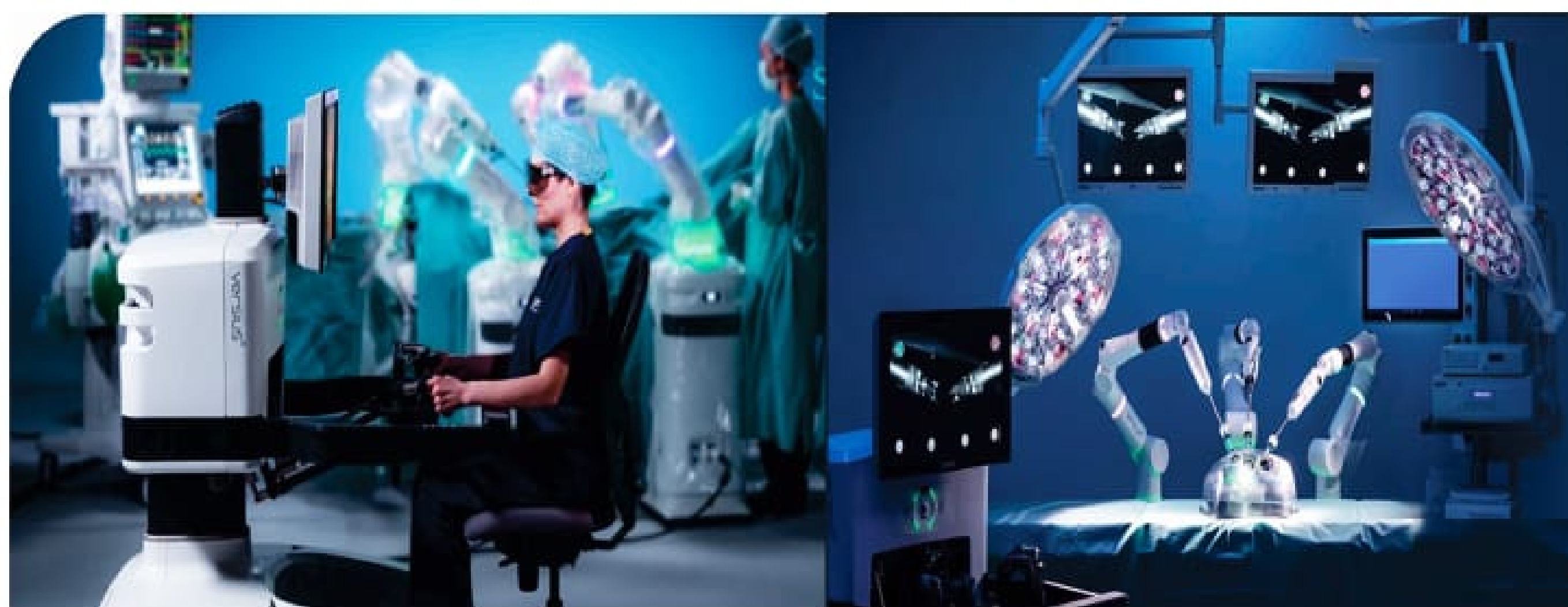
Vaccine	19–26 years	27–49 years	50–64 years	≥65 years
COVID-19	2- or 3- dose primary series and booster (See Notes)			
Influenza inactivated (IIV4) or Influenza recombinant (RIV4)	1 dose annually			
Influenza live, attenuated (LAIV4)	1 dose annually			
Tetanus, diphtheria, pertussis (Tdap or Td)	1 dose Tdap each pregnancy; 1 dose Td/Tdap for wound management (see notes)			
Measles, mumps, rubella (MMR)	1 dose Tdap, then Td or Tdap booster every 10 years			For healthcare personnel, see notes
Varicella (VAR)	2 doses (if born in 1980 or later)	2 doses		
Zoster recombinant (RZV)	2 doses for immunocompromising conditions (see notes)		2 doses	
Human papillomavirus (HPV)	2 or 3 doses depending on age at initial vaccination or condition	27 through 45 years		
Pneumococcal (PCV15, PCV20, PPSV23)	1 dose PCV15 followed by PPSV23 OR 1 dose PCV20 (see notes)			See Notes
Hepatitis A (HepA)	2, 3, or 4 doses depending on vaccine			
Hepatitis B (HepB)	2, 3, or 4 doses depending on vaccine or condition			
Meningococcal A, C, W, Y (MenACWY)	1 or 2 doses depending on indication, see notes for booster recommendations			
Meningococcal B (MenB)	2 or 3 doses depending on vaccine and indication, see notes for booster recommendations			
Haemophilus influenzae type b (Hib)	1 or 3 doses depending on indication			

www.swagathospitals.in



We proudly
announce completing
over 400 Surgeries with

1st ROBOTIC SURGICAL SYSTEM
in the North East **“VERSIUS”**



ROBOTICS Modern Revolution in Managing

- Surgery of Gall Bladder & Liver
- Cancer Surgery of Solid organs & Bowel - stomach, Colon, Spleen, Pancreas and Adrenal.
- Complex Hernia
- Bariatric (Weight Loss) surgery
- Complex Gynaecological surgery of uterus, ovaries and pelvis.
- Complex disease of kidney and prostate.
- Head and neck surgery and Trans oral surgery.

Latest Technology

Safer Technology

Complex surgical
procedures become feasible

Swagat Super Speciality Hospital & Surgical Institute

Mahapurush Damodardev Path, A.T Road Gate No.-4, Maligaon, Guwahati - 11, Assam, India

Tel: +91 361 3530400, 3530401 Hotline No : +91 94355 88800,

E-mail: swagathospital@gmail.com

Unscientific disposal of Bio-medical Waste like dumping in municipal dustbin; open space; water bodies; burning in open, etc. leads to serious health hazards and environmental degradation. It is not only violation of Rules, but also a crime to humanity.

Segregate Bio-Medical Waste and Dispose off as per Rules

Save Environment Save Life

PUT THE RIGHT WASTE IN RIGHT BIN

YELLOW CATEGORY

- Human Anatomical Waste
- Soiled Waste
- Soiled Linen & Beddings
- Animal Anatomical Waste
- Blood Bags (Pre-treatment with Autoclave)
- Microbiology, Clinical & Laboratory Waste (Pre-treatment with Autoclave)
- Discarded Medicines
- Cytotoxic drugs
- Items Contaminated with Cytotoxic drugs



RED CATEGORY



Recyclable Waste (Plastic)

- Tubings
- Bottles
- Gloves even soiled
- Urine bags
- Syringes
- Vaccutainers

BLUE CATEGORY

Recyclable Waste (Glass)

- Broken Glass
- Medicine vials

- Metallic Body Implants
- Contaminated Glass
- Ampoules



WHITE CATEGORY



Metal Sharp Waste

- Needles
- Scalpels

- Syringes with fixed needles
- Blades
- Burnt Needles

Health Care Facilities to strictly follow the Bio-medical Waste Management Rules, 2016

POLLUTION CONTROL BOARD, ASSAM

Bamunimaidan, Guwahati-21

 @PCBAssam
 @PCBAssam
 @PCBAssam

BEST WISHES FROM, CORAS by Pratiksha

A 100 bedded, state of the art
Superspeciality Hospital



OUR VISITING CONSULTANTS :

Dr. John Mukhopadhaya, Dir. CORAS (Also Dir. Orthopaedics - Paras Hospital, Patna)
Dr. Anant Joshi, Sports Medicine Specialist (Dir. Sports-Med, Mumbai)
Dr. Vinod Agrawal, Spine & Joint Replacement Specialist (Sr. Cons. Lilavati Hospital, Mumbai)
Dr. Sudhir Warriar, Hand & Wrist Specialist (Hinduja Hospital, Mumbai)
Dr. Bhushan Sabnis, Knee & Sports Medicine Specialist (Sports-Med, Mumbai)
Dr. Deepak Bhatia, Upper Limb Specialist (HN Reliance Hospital, Mumbai)
Dr. Sanjay Garude, Shoulder Specialist (Sports-Med, Mumbai)
Dr. Uday Pawar, Spine Specialist (Global Hospital, Mumbai)
Dr. Gautam Prasad, Spine Specialist (Paras Hospital, Patna)
Dr. Arvind Gupta, Trauma & Arthroscopy Specialist (Paras Hospital, Patna)

OUR FULL TIME CONSULTANTS :

Dr. Pranjal Mahanta, Joint Replacement & Trauma Specialist (Dir. CORAS)
Dr. Jintu Borah, Spine & Trauma Specialist (Dir. CORAS)
Dr. Diganta A. Phukan, Orthopaedic Specialist (Dir. CORAS & Senior Consultant)
Dr. Sukalyan Dey, Paediatric Ortho Specialist
Dr. Tofile Ahmed, Trauma & Joint Replacement Specialist
Dr. Gautam Khaund, ENT
Dr. Biswajit Gogoi, ENT
Dr. Nabajeet Barkataky, Neurology
Dr. Rupjyoti Hazarika, Neurosurgery
Dr. Taizuddin Ahmed, Medicine

CORAS
by PRATIKSHA

Borbari, Guwahati - 781036, Assam

Established 2016

ASSAM HEALTHCARE

Co-operative enterprises build a better world

A Citizen Driven Enterprise

**Healthy Living****Health Apps**

There's been simple motion tracking apps in the App Store for years, but new smartphones include a motion tracker that watches how much you move throughout the day. Just open the built-in Apple Health app on an iPhone, S Health on a Samsung phone, or Google Fit on any other Android device. There, you'll get an overview of how far you've walked, how many flights of stairs you've climbed, and more. It'll already have data about how much you've been walking, giving you something to start with. There are now a array of health and fitness Apps available. We will bring information on useful Apps for you in this section.

QUALITY OFFSET
3
PRINTERS

BRAHMAPUTRA OFFSET
 M C ROAD, GUWAHATI - 3, ASSAM
 Phone : 94351 48982, 88765 48982 Email. brahmaputraoffset@gmail.com



Our OPD offers
 a range of **Specialized Services**
 Across Various Departments

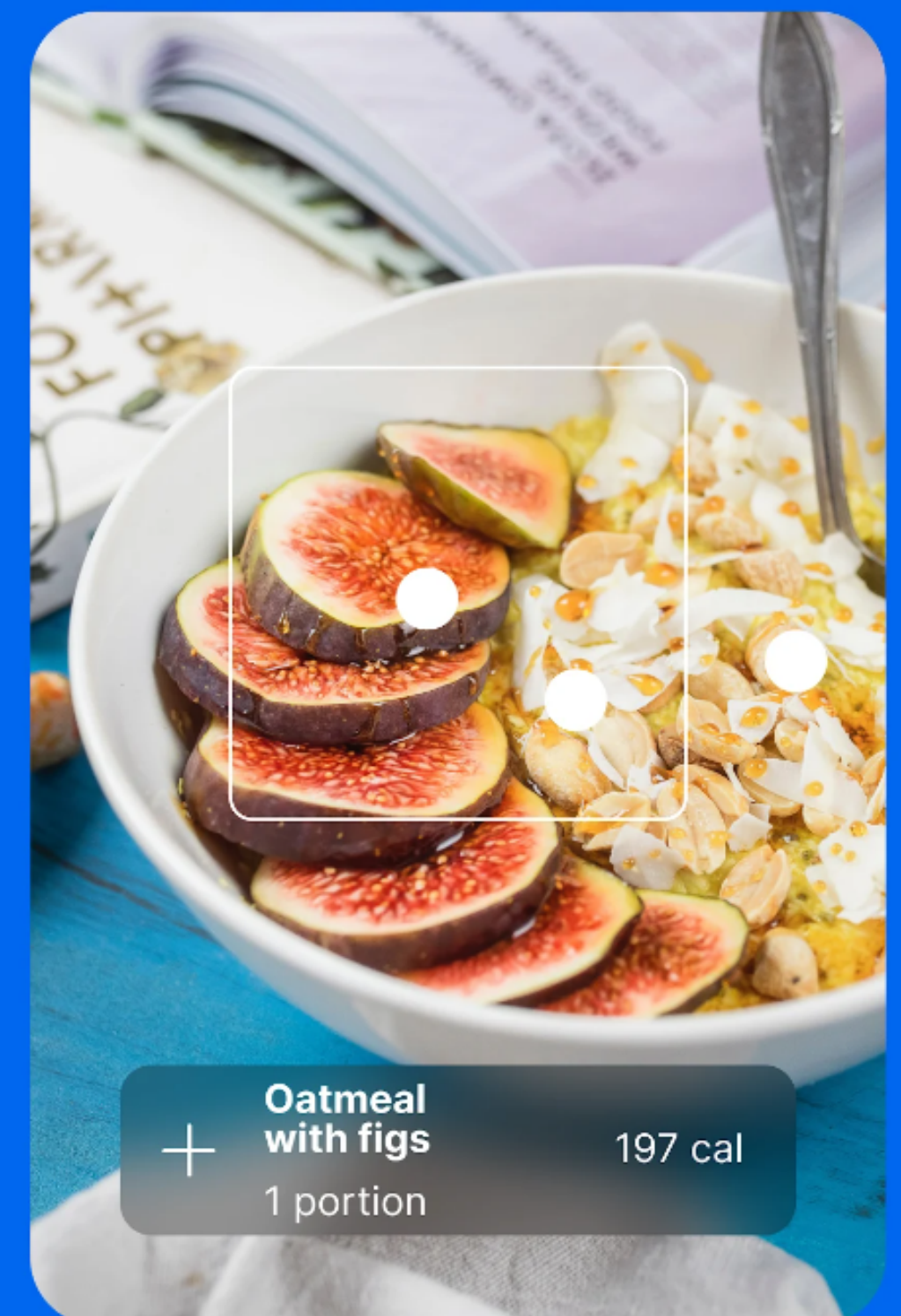
FREE HOME SAMPLE COLLECTION
 for all Blood & Urine Test

REPORTS DELIVERY AT YOUR DOORSTEP
 *No extra charges for delivery

Call Now for Booking: +91 9707218402

**myfitnesspal™**

Find your
 healthy with
 100 million+
 worldwide
 goal-getters



Editors' Choice

MyFitnessPal is a free app that helps to track food intake for everyone. It engages users with good advertisements and provides them with specific fitness goals,

edible products to use, accounts for your workouts, yoga to perform, and helps manage the diet to stay to run your life on track every day. The MyFitnesspal app/website offers a database of over 11 million foods, a built-in recipe importer that lets them track any recipe from the web. MyFitnesspal integrates with Apple HealthKit. Hence, it has acquired the badge of one of the best android health apps and as well as best health tracking app for iPhone users.

SM POLYCLINIC

SONI RAM BORA PATH, GUWAHATI-07

OUR DOCTOR'S

DR. J D PHUKAN, M.D. (MEDICINE)

DR. (Mrs) BOBBY HMAR, MD (PSYCHIATRY)

DR. DILIP SETHIA, B.D.S., FICD

DR. TANMA SAIKIA DAS, MBBS, MD (OBSTETRICS AND GYNAECOLOGY)

DR. BISHAL DEKA, M.B.B.S, M.S. (ORTHO)

DR. MANASHI BARMAN, M.D. (MEDICINE)

DR. TULASIDAS BHATTACHARYA, M.B.B.S, M.S. (ORTHO)

DR. ANAL JYOTI BORDOLOI, M.B.B.S, M.D. (DERMATOLOGY)

DR. ROHINI KUMARI SHARMA, M.B.B.S (DIABETOLOGY)

DR. KISHORE HAZARIKA, M.B.B.S, M.S. (ORTHO)

DR. RANJIT KUMAR AGARWAL, M.D. (PAEDIATRIC)

Established 2016

ASSAM HEALTHCARECo-operative
enterprises build
a better world

A Citizen Driven Enterprise

**Education****Medical Ethics****CODE OF MEDICAL ETHICS REGULATIONS, 2002**

Professional conduct, Etiquette and Ethics

Each applicant, at the time of making an application for registration under the provisions of the Act, shall be provided a copy of the declaration and shall submit a duly signed Declaration. Also, certify that he/she had read and agreed to abide by the same.

The Medical Council of India has laid down the Code of Medical Ethics Regulations, 2002, which, outlines the duties and responsibilities of physicians in India.

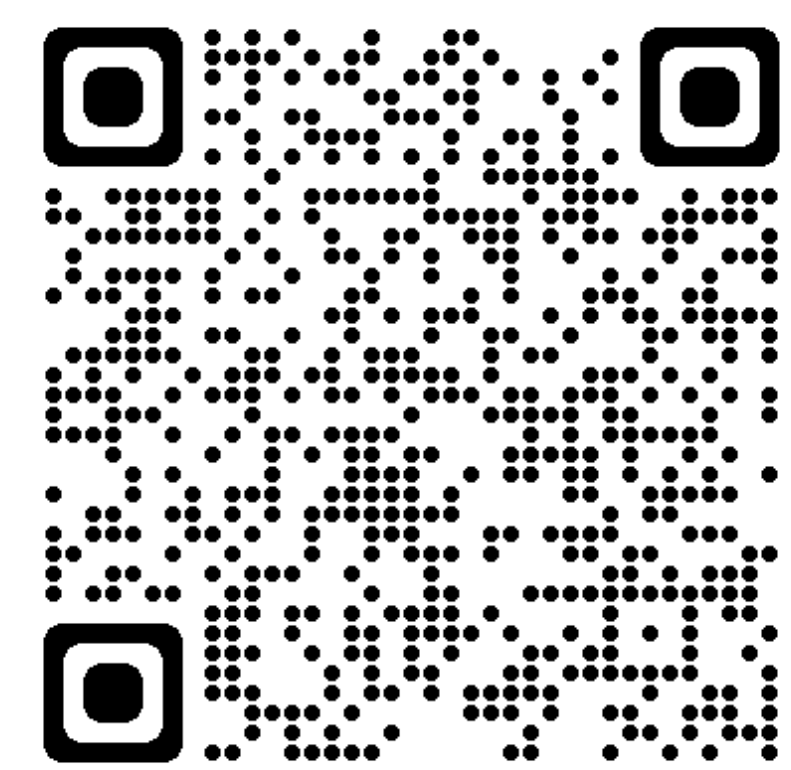
This section will continue to elaborate on issues of medical ethics, patients' rights and redressal for patients' grievances.



The regulations state that a physician must uphold the dignity and honor of their profession and that the prime objective of the medical profession is to render service to humanity. The regulations also specify that a physician must conduct themselves in accordance with the ideals of their profession, be an upright person, and keep themselves pure in character. In addition to these general duties, the regulations also outline specific duties for physicians. For example, a physician must maintain good medical practice, merit the confidence of patients entrusted to their care, and continuously try to improve their medical knowledge and skills. The physician must provide an explanatory note containing details such as the present medical condition of the patient, expected procedures and treatment, possible outcomes, expected time to be taken for recovery, chances of failure of prescribed procedures, and expected expense per unit of medication, procedure, treatment, and service pertaining details as applicable.

ভাৰতীয় চিকিৎসা পৰিষদে চিকিৎসকৰ কৰ্তব্য আৰু দায়িত্বৰ ৰূপৰেখা কোড অৱ মেডিকেল এথিক্স ৰেগুলেচন, ২০০২ত নিৰ্ধাৰণ কৰিছে। উল্লেখ আছে যে এজন চিকিৎসকে নিজৰ বৃত্তিৰ মৰ্যাদা আৰু সন্মান বজাই ৰাখিব লাগিব আৰু চিকিৎসা বৃত্তিৰ প্ৰধান উদ্দেশ্য হৈছে মানৱতাৰ সেৱা আগবঢ়োৱা। উল্লেখ কৰা হৈছে যে এজন চিকিৎসকে নিজৰ বৃত্তিৰ আদৰ্শ অনুসৰি আচৰণ কৰিব লাগিব, এজন সৎ ব্যক্তি হ'ব লাগিব আৰু নিজৰ চৰিত্ৰ বিশুদ্ধ ৰাখিব লাগিব। এই সাধাৰণ কৰ্তব্যৰ উপৰিও চিকিৎসকৰ বাবে নিৰ্দিষ্ট কৰ্তব্যৰ ৰূপৰেখাও উল্লেখ কৰা হৈছে। উদাহৰণস্বৰূপে, এজন চিকিৎসকে চিকিৎসাৰ মান বজাই ৰাখিব লাগিব, ৰোগীৰ আস্থা লাভ কৰিব লাগিব আৰু নিজৰ চিকিৎসা জ্ঞান-দক্ষতা বৃদ্ধিৰ বাবে অহৰহ চেষ্টা কৰিব লাগিব। এজন চিকিৎসকে ৰোগীৰ চিকিৎসাজনিত অৱস্থা, কৰিব খোজা চিকিৎসা, সম্ভাৱ্য ফলাফল, আৰোগ্য লাভৰ সময়, সম্ভাৱনা সবিশেষ সন্নিবিষ্ট ব্যাখ্যামূলক টোকা দিব লাগিব।

A complaint against a registered medical practitioner can be made by filing a complaint with the respective State Medical Council. The Council must decide within six months of receiving it. If found guilty of professional misconduct, the State Medical Council may award punishment as per regulations. The registration details of a medical practitioner are available at Indian Medical Registry.

CODE OF MEDICAL ETHICS
REGULATIONS, 2002**DID YOU
KNOW?**

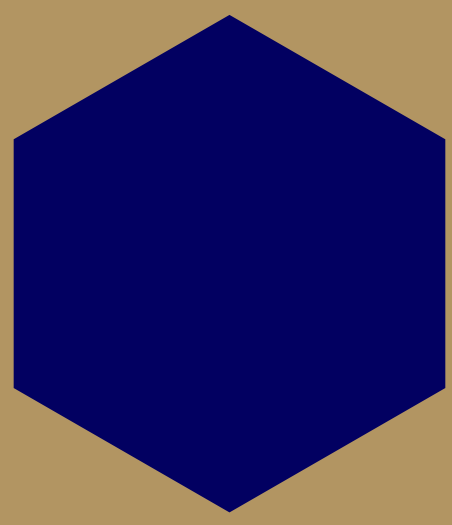
Soliciting of patients directly or indirectly, by a physician, by a group of physicians, or by institutions or organisations is unethical. (Code 6.11)

Enquiry: contact@assamhealthcare.coop**Doctor's Chamber available**

Inviting experienced doctors to offer their independent services at our Guwahati Club office.

- Equipped with three high-class chambers and reception.
- Online software will be provided to manage all aspects of patient management.
- Blood tests are available under the same roof at the most affordable rates to the patients.
- Patients enjoy reductions on investigations at other centres too.

Be part of new mission, offer high-class care at an affordable cost.



Our Beneficiaries

We currently serve approximately 10,000 beneficiaries, and the number is increasing. The BENEFICIARY CARDHOLDERS get a 10-40% discount at several diagnostic centres, hospitals and pharmacies. The number of our partners is growing throughout Assam and outside the state. Our institutional group members include the staff of the Pollution Control Board, Dispur College, the Secondary Education Board of Assam, SS University of Health Sciences, Indradhanush Gas Grid Limited and others.

Partner with Us

By partnering with us, Hospitals, Diagnostic Centres and other Service Providers could reach out to 10000+ members and reduce their marketing costs while passing them on to the patients. Enhance your reputation by partnering with us.

Hospitals

- Chandraprabha Eye Hospital, Jorhat-01
- Satyam Hospital, Jorhat-01
- NEMCARE Hospitals, Tezpur
- Ashtha Hospital, Dibrugarh-01
- Apeksha Hospital, Dibrugarh-05
- Archana Trauma & Orthopaedic Centre, Dibrugarh-05
- Brahmaputra Hospital, Dibrugarh-75
- Brahmaputra Hospital, Moran
- Ayursundra Hospital, Guwahati-35
- NEMCARE Hospitals, Guwahati-05
- Marwari Hospital, Guwahati-08
- GATE Hospital, Guwahati-20
- Critical Care Hospital & Research Institute, Guwahati-29
- Swagat Surgical Institute, Guwahati-11
- Sight First Eye Clinic, Guwahati-7
- Arya Hospital, Guwahati-08
- Arya Wellness Centre, Guwahati-32
- KGMT Hospital, MT Rd, Guwahati-24
- Health City Hospital, Guwahati-22
- Agile Hospital, Guwahati-22
- Apollo Excelcare Hospital, Guwahati-33
- Hayat Hospital, Odalbakra, Guwahati-34
- Down Town, G.S. Road, Guwahati-05
- Northeast Cancer Hospital, Guwahati-23
- Pratiksha Hospital, Guwahati-36
- Pragati Nursing Home, Nalbari-35
- Swasti Hospital, Rangia-54
- Sanjivani Hospital and RCSL, Barpeta-1
- Angkuram Hospital, Barpeta-14
- UBER Research & Health, Barpeta-1
- JNSM Polyclinic, Mangaldoi-25
- Green Heals Hospital Pvt Ltd, Silchar-15
- Indraprastha Apollo, New Delhi-76
- Medanta, The Medicity, Haryana-01
- Yashoda Hospitals, Hyderabad

Diagnostic Centres and Clinics

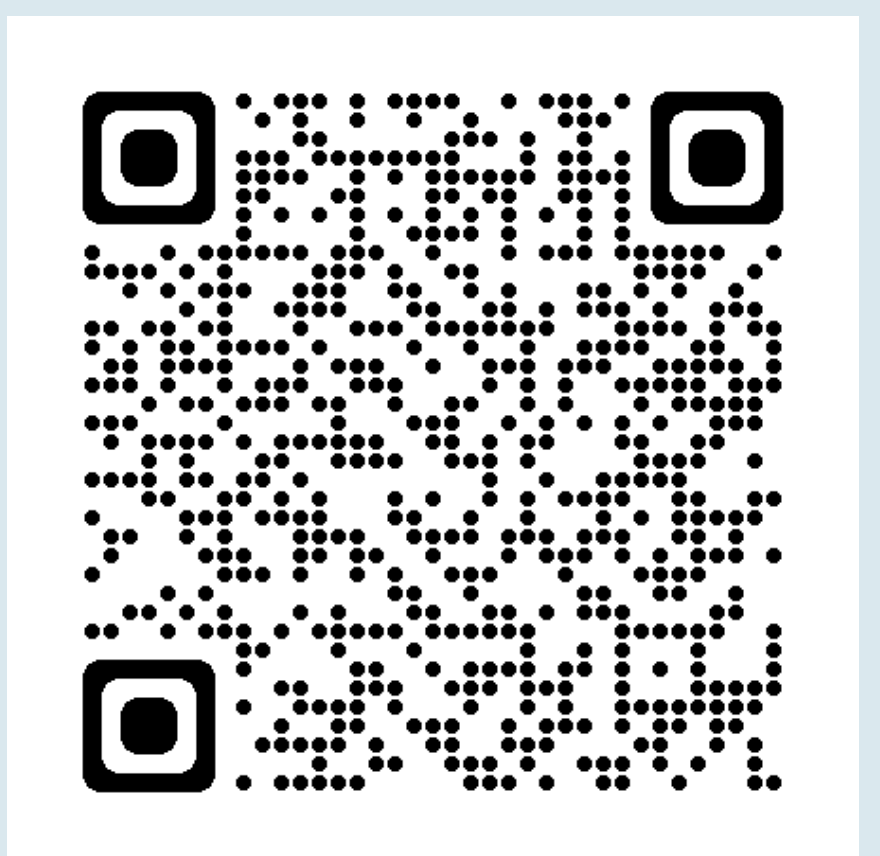
- Pathkind & Thyrocare, Assam Healthcare COOP, Guwahati Club, Guwahati-3
- Core Diagnostics, Guwahati-05
- SRL Diagnostics-Skylab, Ulubari, Guwahati-7
- BS Diagnostic Centre Cum Clinic, Guwahati-29
- Apex Diagnostics, Guwahati-5
- Primus, Bhangagarh, Guwahati-5
- Panacea, Bhangagarh, Guwahati-5
- Plasma Diagnostic Lab, Hatigaon, Guwahati-38
- Path Care, Uday Nagar, Guwahati-22
- Assam HealthCare & Diagnostic, Guwahati-7
- Reliance Med Lab, Guwahati-38
- Dr Lal Path Labs, Guwahati-21
- Royal Diagnostic Centre, Jalukbari, Guwahati-14
- Vivian Diagnostics, NH 37, Guwahati-40
- Samiksha Diagnostic Centre, Guwahati- 21
- Breathe Clinic & Diagnostics, Guwahati-6
- Chikitsa Clinic & Diagnostics, Guwahati-12
- Apollo Clinic, Bora Service, Guwahati-7 & Athgaon, Guwahati-1
- Medishade, Guwahati- 3
- Barthakur Clinic, Guwahati-4
- Assam BURC Laboratory, Barpeta-1
- Assam HealthCare & Diagnostic, Tinsukia
- Doctor's Clinic & Diagnostic Centre, Dibrugarh-5
- Jyoti Pathology Laboratory, Jorhat-01
- Apollo Clinic, Morigaon-05
- Redcliffe Labs, Nagaon-44
- SR Metro Diagnostics Centre, Silchar-05
- Unique Diagnostic, Silchar-15
- Captal Diagnostic Centre, Silchar-01

Opticals & Dentists

- Friends Optical, Guwahati-01, 03 and 24
- Prabhu Vision & Optical, Jorhat-01
- Nidaan Dental Care, Hatigaon, Guwahati-38 & Garigaon, Guwahati-12

Pharmacies

- Aushadhaalaya, ABC Bus Stop, Guwahati-5
- New Upasam Medico's, Chandmari Colony, Guwahati-3
- The Muskan Medical, Opp. Kamrup Academy H.S. School, Guwahati-3
- Kakoli Medicos, Odalbakra, Near Hayat Hospital, Guwahati-34
- Anjitha Medicare, Vijaya Bank Complex, Beltola Rd, Guwahati-28
- Rajarshi Medico's, Opposite Hayat Hospital, Guwahati-34
- Divine Medical, Near Dispur Polyclinic, Guwahati-06
- Nistha Medical, Baruah Chariali, Jorhat-1
- Maa Medical Hall, Jail Road in front of JMCH, Jorhat-1
- CP Medicos, Malow Ali, Jorhat-1
- Life Drugs, AT Road, Opposite Chawk Bazar, Jorhat-1
- Bhaskar Medical Store, Tarajan, Jorhat-1
- New Sanjivani Medical, Baruah Chariali, Jorhat-1
- Jyotishman Drugs, Jorhat- 1
- State Medical Stores, Teok-12
- MN Medical Store in front of Civil Hospital, Titabar
- MN Drugs Store, Titabar Tinali-30
- Neevedita Medical, Mariani-34



Scan the QR Code to Join Online