



OP Slip

UHID No :- UD-232413298 **OP No** :- OP-232430161 **OP Date** :- 11 Nov 2023
10:08AM
Pt. Name :- Mrs KUSUM RANI **Age/Sex** :- 33 Y/Female **Mob. No** :- 9813464287
Pay Type :- Cash **Token No** :- NOR. - 14 **Paid** :- 0.00
Deptt. :- GENERAL MEDICINE **Consultant** :- Dr ANURAG KAUSHAL (MD)
Address :- URBANB ESTATE SEC-5
THANESAR ,KURUKSHETRA

Present Complaints:

No fresh complaints

Past/Family History:

Drug Allergy (If any):

Examination (Vitals):

NO PAIN

CNS - S/S (N)
Chest - BK ANE (S)

BP: 114/80 PR: 96 RR: _____
Temp: 97.2 F SPO2: 97%
Weight: _____ Height: _____

Investigations:

Diagnosis:

Treatment/Preventive Care/Nutrition Advised:

Dict as advised
Cap Pantocid 150 1-2x
50 months
Pankus

Out Time:

Doctor Signatures:

Next Follow-up:

Nutritional Screening: Wt. Loss Loss of Appetite Muscle Wasting Delay Wound Healing Lethargy Decrease Mobility

Pain Scale



OPD Timing : 10:00 AM - 6:00 PM (Sunday Closed)

Shri Balaji Aarogyam Hospital Pvt.Ltd.
Behind Old Bus Stand, Kurukshetra

For Appointment :
9996577762, 01744 270255

aarogyamkr@gmail.com

OP Slip

UHID No :- UD-232413298 **OP No** :- OP-232430170 **OP Date** :- 11 Nov 2023
10:29AM
Pt. Name :- Mrs KUSUM RANI **Age/Sex** :- 33 Y/Female **Mob. No** :- 9813464287
Pay Type :- Cash **Token No** :- NOR. - 9 **Paid** :- 0.00 ✓
Deptt. :- GYNAECOLOGY **Consultant** :- Dr NEHA KHANEJA (MS)
Address :- URBANB ESTATE SEC-5
THANESAR ,KURUKSHETRA

Present Complaints:

Diagnosis:

Treatment/Preventive Care/Nutrition Advised:

Past/Family History:

Drug Allergy (If any):

Examination (Vitals):

BP: _____ PR: _____ RR: _____
Temp: _____ SPO2: _____
Weight: _____ Height: _____

Investigations:

Adv. after 1 month
• ESR
• RFT

Adv.
1. 90% lostrum Plus -DD X3days 1m
2. cap Vit-D 60k weekly 1m

Out Time:

Doctor Signatures:

Next Follow-up:

Nutritional Screening: Wt. Loss Loss of Appetite Muscle Wasting Delay Wound Healing Lethargy Decrease Mobility

Pain Scale



OPD Timing : 10:00 AM - 6:00 PM (Sunday Closed)



SHRI BALAJI AROGYAM HOSPITAL

KURUKSHETRA

Patient Demographics

KUSUM RANI

Patient ID: 232413298

Gender: F

Performed By: DR RISHABH

Comments

NORMAL CHAMBER DIMENSIONS
IAS/IVS INTACT
AORTIC ROOT/MPA NORMAL
NORMAL VALVE MORPHOLOGY
MILD TR
NO RWMA
NORMAL SYSTOLIC FUNCTION
NORMAL DIASTOLIC FUNCTION
NO CLOT/VEG/PE
IVC- NORMAL

Adult Echo: Measurements and Calculations

2D

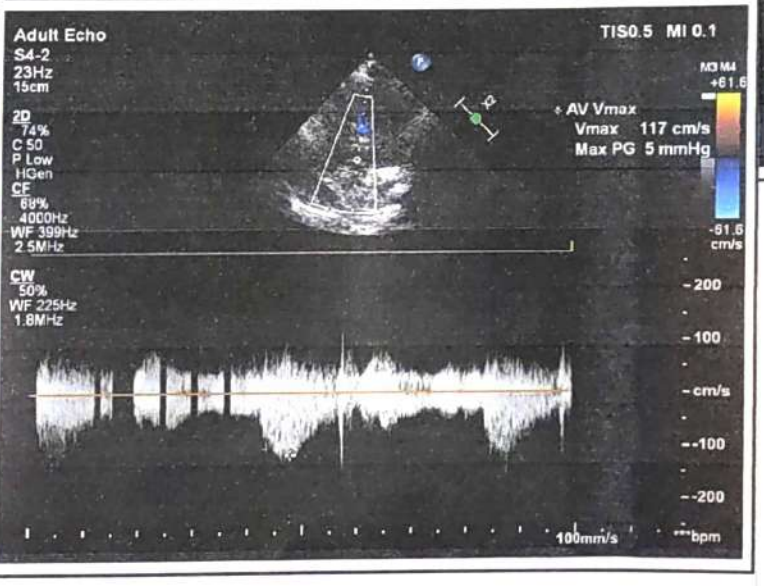
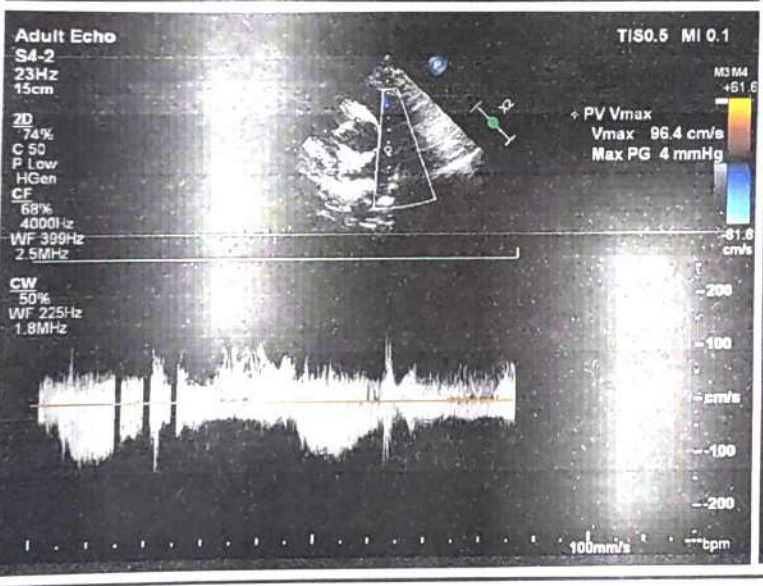
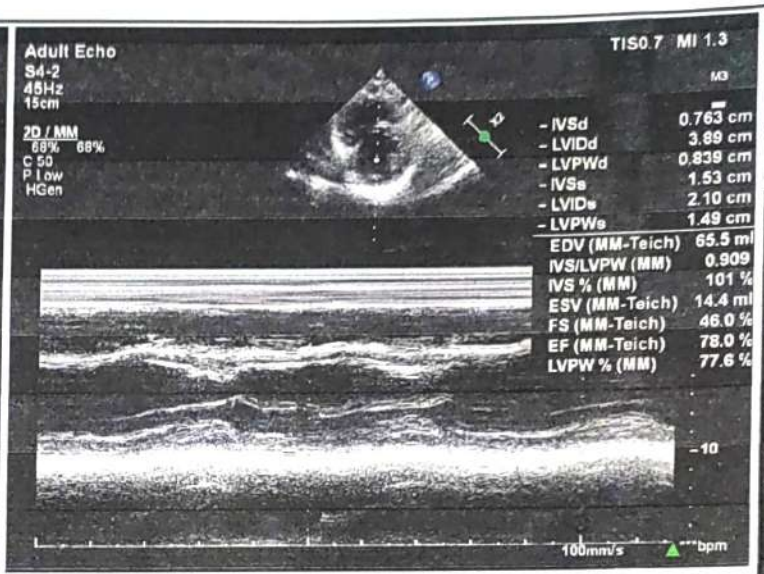
LV Mass (Cubed)	89.4 g	LA/Ao (2D)	1.27
LA Dimen (2D)	2.8 cm	AoR Diam (2D)	2.2 cm

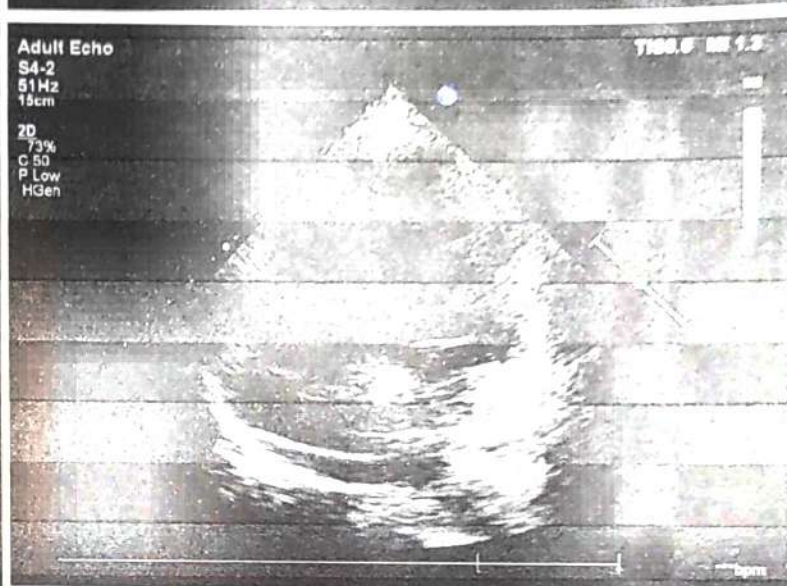
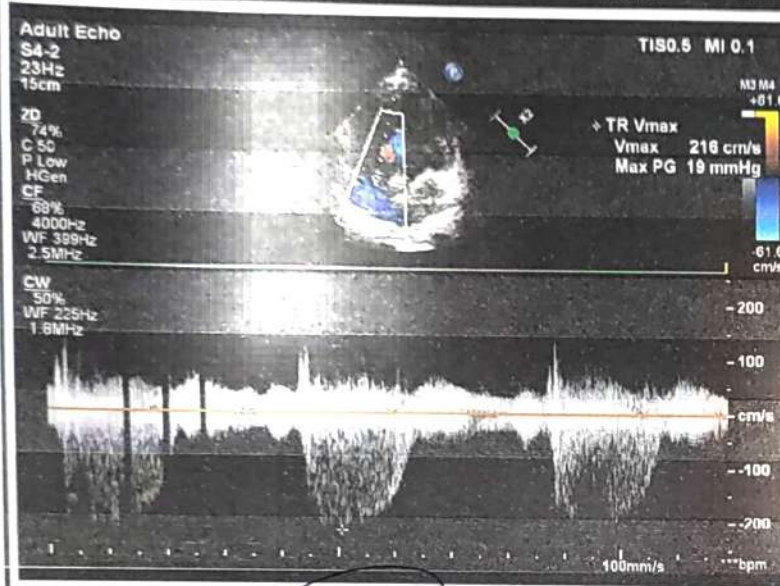
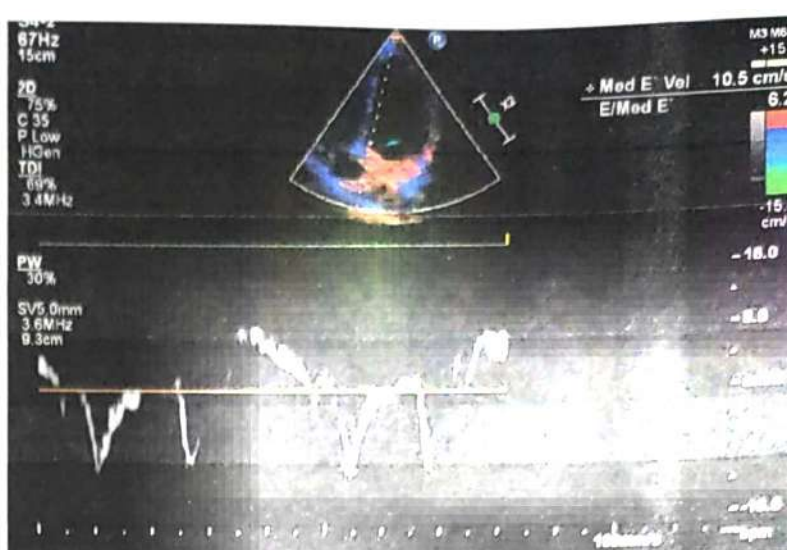
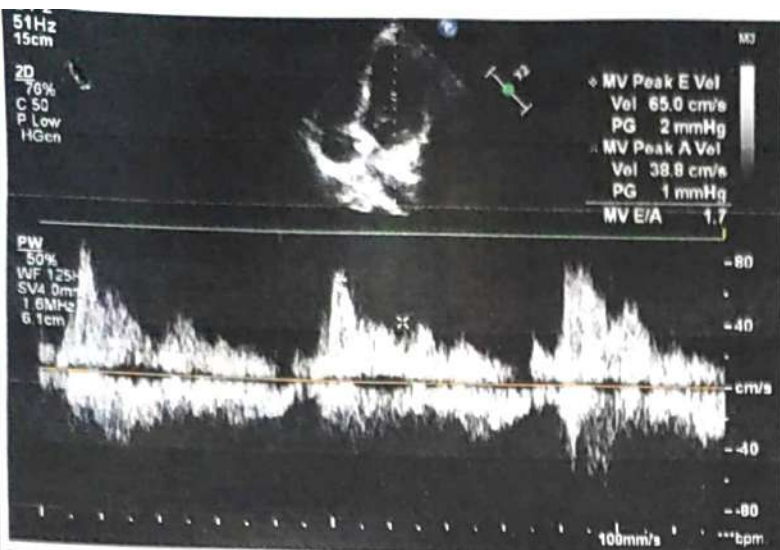
MMode

IVSd (MM)	0.763 cm	EDV (MM-Teich)	65.5 ml	SV (MM-Cubed)	49.6 ml
LVIDd (MM)	3.89 cm	ESV (MM-Teich)	14.4 ml	EF (MM-Cubed)	84.3 %
LVPWd (MM)	0.839 cm	SV (MM-Teich)	51.1 ml	FS (MM-Cubed)	46.0 %
IVSs (MM)	1.53 cm	FS (MM-Teich)	46.0 %	IVS % (MM)	101 %
LVIDs (MM)	2.10 cm	EF (MM-Teich)	78.0 %	LVPW % (MM)	77.6 %
LVPWs (MM)	1.49 cm	EDV (MM-Cubed)	58.9 ml		
IVS/LVPW (MM)	0.909	ESV (MM-Cubed)	9.26 ml		

AV Vmax		MV E/A	1.7	TR Vmax	
Max PG	5 mmHg			Max PG	20 mmHg
Vmax	117 cm/s			Vmax	222 cm/s
MV Peak E Vel		Med E' Vel	10.5 cm/s	PV Vmax	
Vel	65.0 cm/s			Max PG	4 mmHg
PG	2 mmHg			Vmax	96.4 cm/s
MV Peak A Vel		E/Med E'	6.2		
Vel	38.8 cm/s				
PG	1 mmHg				

Images





Signature

Signature:
Name(Print):

Date:



SHRI BALAJI
AAROGYAM HOSPITAL
PVT. LTD

01744-270255
99926-30762
99964-44762



Regd. off.: BEHIND OLD BUS STAND, KURUKSHETRA

E-mail : aarogyamkr@gmail.com

CIN : U93000HR2018PTC074193

Typed by: Varsha

Patient Name	MRS. KUSUM RANI	Age/Sex	33 Y / FEMALE
Referred By:	DR. ANURAG KAUSHAL	Date	11.11.2023

USG WHOLE ABDOMEN

LIVER:-Is normal in size measuring 14.4 cm **with increased echogenicity s/o fatty liver**. No focal lesion is seen in the liver parenchyma. IHBR's are not dilated. The PV is normal.

GALL BLADDER: - normal in size and distensibility. The wall thickness is normal. No evidence of any peri-cholecytic collection is seen. No evidence of calculus is seen.

CBD is normal in course and caliber.

PANCREAS:-Head and proximal body of pancreas is normal in outline and echotexture. Rest of the pancreas obscured by bowel shadows.

SPLEEN: - is normal in size measuring 7.2 cm and echotexture. No focal lesion is seen.

RIGHT KIDNEY:-It is normal in size measuring 9.4 x 3.5 cm, normal in position and echotexture. CMD is maintained. The pelvi-calyceal system is compact. No evidence of calculus or hydronephrosis is seen.

LEFT KIDNEY:-It is normal in size measuring 10.5 x 4.0 cm, normal in position and echotexture. CMD is maintained. The pelvi-calyceal system is compact. No evidence of calculus or hydronephrosis is seen.

URINARY BLADDER:- is distended and normal in size and capacity. No calculus is seen in its lumen. The wall thickness is within normal limits.


UTERUS:- is normal in size. Echotexture is normal. Both ovaries are normal in size & echotexture.

No free fluid is seen in abdomen and pelvis.
No evidence of any mesenteric lymphadenopathy noted.
Visualized bowel loops appear unremarkable.

IMPRESSION:

> **FATTY LIVER GRADE I.**

Please Correlate Clinically.


DR. ASHA GOYAL,
DMRD (CMC LUDHIANA)
Ex. Fortis Hospital Ludhiana
Consultant Radiologist

Not valid for Medico Legal Purposes. Advised further clinical correlations.



Name : Mrs. KUSUM RANI	Age : 33 Years
Lab No. : 458343888	Gender : Female
Ref By : SHRI BALAJI AAROGYAM HOSPITAL	Reported : 11/11/2023 3:58:27PM
Collected : 11/11/2023 1:15:00PM	Report Status : Final
A/c Status : P	Processed at : Dr. Lal PathLabs Ltd.
Collected at : SHRI BALAJI AAROGYAM HOSPITAL C/O Aarogyam Hospital, Behind Old Bus Stand Thanesar, Kurukshetra-136118	Processed at : Dr. Lal PathLabs Ltd. Kurukshetra-136118, Haryana

Test Report

Test Name	Results	Units	Bio. Ref. Interval
HbA1c (GLYCOSYLATED HEMOGLOBIN), BLOOD (HPLC)			
HbA1c	5.3	%	4.00 - 5.60
Estimated average glucose (eAG)	105	mg/dL	

Interpretation

HbA1c result is suggestive of non diabetic adults (≥ 18 years)/ well controlled Diabetes in a known Diabetic

Interpretation as per American Diabetes Association (ADA) Guidelines

Reference Group	Non diabetic adults ≥ 18 years	At risk (Prediabetes)	Diagnosing Diabetes	Therapeutic goals for glycemic control
HbA1c in %	4.0-5.6	5.7-6.4	≥ 6.5	< 7.0

Note: Presence of Hemoglobin variants and/or conditions that affect red cell turnover must be considered, particularly when the HbA1C result does not correlate with the patient's blood glucose levels.

FACTORS THAT INTERFERE WITH HbA1C MEASUREMENT	FACTORS THAT AFFECT INTERPRETATION OF HbA1C RESULTS
Hemoglobin variants, elevated fetal hemoglobin (HbF) and chemically modified derivatives of hemoglobin (e.g. carbamylated Hb in patients with renal failure) can affect the accuracy of HbA1c measurements	Any condition that shortens erythrocyte survival or decreases mean erythrocyte age (e.g., recovery from acute blood loss, hemolytic anemia, HbSS, HbCC, and HbSC) will falsely lower HbA1c test results regardless of the assay method used. Iron deficiency anemia is associated with higher HbA1c

Name : Mrs. KUSUM RANI
Lab No. : 458343888
Ref By : SHRI BALAJI AAROGYAM HOSPITAL
Collected : 11/11/2023 1:15:00PM
A/c Status : P
Collected at : SHRI BALAJI AAROGYAM HOSPITAL
C/O Aarogyam Hospital, Behind Old Bus Stand
Thanesar, Kurukshetra-136118

Age : 33 Years
Gender : Female
Reported : 11/11/2023 3:58:27PM
Report Status : Final
Processed at : Dr. Lal PathLabs Ltd.
Kurukshetra-136118, Haryana

Test Report

Test Name	Results	Units	Bio. Ref. Interval
THYROID PROFILE, TOTAL, SERUM (Chemiluminescent Immunoassay)			
T3, Total	1.38	ng/mL	0.80 - 2.00
T4, Total	9.50	µg/dL	5.10 - 14.10
TSH	1.56	µIU/mL	0.27 - 4.20

Note

1. TSH levels are subject to circadian variation, reaching peak levels between 2 - 4 a.m. and at a minimum between 6-10 pm. The variation is of the order of 50%. Hence time of the day has influence on the measured serum TSH concentrations.
2. Alteration in concentration of Thyroid hormone binding protein can profoundly affect Total T3 and/or Total T4 levels especially in pregnancy and in patients on steroid therapy.
3. Unbound fraction (Free, T4 / Free, T3) of thyroid hormone is biologically active form and correlate more closely with clinical status of the patient than total T4/T3 concentration
4. Values <0.03 µIU/mL need to be clinically correlated due to presence of a rare TSH variant in some individuals

Interpretation

PREGNANCY	REFERENCE RANGE FOR TSH IN µIU/mL (As per American Thyroid Association)
1st Trimester	0.100 - 2.500
2nd Trimester	0.200 - 3.000
3rd Trimester	0.300 - 3.000

BLOOD GROUP, ABO & RH TYPING

(Tube & Slide Agglutination)

ABO Group : B
Rh Factor : Positive

Name : Mrs. KUSUM RANI
Lab No. : 458343888
Ref By : SHRI BALAJI AAROGYAM HOSPITAL
Collected : 11/11/2023 1:15:00PM
A/c Status : P
Collected at : SHRI BALAJI AAROGYAM HOSPITAL
C/O Aarogyam Hospital, Behind Old Bus Stand
Thanesar, Kurukshetra-136118

Age : 33 Years
Gender : Female
Reported : 11/11/2023 3:58:27PM
Report Status : Final
Processed at : Dr. Lal PathLabs Ltd.
Kurukshetra-136118, Haryana

Test Report

Test Name	Results	Units	Bio. Ref. Interval
-----------	---------	-------	--------------------

- Note: 1. Both forward and reverse grouping performed
2. Test conducted on EDTA whole blood



Dr. Samriti Gupta
MBBS, MD (Pathology)
Chief of Lab

-----End of report-----



IMPORTANT INSTRUCTIONS

*Test results released pertain to the specimen submitted.*All test results are dependent on the quality of the sample received by the Laboratory.
*Laboratory investigations are only a tool to facilitate in arriving at a diagnosis and should be clinically correlated by the Referring Physician.*Report delivery may be delayed due to unforeseen circumstances. Inconvenience is regretted.*Certain tests may require further testing at additional cost for derivation of exact value. Kindly submit request within 72 hours post reporting.*Test results may show interlaboratory variations.*The Courts/Forum at Delhi shall have exclusive jurisdiction in all disputes/claims concerning the test(s) & or results of test(s).*Test results are not valid for medico legal purposes.*This is computer generated medical diagnostic report that has been validated by Authorized Medical Practitioner/Doctor.*The report does not need physical signature.

(#) Sample drawn from outside source.

If Test results are alarming or unexpected, client is advised to contact the Customer Care immediately for possible remedial action.

Tel: +91-11-49885050, Fax: - +91-11-2788-2134, E-mail: lalpathlabs@lalpathlabs.com



SBAH PATH LAB



INSIDE SHRI BALAJI AAROGYAM HOSPITAL Pvt. Ltd.
BEHIND OLD BUS STAND, KURUKSHETRA

E-mail : aarogyamkk@gmail.com

UHID No :- UD-232413298 Reg No :- 232413298 Print Date : 11-Nov-2023 12:40 PM
 Receipt No :- 23240016598 Receipt Date :- 11 Nov 2023
 Patient Name :- Mrs KUSUM RANI Husband :- PRADEEP KUMAR Age/Sex :- 33 Y/F
 Mobile No :- 9813464287 Consultant :- Dr ANURAG KAUSHAL (MD)
 Address :- URBANB ESTATE SEC-5 THANESAR , KURUKSHETRA

Final Report

Investigations	Observations	Biological Reference Interval	Unit
----------------	--------------	-------------------------------	------

Sample No:232431199

Sample Gnt At: (11 Nov 2023 11:12 AM) , Sample Rvd At (11 Nov 2023 11:12 AM) , Report Gnt At : (11 Nov 2023 12:38 PM)

HAEMATOLOGY

CBC

WBC	6.52 ✓	4.00 - 11.00	10 ³ /mm ³
RBC	5.31	3.50 - 4.50	million/cumm
<i>Methology / Carm</i>			
HAEMOGLOBIN	13.7 ✓	12.50 - 15.00	gm/dl
HCT	46.6	35.00 - 50.00	%
<i>DefaultMethodTwo / test Machine</i>			
MCV(MEAN CELL VOLUME)	87.76	83.00 - 101.00	fl
MCH(MEAN CELL HAEMOGLOBIN)	25.80	27.00 - 32.00	pg
MCHC	29.40	31.50 - 35.00	gm%
RDW-CV	14.9	12.00 - 18.00	%
<i>Method1 / test Machine</i>			
RDW-SD	58.7	37.00 - 56.00	fl
MIC	4.0	0.00 - 20.00	%
<i>Methology / test Machine</i>			
MAC	4.0	2.00 - 10.00	%
PLATELETS	119	150.00 - 450.00	×10 ³ /μL
MPV	12.5	7.40 - 11.00	fl
PCT	0.15	0.15 - 0.40	%
<i>Test Method</i>			
PDW	28.9	11.00 - 20.00	fL
P-LCC	71	44.00 - 140.00	10 ³ /mm ³
P-LCR	59.72	18.00 - 50.00	%
DLC DIFFERENTIAL LEUCOCYTE COUNT			
NEUTROPHILS	65.0	40.00 - 75.00	%
LYMPHOCYTES	24.0	20.00 - 45.00	%
MONOCYTES	6.9	2.00 - 10.00	%
EOSINOPHILS	3.6	1.00 - 6.00	%
BASOPHILS	0.5	0.00 - 1.00	%

Remarks :-

Sample No:232431200

(Technologist)

Not valid for Medico Legal Purposes. Advised further clinical correlations

Charu Sethi

Dr. Charu Sethi Sharma
MD-Pathology
Reg. No. HN-19861



SBAH PATH LAB



INSIDE SHRI BALAJI AROGYAM HOSPITAL Pvt. Ltd.
BEHIND OLD BUS STAND, KURUKSHETRA

E-mail : aarogyamkk@gmail.com

UHID No :- UD-232413298	Reg No :- 232413298	Print Date : 11-Nov-2023 12:40 PM
Receipt No :- 23240016598	Receipt Date :- 11 Nov 2023	
Patient Name :- Mrs KUSUM RANI	Husband :- PRADEEP KUMAR	Age/Sex :- 33 Y/F
Mobile No :- 9813464287		Consultant :- Dr ANURAG KAUSHAL (MD)
Address :- URBANB ESTATE SEC-5 THANESAR , KURUKSHETRA		

Final Report

Investigations	Observations	Biological Reference Interval	Unit
----------------	--------------	-------------------------------	------

Sample Gnt At: (11 Nov 2023 11:13 AM) ,Sample Rvd At (11 Nov 2023 11:13 AM) ,Report Gnt At : (11 Nov 2023 12:37 PM)

HAEMATOLOGY

ESR	50	0.00 - 20.00	mm at 1 hr
-----	----	--------------	------------

Remarks :-

Sample No:232431201

Sample Gnt At: (11 Nov 2023 11:13 AM) ,Sample Rvd At (11 Nov 2023 11:13 AM) ,Report Gnt At : (11 Nov 2023 12:40 PM)

BIOCHEMISTRY

COMPLETE LIPID PROFILE

TOTAL CHOLESTROL	110		mg/dl
TRIGLYCERIDES	115	35.00 - 160.00	mg/dl
HDL	51		mg/dl
LDL	36.00		mg/dl
VLDL CHOLESTEROL	23.00	0.00 -	mg/dL

BLOOD UREA

24	12.00 - 40.00	mg/dl
----	---------------	-------

CREATININE

1.0	0.60 - 1.40	mg/dl
-----	-------------	-------

LFT

TOTAL BILIRUBIN	0.58	0.30 - 1.00	mg/dl
DIRECT BILIRUBIN	0.13	0.00 - 0.30	mg/dl
INDIRECT BILIRUBIN	0.45	0.20 - 0.80	mg/dl
SGOT	29	0.00 - 40.00	U/L
SGPT	36	0.00 - 40.00	U/L
TOTAL PROTIENS	6.5	6.60 - 8.70	gm/dl
ALBUMIN	4.9	3.50 - 5.00	mg/dl
GLOBULIN	1.60	1.50 - 3.60	gms/dl
ALKALINE PHOSPHATE	104	57.00 - 111.00	U/L

Remarks :-

Sample No:232431202

Sample Gnt At: (11 Nov 2023 11:13 AM) ,Sample Rvd At (11 Nov 2023 11:13 AM) ,Report Gnt At : (11 Nov 2023 12:37 PM)

URINE EXAMINATION

URINE ROUTINE

(Technologist)

Not valid for Medico Legal Purposes. Advised further clinical correlations

Charu Sethi

Dr. Charu Sethi Sharma
MD-Pathology
Reg. No. HN-19861



SBAH PATH LAB



INSIDE SHRI BALAJI AAROGYAM HOSPITAL Pvt. Ltd.
BEHIND OLD BUS STAND, KURUKSHETRA

E-mail : aarogyamkr@gmail.com

UHID No :- UD-232413298 Reg No :- 232413298 Print Date : 11-Nov-2023 12:40 PM
 Receipt No :- 23240016598 Receipt Date :- 11 Nov 2023
 Patient Name :- Mrs KUSUM RANI Husband :- PRADEEP KUMAR Age/Sex :- 33 Y/F
 Mobile No :- 9813464287 Consultant :- Dr ANURAG KAUSHAL (MD)
 Address :- URBANB ESTATE SEC-5 THANESAR , KL' RUKSHETRA

Final Report

Investigations	Observations	Biological Reference Interval	Unit
PHYSICAL EXAMINATION			
COLOUR <i>Methology</i>	yellow	CLEAR YELLOW	
VOLUME	25		ML
SPECIFIC GRAVITY	1.020	1.00 - 1.03	
CHEMICAL EXAMINATION			
PH	5.0	4.60 - 8.00	
PROTEIN.	Negative	NEGATIVE	
GLUCOSE	Negative	NEGATIVE	
KETONE	Negative	NEGATIVE	
MICROSCOPIC EXAMINATION			
EPIITHELIAL CELLS	2-4		
PUS CELLS	3-5	2.00 - 3.00	/HPF
RBC <i>Methology / Carm</i>	ABSENT	3.50 - 4.50	million/cumm
CRYSTALS	ABSENT	ABSENT	
BACTERIA	ABSENT	ABSENT	
OTHERS	ABSENT		
MICROSCOPIC EXAMINATION			
CASTS	ABSENT	ABSENT	
AMORPHOUS DEPOSITS	ABSENT		

Remarks :-

Type of Sample :- SERUM,WHOLE BLOOD,URINE SPOT,

* END OF REPORT *

(Technologist)
Not valid for Medico Legal Purposes. Advised further clinical correlations

Charu Sethi
Dr. Charu Sethi Sharma
 MD-Pathology
 Reg. No. HN-19861

1400 कैलोरी / दिन की डाइट योजना

शाकाहारी

खाद्य समूह

मात्रा

घरेलू माप-तौल

दूध (टॉड)	450 मिलीलीटर
अनाज	125 ग्राम
दालें	60 ग्राम
हरी पत्तेदार सब्जियां	350 ग्राम
अन्य सब्जियां	100 ग्राम
फल	250 ग्राम
कुकिंग तेल	15 मिलीलीटर
चीनी	शून्य
नट्स	7 ग्राम

मांसाहारी

खाद्य समूह

मात्रा

घरेलू माप-तौल

दूध (टॉड)	450 मिलीलीटर
अनाज	125 ग्राम
दालें	30 ग्राम
नॉन-बेज (अंडा/चिकन/मीट)	75 ग्राम
हरी पत्तेदार सब्जियां	350 ग्राम
अन्य सब्जियां	100 ग्राम
फल	250 ग्राम
कुकिंग तेल	15 मिलीलीटर
चीनी	शून्य
नट्स	7 ग्राम

* (अपने मीठा खाने को इच्छा पूर्ति के लिए अपने डाइटेशियन से शर्करा मुक्त विकल्प के बारे में सम्पर्क करें)

Weight: 61kg Height: 5'3" BMI: 26kg/m²

सैम्पल मैनू प्लान - 1400 कैलोरी

सुबह 6:00 AM - 1 glass दूध + गरम पानी



चाय - दूध के साथ 1 कप (20 कैलोरी)

नट्स - 5 बादाम या 2 अखरोट (30 कैलोरी) + शर्करा फ्री विल्डट

[रक्त के क्षीयते हुए]

50 कैलोरी

9:30 AM - नारता



3 मध्य आकार की कटोरी पकी सब्जी/फलिया/बीट (पेट्टे) प्लेस (ऑट्स) / सब्जियों का पोटो / सब्जियों का उषमा / 2 इन्डली / 1 टोस्ट /

2 स्लाइस ब्रेड (वेज सैंडविच) / 1 सब्जी (पालक) भरी रोटी (220 कैलोरी)

दूध (टॉड) - 1 ग्लास (130 कैलोरी) + 2 रोटी + 1 bowl दही

का 1 उबला अंडा (100 कैलोरी)

350 कैलोरी

11:00 AM - मध्य सुबह



फल - 1 मध्य आकार का (सेब/संतु) 1 आंमरुदे / केला / आमरुदे / नारापाती (60 कैलोरी) 1 पपीता

60 कैलोरी

12:30 PM - सलाद



सलाद - 1 मध्य आकार की प्लेट (20 कैलोरी)

हरी पत्तेदार सब्जियां - 1 कटोरी (50 कैलोरी)

दाल (साबुत) - 1 मध्य आकार की कटोरी (130 कैलोरी)

2 मध्य आकार की बमतिपाँ

2 मध्य आकार की कटोरी कबल (170 कैलोरी)

शाम का चाय

चाय + 2 विल्डट - दूध के साथ 1 कप (20 कैलोरी)

वेजिटेबल पोहा (150 कैलोरी)

फल - 1 मध्य आकार का (60 कैलोरी)

[खीरा + गाजर + मूली + चुकंदर]

+ 1 glass दही

चर्शोक का पानी - 1/2 glass - 150ml

[Sugar-free] (Mane gold) (HCVites)

520 कैलोरी

80 कैलोरी

6:30 PM - दिनर



अनाज - 1 मध्य आकार की प्लेट (20 कैलोरी)

मिक्स सब्जियां - 1 मध्य आकार की कटोरी (70 कैलोरी)

दाल - 1 मध्य आकार की कटोरी (150 कैलोरी)

फल

रक्त के क्षीयते/गर्भक/मछली के 2 छोटे टुकड़े (150 कैलोरी)

1 मध्य आकार की चपाती (85 कैलोरी)

[धुली मूंगा दात]

मूंगा भस्म दात

325 कैलोरी

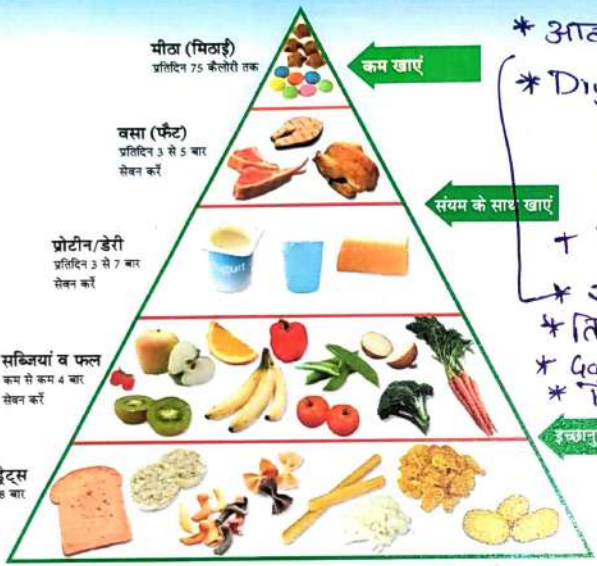
18:30 PM - 1/2 glass दूध - फीका

* Avoid Bakery items, Fried, Junk

* कपानी - 2-3 liter



मुझे किस चीज को खाने में संयम करना चाहिए?



फूड पिरामिड (भोजन सूची स्तंभ) - सामान्य दिशानिर्देश

* आवाक Horobby
* Dry Fruits {Badam, Khishmisht, Kaju} + 1 glass Doodh
* खजूर - 3-4
* तिल Bugga
* Gajar Pak
* Panjri

फल जैसे : केला, आम, लीची, अंगूर, चीकू
स्टार्चयुक्त सब्जियां जैसे : आलू, अरबी, जिमीकंद, शकरकंद
साबूत अनाज जैसे : साबूत गेहूँ, चावल और दालें की सामग्रियां

मुझे अपने आहार से किस चीज को हटा देना चाहिए, और मैं उसकी जगह अन्य चीजों को कैसे ला सकता हूँ?

निम्न का सेवन करें

- सेचुरेटेड वसा (घी) का सेवन जैसे पूर्ण मलाईयुक्त दूध तथा उसके उत्पाद (बीज, मक्खन घी)
- श्रीम तथा खट्टी मलाई की ड्रेसिंग, क्योंकि ये कंसट्रिटेड फैटी फूड्स (घाबे वसायुक्त भोजन) के श्रेणी में आते हैं और आसानी से कैलोरी की मात्रा को बढ़ा देते हैं।
- चीनी और मिठाइयों का सेवन करना उदाहरण आईसक्रीम, केक, श्रीम पेस्ट्री, चीकलेट, पुडिंग, बर्फी, खोबरे के व्यंजन।
- डिब्बा बंद, सॉस, जैम जैली, आचार, तला भोजन और रेडी टू इट भोजन उदाहरण आलू चिप्स, नमकीन, पुरिया, परांठे, समोसे, और पकौड़े।
- सॉफ्ट ड्रिंक (कोल्ड ड्रिंक) तथा फलों के जूस से

- दूध की सगी चीजों के लिए टॉड या रिक्वड दूध का प्रयोग करें।
- खाना बनाने के लिए दिन में केवल लगभग 2-3 चम्मच सोयाबीन, रेपसीड (श्वेत सरसो), सरसो या ऑलिव जैसे तेल का उपयोग करें।
- अपने डाइटियन से थुगर मुक्त विकल्प (पीनी के बदले में इस्तेमाल की जाने वाली चीजें) के बारे में पूछें।
- स्वास्थ्य वर्क सैक्स को चुनें जैसे : काला चना, हरा चना, मोठ जैसी अंकुरित दालें जिन्हें सलाद, रायता सैंडविच आदि में शामिल किया जा सकता है। ताजे हरे सलाद तथा ताजे फलों का सेवन करें (जहाँ तक संभव हो, छिलके के साथ।)
- भरपूर मात्रा में पानी पियें, प्रतिदिन लगभग 8-10 ग्लास, आप पानी की जगह अन्य ऐय पदार्थों का भी सेवन कर सकते हैं, जैसे बटरमिल्क (छाछ), घाघ, कोकी, ताजा नींबू पानी, नारियल पानी।

मुझे किस खाने का चयन करना चाहिए?

- ✓ फूड पिरामिड से विभिन्न प्रकार के खानों का चयन करें।
- ✓ बाहर खाते समय खाने की सही मात्रा तथा प्रकार का चयन करें।
- ✓ रेशेदार भोजन से भरपूर आहार का सेवन करें, जिसमें गेहूँ गेहूँ का चोकर, मक्का, दलिया, जई आदि जैसे साबुत अनाज, ब्राउन ब्रेड या होल ग्रेन ब्रेड या चना दाल की चपाती शामिल हों।
- ✓ आप भोजन सामग्री की अदला बदली करके अपने आहार में विविधता ला सकते हैं।

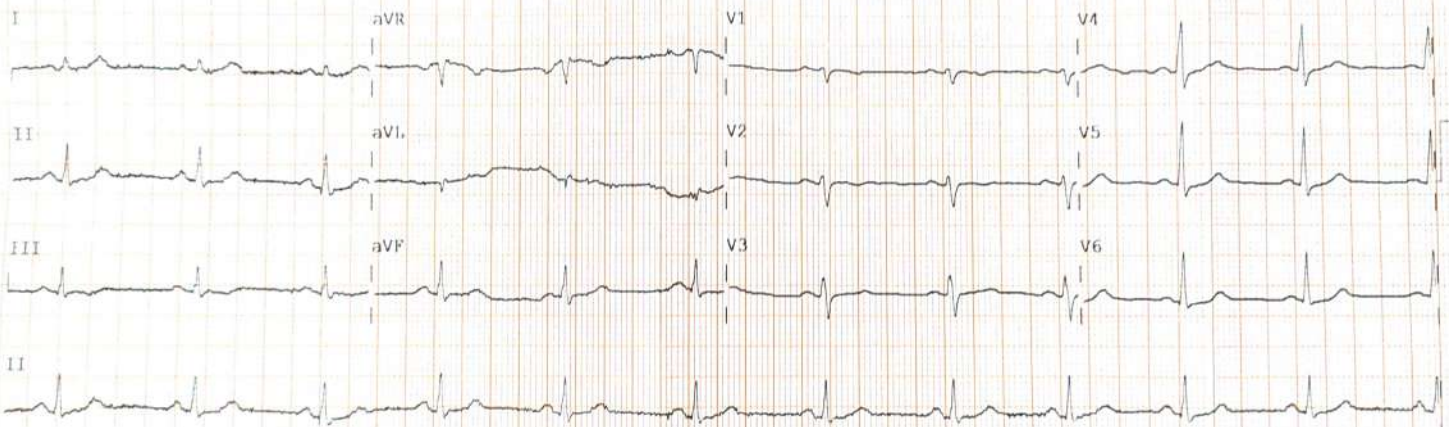
मैं अपने आहार में विविधता लाने के लिए एक प्रकार के खाने की अदला-बदली दूसरे से कैसे कर सकता हूँ?

(10 ग्राम : 1 मध्य अकार की कटोरी = 150 मिलीलीटर, 1 छोटी कटोरी = 100 मिलीलीटर, 1 कप = 250 मिलीलीटर, 1 टोपमू = 5 ग्राम, 1 रेसामू = 15 ग्राम)

1 अनाज (25 ग्राम) विविध 85 कैलोरी देता है = 1 बरली/गेहूँ की 1 खसारा / 1 मध्य अकार की कटोरी चका चका / 1 मध्य अकार कटोरी पकी दलिया या चुलाई या गप्पा या पोहा / 1 मध्य अकार की इकरी / 2 मीठी भिस्कुट	1 सब्जी (100 ग्राम) विविध 35-50 कैलोरी देती है = मध्य अकार की कटोरी हरी पहेदार पकी सब्जी, जैसे (चाकर, बटुआ के पत्ते, सरसो के पत्ते) और अन्य सब्जियां (फिन्दी, बीन, मूंग, गोभी, पत्ता गोभी, शिमला मिर्च, गाजर, बीन, आंव)
1 दूध (30 ग्राम) विविध 100 कैलोरी देती है = मध्य अकार की कटोरी पकी दाल (कोई भी)	1 दूध (200 मिलीलीटर) विविध 130 कैलोरी देती है = 1 कप टॉड दूध / 1 मध्य अकार का ग्लास
1 फल (80 - 100 ग्राम) विविध 60 कैलोरी देती है = 1 मध्य अकार का सेब / संतल / लाली / आमरक / संतल / अमर / पपीता के 2 इंच के 10 - 12 टुकड़े / 5-6 आमरक या चटुभी	1 मीठ (75 ग्राम) विविध 85 कैलोरी देती है = मीठ / पिचम / मसली के 3 ऊंठे टुकड़े
नोट : उन चीजों के लिए जो आकषात लेते हैं, कभी कभी 50 इंच न लें, इसमें आम इकरी की 30 इंचस अवरय हैं। अपने स्वास्थ्य विद्वान से परामर्श लें।	1 बर (5 ग्राम) विविध 45 कैलोरी देती है = तेल, पी बर, चरम का 1 टोपमू

11-Nov-23 10:44:17 AM

12 Lead; Standard Placement



Device:

Speed: 25 mm/sec

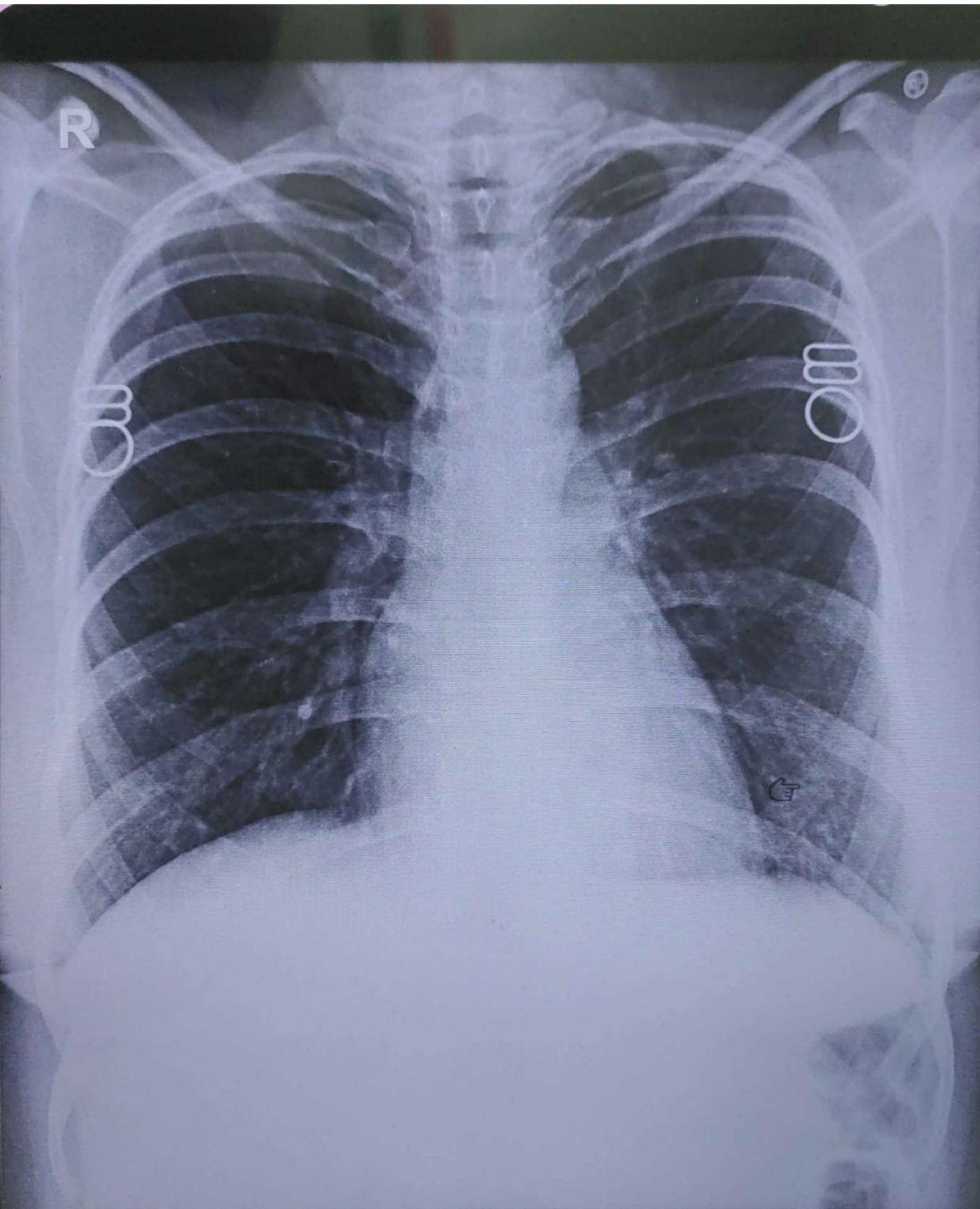
Limb: 10 mm/mV

Chest: 10 mm/mV

F 60~ 0.15-100 Hz

PH10

CL P2
E31CARDIOPR



KUSUM 34/Y F CHEST PA 11-Nov-23
SHRI BALAJI AAROGYAM HOSPITAL, KURUKSHETRA