

# **HINDI DIWAS**

## **15<sup>TH</sup> SEPTEMBER, 2023**

### **Objective:**

- To promote the use of Hindi language
- To address topics of least awareness and spread literacy amongst Hindi speaking masses.

### **Description:**

The events aimed to promote education and awareness on a vital health topic, "The Role of Exercises in Inflammatory Arthritis," by unveiling a pamphlet that was made available in both Hindi and English. The program was graced by distinguished guests, faculty members, and students, making it a remarkable success.

#### **Hindi Diwas Celebration:**

This pamphlet, designed to reach a wide audience, contained valuable information in both Hindi and English languages, ensuring accessibility to a broader section of society. The pamphlet emphasized the importance of exercises in managing and mitigating the effects of inflammatory arthritis, a topic of significant relevance to public health.

#### **Distinguished Guests:**

The program was graced by the presence of eminent personalities from the healthcare and academic sectors:

**Dr. Lakshay Bhakhtiani:** Chief Guest of the program, an accomplished physician specializing in rheumatology.

**Dy. Priyanka Kharbaanda:** A respected figure in the healthcare industry, who has made significant contributions to physiotherapy.

**Dr. Jyotsana Batra (PT):** A renowned physiotherapist known for her expertise in the field.

**Ms. Ritika Samaddar:** An advocate for patient education and well-being.

**Dr. Shivam Bharadwaj (PT):** A distinguished physiotherapist, contributing to the advancement of the profession.

#### **Faculty Members of BCIP:**

The presence and active participation of BCIP's dedicated faculty members added depth and credibility to the event. They not only supported the program but also contributed valuable insights during discussions and presentations.

#### **Conclusion:**

Hindi Diwas along with World Physiotherapy Day celebrations at BCIP were a grand success. The unveiling of the pamphlet in Hindi language on the role of exercises in inflammatory

arthritis, coupled with the presence of esteemed guests and faculty members, served as a significant step in promoting health literacy and awareness about physiotherapy's crucial role in managing chronic conditions. The event reinforced BCIP's commitment to education and healthcare, and it left an indelible mark on all those who attended.

This event exemplified the importance of interdisciplinary collaboration in the field of healthcare and underscored the pivotal role that institutions like BCIP play in disseminating valuable information in Hindi language as it happens to be our mother tongue.





जनरलीदास पाटीवाला  
इन्स्टीट्यूट ऑफ फिजियोथेरेपी  
एन.ए.ए. कॉम्प्लेक्स, एन.ए.ए. रोड, नया दिल्ली-110028  
एन.ए.ए. कॉम्प्लेक्स, एन.ए.ए. रोड, नया दिल्ली-110028  
www.godas.in



# विश्व फिजियोथेरेपी दिवस

8 सितंबर 2023

## सूजन संबंधी गठियाः आर्थराइटिस से आज़ादी, स्वस्थ जीवन की सरल राह!



## सूजन संबंधी गठिया

सूजन संबंधी गठिया तब होता है जब शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली सूजन वाले रक्तपत्रक कोड़ती है और संयुक्त ऊतकों पर हमला करती है।

### गठिया के प्रकार:

- स्नेटलॉथ आर्थराइटिस
- सोरियटिक आर्थराइटिस
- एंथिलोमिन स्पॉन्डिलोइटिस
- ओस्टियोआर्थराइटिस
- अज्ञात कारण से बर्षों को गठिया
- गाउट

### लक्षण

- जोड़ों में सूजन
- दर्द
- बलन घटना
- सूखन
- कमजोरी
- जोड़ों का लाल होना
- छोटे बर्षों में थकान और सूजन में दिक्कत



## प्रभावी प्रबंधन रणनीतियाँ

### 1. दिकिन्सा उपचार:

- नॉनस्टेरोइडल एंटी-इन्फ्लेमेटरी दवाएं (NSAIDs)
- रोग-संशोधक दवाइयों जोडियाँ (DMARDs)
- जैविक प्रतिद्विन्सा संशोधक
- कोर्टिकोस्टेरॉइड्स

### 2. दर्द प्रबंधन:

सूजन संबंधी गठिया से जुड़े दर्द और परेशानी को प्रबंधित करने की तकनीक सीखें।

### 3. जीवनशैली में संशोधन:

- स्वस्थ वजन बनाए रखने के लिए संतुलित आहार
- जापकी क्षमताओं के हिसाब से नियमित व्यायाम
- पर्याप्त प्रबंधन तकनीकें



## राहत और गतिशीलता के लिए व्यायाम

### 1. व्यायाम:

जोड़ों के लचीलेपन को बनाए रखने के लिए हल्के स्ट्रेच करें।



### 2. मांसपेशियों की मजबूती के लिए व्यायाम

निश्चितता में सुधार और उनका को कम करने के लिए प्रबंधित जोड़ों के आसपास की मांसपेशियों को मजबूत करें।



### 3. कम गहनता वाले हृदय व्यायाम:

जोड़ों पर उनका डाले बिना दिल के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए वैक्यूम और साइकिल चलाने जैसी गतिविधियों को शामिल करें।



## स्वास्थ्य व्यवस्था में सुधार करें

### 4. योग:

योग एक प्राचीन स्वास्थ्य को सुधारने का खट्टितीय तरीका है। यह शारीरिक, मानसिक, और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को संतुलित रूप से बनाए रखने की तकनीक है।



### 5. जलीय व्यायाम:

पानी की गति जोड़ों की सूजन एवं दर्द को कम कर देती है, जिससे वॉटर एरोबिक्स जैसे व्यायाम फायदेमंद हो जाते हैं।



### 6. कुशल और विद्याम:

दर्द को प्रबंधित करने और समय व्ययथा को बढ़ावा देने के लिए पढ़ी साध और विद्याम तकनीकों का अभ्यास करें।

## गठिया के साथ अच्छा जीवन जीना

### 1. नियमित जांच:

जोड़ों की सूजन के लिए नियमित चिकित्सक महत्वपूर्ण है ताकि उनकी स्थिति को नियंत्रित किया जा सके और उनके सामान्य स्वास्थ्य को बनाए रखा जा सके।

### 2. सहायता समूह:

समर्थन समूहों से भावियों को अपने टैलरमर्च के जीवन में गठिया के साथ जीने के दिनचर्या की चुनौतियों को समझने में मदद मिलती है।

### 3. घर का अनुकूलन:

सर्वोत्तम अनुकूलन को समर्थनित करने के लिए अपने वातावरण में परिवर्तन करें, जैसे सहायक उपकरणों का उपयोग करना।

### 4. सकारात्मक रहें:

सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रखें और इस बात पर ध्यान केंद्रित करें कि आप क्या कर सकते हैं, बजाय इसके कि आप क्या नहीं कर सकते हैं।



