

Table of Contents

SR. No	Language	Page no.
1.	English	2
2.	Arabic	4
3.	Bengali	6
4.	Chinese	8
5.	French	10
6.	German	12
7.	Gujarati	14
8.	Hebrew	16
9.	Hindi	18
10.	Italian	20
11.	Kurdish	22
12.	Polish	24
13.	Portuguese	26
14.	Punjabi	28
15.	Russian	30
16.	Somali	33
17.	Spanish	35
18.	Tamil	37
19.	Telugu	40
20.	Urdu	42

PPG MATTERS

" How to Look After Your Lungs in Winter"

Report of the PPG event held on Thursday 16 November in the Group Room at VMC
A panel of speakers gave advice about the actions we need to take to avoid becoming acutely ill with seasonal bacterial or viral infections.

The panel:

BELINDA UDUOBORIE VMC Advanced Nurse Practitioner

JOHN BOLDERSON VMC Clinical Pharmacist

SUKHVIR BASRA. Pharmacist. Owner of Clinichem Pharmacy, Committee member of the Kensington, Chelsea and Westminster Local Pharmaceutical Committee. Sukhi is also a board member of the National Pharmacy Association.

KAPIL TYAGI From the charity Open Age, which champions an active life for the over-50s. Kapil is a senior clinical exercise specialist responsible for all Open Age clinical health sessions.

TESSA JELEN VMC PPG Committee Member and Chair of Asthma and Lung UK Breathe Easy Support Group for people with respiratory conditions.

Also present were AZIZ PANDOR, VMC Practice Manager and Partner, and HANNAH MUNNS Open Age Senior Centre co-ordinator, South Westminster.

Sukhi and Belinda kicked off the event by advising patients to review and revise their life-style to give themselves the best chance of living a longer, healthier life. Giving up smoking is obviously important, but so is a balanced diet, avoiding processed foods, salt and sugar. Too much salt and sugar will inevitably lead to higher blood pressure, weight gain, diabetes, and an increased risk of heart attack and stroke. If you sit down to a colourful plate including plenty of vegetables then you are on the right track.

Get your vaccinations: Covid, Flu, Streptococcal Pneumonia and Shingles. Vaccinations are life-saving.

Sukhi reminded the meeting that pharmacists are fully qualified to prescribe medicines. Rather than waiting for an appointment to see a GP you can be sure to get sensible, reliable advice if you simply describe your symptoms to your pharmacist. Instead of wasting money on expensive supplements you should focus on two inexpensive ways of protecting your immune system in winter:

1. Multivitamins. Some vitamins, particularly Vitamin D, are scientifically known to be beneficial. Taking one or two Vitamin D tablets a day makes up for the lack of natural daylight in winter but taking at least some outside activity every day will also help.

2. Water. HydraBon is very important. Our bodies are 70% water and react against lack of water by protecBve measures such as a cough. In reply to a quesBon on whether it is really necessary to drink 2 litres a day, the advice was to keep a glass of water handy. A small drink of water every hour is more effecBve than 2 or 3 long drinks a day, and you will soon find that 2 litres is easily achievable.

3 AnBbioBcs. There are two main kinds of infecBons, VIRAL and BACTERIAL. AnBbioBcs have no effect on viral infecBons. Consult your pharmacist before self-diagnosing and demanding anBbioBcs.

John Bolderson encouraged paBents to consult their pharmacist if they are in doubt about how or when to take their medicine and why it has been prescribed. If it involves, for instance, an inhaler the pharmacist will be able to explain exactly how it should be used.

Kapil Tyagi is responsible for the Steady and Stable falls prevenBon, Osteopathy and Healthy Lungs sessions organised by Open Age in South Westminster. His aim is to improve older people's wellbeing through exercise so that they feel healthier in their daily lives. Open Age already has a Steady and Stable session at VMC on Monday mornings. They are now proposing an addiBonal session on Healthy Lungs to conBnue the gains made by the local Pulmonary Rehab team. The sessions will be free but paBents will need to get a referral from their GP. More informaBon will be circulated shortly.

Hannah Munns encouraged the audience to enrol into Open Age to see all the various acBviBes they could enjoy in and around South Westminster. For anyone unable to access the internet or take part in online acBviBes, Open Age offers free laptops and instrucBons in order to parBcipate in a parBcular event, and if proved beneficial the possibility of keeping the laptop for free in the long term.

During the open discussion at the end of the evening Tessa Jelen and John Bolderson answered quesBons relaBng to the issue of indoor polluBon that can be aggravated by the use of incense and candles, and problems relaBng to acute asthma inhalers, rhinBs, bronchioecstasis and lack of diagnosBc follow-ups.

END

Arabic Translation:

PPG أهمية

"كيف تحافظ على صحة رنتيك في الشتاء"

VMC التي عُقدت يوم الخميس 16 نوفمبر في قاعة المجموعات بمركز PPG تقرير عن فعالية قَدِّمت مجموعة من المتحدثين نصائح حول الإجراءات التي يجب اتخاذها لتجنب الإصابة الحادة بالعدوى البكتيرية أو الفيروسية الموسمية.

المشاركون:

بليندا أودوبوري، ممرضة متقدمة، عضو في المركز الطبي البيطري

جون بولدرسون، صيدلي سريري، المركز الطبي البيطري

سوكهفير بصرى، صيدلي، مالك صيدلية كلينكيم، عضو في لجنة الصيدلة المحلية في كينسينجتون وتشيلسي ويستمنستر. سوكهي عضو في مجلس إدارة جمعية صيدليات نابلس.

الخيرية، التي تدعم حياة صحية لمن تزيد أعمارهم عن 50 عامًا. كابيل هو أخصائي أول Open Age كابيل تياجي، من مؤسسة Open Age. في التمارين السريرية، مسؤول عن جميع جلسات الصحة السريرية في

في المملكة (VMC PPG) ورئيسة مجموعة دعم "تنفس بسهولة" التابعة للجمعية الطبية البيطرية PPG تيسا جيلين، عضوة لجنة المتحدة، والمخصصة للأشخاص الذين يعانون من أمراض الجهاز التنفسي.

وهانا مانس، منسقة مركز كبار السن (VMC PracBce) حضر أيضًا عزيز باندور، مدير وشريك في الجمعية الطبية البيطرية في جنوب وستمنستر.

افتتحت سوخي وبليندا الفعالية بنصح المرضى بمراجعة نمط حياتهم وتعديله لضمان حياة أطول وأكثر صحة. الإقلاع عن التدخين مهم بالطبع، وكذلك اتباع نظام غذائي متوازن، وتجنب الأطعمة المصنعة والملح والسكر. الإفراط في تناول الملح والسكر يؤدي حتمًا إلى ارتفاع ضغط الدم، وزيادة الوزن، ومرض السكري، وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية. إذا تناولت طبقًا ملوئًا غنيًا بالخضراوات، فأنت على الطريق الصحيح.

احصل على لقاءاتك. اللقاءات تُنقذ الحياة.

ذكر سوخي الحضور بأن الصيادلة مؤهلون تمامًا لوصف الأدوية. بدلاً من انتظار موعد مع طبيب عام، يمكنك الحصول على نصيحة حكيمة وموثوقة بمجرد وصف أعراضك للصيدلي. بدلاً من إهدار المال على المكملات الغذائية باهظة الثمن، ركّز على طريقتين غير مكلفتين لحماية جهازك المناعي في الشتاء:

فيتامينات ب المتعددة. بعض الفيتامينات، وخاصة فيتامين د، معروفة علميًا بفوائدها. تناول قرص أو قرصين من فيتامين د يوميًا. 1. يُعَوِّض نقص ضوء النهار الطبيعي في الشتاء، كما أن ممارسة بعض الأنشطة الخارجية يوميًا على الأقل تُساعد أيضًا.

الماء. الماء مهم جدًا. أجسامنا تتكون من 70% ماء، وتتفاعل مع نقص الماء بإجراءات وقائية مثل السعال. ردًا على سؤال حول 2. ضرورة شرب لترين يوميًا، كانت النصيحة هي الاحتفاظ بكوب من الماء في متناول اليد. شربة ماء صغيرة كل ساعة أكثر فعالية من شرب مشروبين أو ثلاثة مشروبات كبيرة يوميًا، وستجد قريبًا أن شرب لترين من الماء سهل.

ثلاثة أنواع من المضادات الحيوية. هناك نوعان رئيسيان من العدوى: الفيروسية والبكتيرية. لا تؤثر المضادات الحيوية على العدوى الفيروسية. استشر الصيدلي قبل التشخيص الذاتي وطلب المضادات الحيوية.

شجع جون بولدرسون المرضى على استشارة الصيدلي إذا كانوا في شك بشأن كيفية أو موعد تناول أدويتهم وسبب وصفها. إذا كان الأمر يتعلق، على سبيل المثال، بجهاز استنشاق، فسيكون الصيدلي قادرًا على شرح كيفية استخدامه بدقة.

كابيل تياجي مسؤول عن جلسات الوقاية من السقوط بشكل ثابت ومستقر، وعلاج العظام، والرئتين السليمة التي تنظمها منظمة في جنوب وستمنستر. يهدف إلى تحسين صحة كبار السن من خلال ممارسة الرياضة حتى يشعروا بصحة أفضل في Open Age صباح يوم الاثنين. وتقتراح الآن جلسة إضافية VMC جلسة "استقرار وثبات" في مركز Open Age حياتهم اليومية. تُقيم منظمة حول صحة الرئتين لمواصلة التقدم الذي حققه فريق إعادة التأهيل الرئوي المحلي. ستكون الجلسات مجانية، ولكن على المرضى الحصول على إحالة من طبيبهم العام. سيتم نشر المزيد من المعلومات قريبًا.

لمشاهدة جميع الأنشطة المتنوعة التي يمكنهم الاستمتاع بها في جنوب Open Age شجعت هانا مانز الحضور على التسجيل في أجهزة Open Age وستمنستر وما حولها. لمن لا يستطيع الوصول إلى الإنترنت أو المشاركة في الأنشطة عبر الإنترنت، تُقدم كمبيوتر محمولة وإرشادات مجانية للمشاركة في فعالية مميزة، وفي حال ثبوت فائدتها، يُمكن الاحتفاظ بالجهاز مجانًا على المدى الطويل.

خلال المناقشة المفتوحة في نهاية الأمسية، أجاب كلٌّ من تيسا جيلين وجون بولدرسون على أسئلة تتعلق بمشكلة التلوث الداخلي الذي قد يتفاقم بسبب استخدام البخور والشموع، والمشاكل المتعلقة باستنشاق الربو الحاد، والتهابات الأنف، وتوسع القصبات الهوائية، ونقص متابعة التشخيص.

Bengali Translation:

পিপিজি গুরুত্বপূর্ণ

"শীতকালে আপনার ফুসফুসকে কীভাবে A1er দেখাবেন"

বৃহস্পতিবার ১৬ নভেম্বর ভিএমসির গ্রুপ রুমে অনুষ্ঠিত পিপিজি ইভেন্টের প্রতিবেদন
একটি প্যানেল বক্তারা মৌসুমী ব্যাকটেরিয়া বা ভাইরাল সংক্রমণের কারণে তীব্র অসুস্থ হওয়া এড়াতে
আমাদের কী কী পদক্ষেপ নিতে হবে সে সম্পর্কে পরামর্শ দিয়েছেন।

প্যানেল:

বেলিন্ডা উডুবোরি ভিএমসি অ্যাডভান্সড নার্স প্র্যাকটিসবোনার

জন বোন্ডারসন ভিএমসি ক্লিনিক্যাল ফার্মাসিস্ট

সুখবীর বাসরা। ফার্মাসিস্ট। ক্লিনিকেম ফার্মেসির মালিক, কেনসিংগন, চেলসি এবং ওয়েস্টমিনস্টার
লোকাল ফার্মাসিউটিক্যাল কমিশনারের কমিরি সদস্য। সুখি ন্যাবোনাল ফার্মেসি
অ্যাসোসিয়েশনবনেরও একজন বোর্ড সদস্য।

কপিল ত্যাগী দাতব্য সংস্থা ওপেন এজ থেকে, যা ৫০ বছরের বেশি বয়সীদের জন্য একটি সফল
জীবনযাপনের জন্য চ্যাম্পিয়ন। কপিল একজন সিনিয়র ক্লিনিক্যাল ব্যায়াম বিশেষজ্ঞ যিনি সমস্ত
ওপেন এজ ক্লিনিক্যাল স্বাস্থ্য সেশনের জন্য দায়ী।

টেসা জেলেন ভিএমসি পিপিজি কমিরি সদস্য এবং শ্বাসযন্ত্রের সমস্যায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য
অ্যাজমা এবং লাং ইউকে ব্রেথ ইজি সাপোর্ট গ্রুপের চেয়ার।

এছাড়াও উপস্থিত ছিলেন আজিজ প্যান্ডর, ভিএমসি প্র্যাকটিস ম্যানেজার এবং পার্টনার এবং হান্না
মুন্স ওপেন এজ সিনিয়র সেন্টার কো-অর্ডিনেটর, সাউথ ওয়েস্টমিনস্টার।

সুখি এবং বেলিন্ডা রোগীদের দীর্ঘ, স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের সর্বোত্তম সুযোগ দেওয়ার জন্য তাদের
জীবনধারা পর্যালোচনা এবং সংশোধন করার পরামর্শ দিয়ে অনুষ্ঠানের সূচনা করেছিলেন। ধূমপান
ত্যাগ করা স্পষ্টতই গুরুত্বপূর্ণ,

তবে প্রক্রিয়াজাত খাবার, লবণ এবং চিনি এড়িয়ে সুষম খাদ্যও তাই। অতিরিক্ত লবণ এবং চিনি
অনিবার্যভাবে উচ্চ রক্তচাপ, ওজন বৃদ্ধি, ডায়াবেটিস এবং হৃদরোগ এবং স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়াবে।
আপনি যদি প্রচুর শাকসবজি সহ একটি রঙিন প্লেটে বসেন তবে আপনি সঠিক পথে আছেন।

আপনার টিকা নিনবোন: কোভিড, ফ্লু, স্ট্রিপ্টোকোকাল নিউমোনিয়া এবং শিংগলস। ভ্যাকসিনবোন
জীবন রক্ষাকারী।

সুখি মেইবং-কে মনে করিয়ে দিলেন যে ফার্মাসিস্টরা ওষুধ লিখে দেওয়ার জন্য সম্পূর্ণ যোগ্য। জিপির
কাছে অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য অপেক্ষা করার পরিবর্তে, আপনি যদি আপনার ফার্মাসিস্টের কাছে
আপনার লক্ষণগুলি বর্ণনা করেন তবে আপনি অবশ্যই যুক্তিসঙ্গত, নির্ভরযোগ্য পরামর্শ পেতে

পারেন। ব্যয়বহুল সাপ্লিমেন্টের জন্য অতিরিক্ত অর্থ ব্যয় করার পরিবর্তে, শীতকালে আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা রক্ষা করার দুটি সস্তা উপায়ের উপর মনোনিবেশ করা উচিত:

১. মাল্টি-ভিটামিন। কিছু ভিটামিন, বিশেষ করে ভিটামিন ডি, বৈজ্ঞানিকভাবে উপকারী বলে পরিচিত। শীতকালে প্রাকৃতিক দিনের আলোর অভাব পূরণ করতে প্রতিদিন এক বা দুটি ভিটামিন ডি ট্যাবলেট খাওয়া কিন্তু প্রতিদিন অন্তত কিছু বাইরের কার্যকলাপ গ্রহণও সাহায্য করবে।
২. জল। হাইড্রাভন খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আমাদের দেহ ৭০% জল এবং কাশির মতো সুরক্ষা ব্যবস্থার মাধ্যমে জলের অভাবের বিরুদ্ধে প্রতিক্রিয়া জানায়। দিনে ২ লিটার পান করা সত্যিই প্রয়োজনীয় কিনা এই প্রশ্নের উত্তরে, পরামর্শ ছিল এক গ্লাস জল হাতের কাছে রাখা। প্রতি ঘন্টায় অল্প করে পানি পান করা দিনে ২ বা ৩টি দীর্ঘ পানীয়ের তুলনায় বেশি কার্যকর, এবং শীঘ্রই আপনি দেখতে পাবেন যে ২ লিটার পানি সহজেই অর্জন করা সম্ভব।

৩ AnBbioBcs। দুটি প্রধান ধরনের সংক্রমণ আছে, ভাইরাল এবং ব্যাকটেরিয়াল। AnBbioBcs ভাইরাল সংক্রমণের উপর কোনও প্রভাব ফেলে না। স্ব-নির্ণয় এবং ওষুধের দাবি করার আগে আপনার ফার্মাসিস্টের সাথে পরামর্শ করুন।

জন বোল্ডারসন রোগীদের তাদের ফার্মাসিস্টের সাথে পরামর্শ করতে উৎসাহিত করেছেন যদি তারা কীভাবে বা কখন তাদের ওষুধ গ্রহণ করবেন এবং কেন এটি নির্ধারিত হয়েছে সে সম্পর্কে সন্দেহ থাকে। উদাহরণস্বরূপ, যদি এটি একটি ইনহেলারের সাথে সম্পর্কিত হয়, তাহলে ফার্মাসিস্ট এটি কীভাবে ব্যবহার করা উচিত তা সঠিকভাবে ব্যাখ্যা করতে সক্ষম হবেন।

সাউথ ওয়েস্টমিনস্টারে ওপেন এজ দ্বারা আয়োজিত স্টেডি অ্যান্ড স্টেবল ফলস প্রিভেনবোন, অস্টিওপ্যাথি অ্যান্ড হেলদি লাং সেশনের জন্য কপিল ত্যাগী দায়ী। তার লক্ষ্য হল ব্যায়ামের মাধ্যমে বয়স্ক ব্যক্তিদের সুস্থতা উন্নত করা যাতে তারা তাদের দৈনন্দিন জীবনে সুস্থ বোধ করেন। সোমবার সকালে VMC-তে ওপেন এজের ইতিমধ্যেই একটি স্টেডি অ্যান্ড স্টেবল সেশন রয়েছে। স্থানীয় পালমোনারি রিহাব টিমের সাফল্য ধরে রাখার জন্য তারা এখন স্বাস্থ্যকর ফুসফুসের উপর একটি অতিরিক্ত অধিবেশনের প্রস্তাব করছে। সেশনগুলি বিনামূল্যে হবে তবে রোগীদের তাদের জিপি থেকে রেফারেল নিতে হবে। আরও তথ্য শীঘ্রই প্রচার করা হবে।

হান্না মানস দর্শকদের দক্ষিণ ওয়েস্টমিনস্টার এবং এর আশেপাশে উপভোগ করতে পারে এমন বিভিন্ন acBviBes দেখতে ওপেন এজে নাম নথিভুক্ত করার জন্য উৎসাহিত করেছেন। ইন্টারনেট অ্যাক্সেস করতে বা অনলাইন acBviBes-এ অংশ নিতে অক্ষম যে কেউ, তাদের জন্য ওপেন এজে বিনামূল্যে ল্যাপটপ এবং নির্দেশনা প্রদান করে যাতে তারা একটি আনুষ্ঠানিক ইভেন্টে অংশগ্রহণ করতে পারে এবং যদি উপকারী প্রমাণিত হয় তবে দীর্ঘমেয়াদে ল্যাপটপ বিনামূল্যে রাখার সম্ভাবনা রয়েছে।

সন্ধ্যার শেষে উন্মুক্ত আলোচনায় টেসা জেলেন এবং জন বোল্ডারসন "ধূপ এবং মোমবাতি ব্যবহারের ফলে অভ্যন্তরীণ দূষণের সমস্যা, তীব্র হাঁপানি ইনহেলার, রিনবি, ব্রঙ্কিওএকস্টাসিস এবং রোগ নির্ণয়ের অভাব সম্পর্কিত সমস্যা" সম্পর্কিত প্রশ্নের উত্তর দেন।

শেষ

Chinese Translation:

PPG 事项

“如何在冬季保护您的肺部”

11 月 16 日星期四在 VMC 小组会议室举行的 PPG 活动报告

发言人小组就我们需要采取的措施提出了建议，以避免因季节性细菌或病毒感染而患上急性病。

小组成员：

BELINDA UDUOBORIE VMC 高级护士实习生

JOHN BOLDESON VMC 临床药剂师

SUKHVIR BASRA。药剂师。Clinichem Pharmacy 的所有者，肯辛顿、切尔西和威斯敏斯特当地药房委员会委员。Sukhi 还是全国药房协会的董事会成员。

KAPIL TYAGI 来自慈善机构 Open Age，该机构倡导 50 岁以上人士积极的生活。Kapil 是一位资深临床锻炼专家，负责所有 Open Age 临床健康课程。

TESSA JELEN VMC PPG 委员会成员兼英国哮喘和肺科协会呼吸轻松支持小组主席，为患有呼吸系统疾病的人提供支持。

VMC 实践经理兼合伙人 AZIZ PANDOR 和南威斯敏斯特开放年龄老年中心协调员 HANNAH MUNNS 也出席了此次活动。

Sukhi 和 Belinda 拉开了活动序幕，建议患者审查和修改他们的生活方式，让自己有最大的机会活得更长寿、更健康。戒烟显然很重要，但均衡饮食、避免加工食品、盐和糖也很重要。盐和糖摄入过多必然会导致血压升高、体重增加、糖尿病，以及心脏病和中风的风险增加。如果你坐下来吃一份色彩鲜艳的盘子，里面有很多蔬菜，那么你就走在了正确的道路上。

接种疫苗：Covid、流感、链球菌性肺炎和带状疱疹。疫苗可以救命。

Sukhi 提醒会议，药剂师完全有资格开药。您无需等待预约看全科医生，只需向药剂师描述您的症状，即可获得合理、可靠的建议。与其花钱购买昂贵的补品，不如专注于两种在冬季保护免疫系统的廉价方法：

1. 多种维生素。一些维生素，特别是维生素 D，科学研究表明是有益的。每天服用一到两片维生素 D 片可以弥补冬季缺乏自然日光的不足，但每天至少进行一些户外活动也会有所帮助。
2. 水。水非常重要。我们的身体 70% 是水，并通过咳嗽等保护措施对缺水做出反应。在回答是否真的需要每天喝 2 升水的问题时，建议随身携带一杯水。每小时喝一小杯水比每天喝 2 或 3 杯水更有效，你很快就会发现 2 升很容易实现。
- 3 抗生素。感染主要有两种，病毒和细菌。抗生素对病毒感染没有影响。在自我诊断和要求抗生素治疗之前，请咨询您的药剂师。

John Bolderson 鼓励患者在不不确定如何或何时服用药物以及为什么开药时咨询药剂师。例如，如果涉及吸入器，药剂师将能够准确解释如何使用它。

Kapil Tyagi 负责由南威斯敏斯特 Open Age 组织的稳固跌倒预防、整骨疗法和健康肺部课程。他的目标是通过锻炼改善老年人的健康状况，使他们在日常生活中感觉更健康。Open Age 已经在周一早上在 VMC 举办了稳固课程。他们现在提议增加一个健康肺部课程，以延续当地肺部康复团队取得的成果。这些课程是免费的，但患者需要从他们的全科医生那里获得转诊。更多信息将很快发布。

Hannah Munns 鼓励观众报名参加 Open Age，了解他们可以在南威斯敏斯特及其周边地区享受的各种活动。对于无法上网或无法参加在线活动的任何人，Open Age 提供免费笔记本电脑和指导，以便他们参加特定活动，如果证明有益，还可以长期免费保留笔记本电脑。

在晚上结束时的公开讨论中，Tessa Jelen 和 John Bolderson 回答了有关室内污染问题的问题，室内污染可能因使用香和蜡烛而加剧，以及与急性哮喘吸入器、鼻塞、支气管扩张和缺乏诊断后续治疗有关的问题。

结束

French Translation:

PPG, c'est important

« Comment soigner ses poumons en hiver »

Compte-rendu de l'événement PPG qui s'est tenu le jeudi 16 novembre dans la salle de groupe du VMC

Un panel d'intervenants a donné des conseils sur les mesures à prendre pour éviter de développer une maladie aiguë due à des infections bactériennes ou virales saisonnières.

Présentation :

BELINDA UDUOBORIE, infirmière praticienne spécialisée au VMC

JOHN BOLDERSON, pharmacien clinicien au VMC

SUKHVIR BASRA, pharmacien. Propriétaire de Clinichem Pharmacy, membre du comité pharmaceutique local de Kensington, Chelsea et Westminster. Sukhi est également membre du conseil d'administration de l'Association nationale des pharmaciens.

KAPIL TYAGI, de l'association caritative Open Age, qui promeut une vie active pour les plus de 50 ans. Kapil est spécialiste principal de l'exercice clinique et responsable de toutes les séances de santé clinique d'Open Age.

TESSA JELEN, membre du comité PPG du VMC et présidente du groupe de soutien « Breath Easy » du VMC pour les personnes souffrant de maladies respiratoires.

Étaient également présents AZIZ PANDOR, responsable de pratique et associé du VMC, et HANNAH MUNNS, coordinatrice du centre Open Age Senior Centre de South Westminster.

Sukhi et Belinda ont donné le coup d'envoi de l'événement en conseillant aux patients de revoir et de modifier leur mode de vie afin de maximiser leurs chances de vivre plus longtemps et en meilleure santé. Arrêter de fumer est évidemment important, mais une alimentation équilibrée, évitant les aliments transformés, le sel et le sucre, l'est tout autant. Une consommation excessive de sel et de sucre entraîne inévitablement une hypertension artérielle, une prise de poids, du diabète et un risque accru de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral. Si vous vous asseyez devant une assiette colorée et riche en légumes, vous êtes sur la bonne voie.

Faites-vous vacciner : Covid, grippe, pneumonie streptococcique et zona. Les vaccins sauvent des vies.

Sukhi a rappelé que les pharmaciens sont pleinement qualifiés pour prescrire des médicaments. Plutôt que d'attendre un rendez-vous chez un médecin généraliste, vous pouvez être sûr d'obtenir des conseils judicieux et fiables en décrivant simplement vos symptômes à votre pharmacien. Au lieu de dépenser de l'argent en compléments

alimentaires coûteux, privilégiez deux solutions peu coûteuses pour protéger votre système immunitaire en hiver :

1. Les multivitamines. Certaines vitamines, notamment la vitamine D, sont scientifiquement reconnues pour leurs bienfaits. Prendre un ou deux comprimés de vitamine D par jour compense le manque de lumière naturelle en hiver, mais pratiquer au moins une activité physique quotidienne est également bénéfique.

2. L'eau. L'hydratation est essentielle. Notre corps est composé à 70 % d'eau et réagit au manque d'eau par des mesures de protection, comme la toux. En réponse à la question de savoir s'il est vraiment nécessaire de boire 2 litres d'eau par jour, le conseil était de garder un verre d'eau à portée de main. Un petit verre d'eau toutes les heures est plus efficace que 2 ou 3 grands verres par jour, et vous constaterez rapidement que 2 litres sont facilement atteignables.

3 AnBbioBcs. Il existe deux principaux types d'infections : VIRALES et BACTÉRIENNES. Les AnBbioBcs n'ont aucun effet sur les infections virales. Consultez votre pharmacien avant de vous autodiagnostiquer et de demander un anBbioBcs.

John Bolderson encourage les patients à consulter leur pharmacien en cas de doute sur la manière, le moment et la raison de prendre leurs médicaments. S'il s'agit, par exemple, d'un inhalateur, le pharmacien pourra vous expliquer précisément comment l'utiliser.

Kapil Tyagi est responsable des séances de prévention des chutes Steady and Stable, d'ostéopathie et de poumons sains organisées par Open Age à South Westminster. Son objectif est d'améliorer le bien-être des personnes âgées par l'exercice physique afin qu'elles se sentent en meilleure santé au quotidien. Open Age propose déjà une séance « Stable et stable » au VMC le lundi matin. Une séance supplémentaire sur les poumons sains est désormais proposée afin de poursuivre les progrès réalisés par l'équipe locale de réadaptation pulmonaire. Les séances seront gratuites, mais les patients devront obtenir une recommandation de leur médecin généraliste. De plus amples informations seront diffusées prochainement.

Hannah Munns a encouragé le public à s'inscrire à Open Age pour découvrir toutes les activités proposées à South Westminster et dans ses environs. Pour les personnes n'ayant pas accès à Internet ou ne participant pas à des activités en ligne, Open Age offre des ordinateurs portables et des instructions gratuits pour participer à un événement particulier, et, si cela s'avère utile, la possibilité de conserver l'ordinateur gratuitement à long terme.

Lors de la discussion ouverte en fin de soirée, Tessa Jelen et John Bolderson ont répondu aux questions relatives à la pollution intérieure, aggravée par l'utilisation d'encens et de bougies, ainsi qu'aux problèmes liés aux inhalateurs pour l'asthme aigu, aux rhinites, à la bronchiectasie et au manque de suivi diagnostique.

FIN

German Translation:

PPG MATTERS

„So sehen Sie im Winter besser aus“

Bericht zur PPG-Veranstaltung am Donnerstag, den 16. November, im Gruppenraum des VMC

Eine Podiumsdiskussion gab Ratschläge zu den Maßnahmen, die wir ergreifen müssen, um akute Erkrankungen durch saisonale bakterielle oder virale Infektionen zu vermeiden.

Das Podium:

BELINDA UDUOBORIE, VMC Advanced Nurse Practitioner

JOHN BOLDERSON, VMC Clinical Pharmacist

SUKHVIR BASRA, Apotheker. Inhaber der Clinichem Pharmacy, Vorstandsmitglied des Kensington, Chelsea and Westminster Local Pharmaceutical Committee. Sukhi ist außerdem Vorstandsmitglied der National Pharmacy Association.

KAPIL TYAGI, Mitarbeiter der Wohltätigkeitsorganisation Open Age, die sich für ein aktives Leben für Menschen über 50 einsetzt. Kapil ist leitender Spezialist für klinische Übungen und verantwortlich für alle klinischen Gesundheitssitzungen von Open Age.

TESSA JELEN, VMC PPG-Komiteemitglied und Vorsitzende der Asthma and Lung UK Breathe Easy Selbsthilfegruppe für Menschen mit Atemwegserkrankungen.

Außerdem anwesend waren AZIZ PANDOR, VMC Praxismanager und Partner, und HANNAH MUNNS, Koordinatorin des Open Age Senior Centre, South Westminster.

Sukhi und Belinda eröffneten die Veranstaltung mit dem Rat an Patienten, ihren Lebensstil zu überprüfen und anzupassen, um die besten Chancen auf ein längeres und gesünderes Leben zu haben. Rauchen aufzugeben ist natürlich wichtig, aber ebenso wichtig ist eine ausgewogene Ernährung mit dem Verzicht auf verarbeitete Lebensmittel, Salz und Zucker. Zu viel Salz und Zucker führen unweigerlich zu Bluthochdruck, Gewichtszunahme, Diabetes und einem erhöhten Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Mit einem bunten Teller und viel Gemüse sind Sie auf dem richtigen Weg.

Lassen Sie sich impfen: Covid, Grippe, Streptokokken-Pneumonie und Gürtelrose. Impfungen sind lebensrettend.

Sukhi erinnerte die Anwesenden daran, dass Apotheker uneingeschränkt befugt sind, Medikamente zu verschreiben. Anstatt auf einen Termin beim Hausarzt zu warten, erhalten Sie sicher eine fundierte und zuverlässige Beratung, wenn Sie Ihrem Apotheker einfach Ihre Symptome schildern. Anstatt Geld für teure Nahrungsergänzungsmittel auszugeben, sollten Sie sich auf zwei kostengünstige Möglichkeiten konzentrieren, Ihr Immunsystem im Winter zu schützen:

1. Vitamine. Die Wirksamkeit einiger Vitamine, insbesondere Vitamin D, ist wissenschaftlich erwiesen. Die tägliche Einnahme von ein bis zwei Vitamin-D-Tabletten gleicht den Mangel an natürlichem Tageslicht im Winter aus. Aber auch tägliche Bewegung im Freien kann hilfreich sein.

2. Wasser. Flüssigkeitszufuhr ist sehr wichtig. Unser Körper besteht zu 70 % aus Wasser und reagiert auf Wassermangel mit Schutzmaßnahmen wie Husten. Auf die Frage, ob es wirklich notwendig sei, täglich zwei Liter zu trinken, wurde empfohlen, ein Glas Wasser griffbereit zu halten. Ein kleiner Schluck Wasser pro Stunde ist wirksamer als zwei oder drei große Drinks pro Tag, und Sie werden schnell feststellen, dass zwei Liter leicht zu schaffen sind.

3 Antibiotika. Es gibt zwei Hauptarten von Infektionen: VIRAL- und BAKTERIELLE. Antibiotika haben keinen Einfluss auf virale Infektionen. Fragen Sie Ihren Apotheker, bevor Sie selbst eine Diagnose stellen und Antibiotika anfordern.

John Bolderson empfiehlt Patienten, ihren Apotheker zu konsultieren, wenn sie Zweifel haben, wie oder wann sie ihre Medikamente einnehmen sollen und warum sie verschrieben wurden. Handelt es sich beispielsweise um einen Inhalator, kann der Apotheker die Anwendung genau erklären.

Kapil Tyagi ist verantwortlich für die von Open Age in South Westminster organisierten Kurse zu Sturzprävention, Osteopathie und Lungengesundheit. Sein Ziel ist es, das Wohlbefinden älterer Menschen durch Bewegung zu steigern, damit sie sich im Alltag gesünder fühlen. Open Age bietet bereits montagsmorgens eine „Steady and Stable“-Sitzung im VMC an. Nun wird eine zusätzliche Sitzung zum Thema „Gesunde Lunge“ angeboten, um die Erfolge des lokalen Teams für Lungenrehabilitation weiter zu festigen. Die Sitzungen sind kostenlos, Patienten benötigen jedoch eine Überweisung von ihrem Hausarzt. Weitere Informationen folgen in Kürze.

Hannah Munns ermutigte die Teilnehmer, sich bei Open Age anzumelden, um die vielfältigen Aktivitäten in und um South Westminster kennenzulernen. Für alle, die keinen Internetzugang haben oder nicht an Online-Aktivitäten teilnehmen können, bietet Open Age kostenlose Laptops und Anleitungen zur Teilnahme an einer bestimmten Veranstaltung an. Bei Interesse besteht die Möglichkeit, den Laptop langfristig kostenlos zu behalten.

In der offenen Diskussion am Ende des Abends beantworteten Tessa Jelen und John Bolderson Fragen zur Schadstoffbelastung in Innenräumen, die durch die Verwendung von Räucherstäbchen und Kerzen verschlimmert werden kann, sowie zu Problemen im Zusammenhang mit akuten Asthmainhalatoren, Schnupfen, Bronchiektasien und fehlenden diagnostischen Folgeuntersuchungen.

ENDE

Gujarati Translation:

PPG મહત્વપૂર્ણ છે

"શિયાળામાં તમારા ફેફસાંને A1er કેવી રીતે દેખાવા"

ગુરુવાર 16 નવેમ્બરના રોજ VMC ખાતે ગ્રુપ રૂમમાં આયોજિત PPG ઇવેન્ટનો અહેવાલ વક્તાઓના એક પેનલે મોસમી બેક્ટેરિયલ અથવા વાયરલ ચેપથી ગંભીર રીતે બીમાર ન થવા માટે આપણે કઈ ક્રિયાઓ લેવાની જરૂર છે તે વિશે સલાહ આપી.

પેનલ:

બેલિન્ડા ઉડુઓબોરી VMC એડવાન્સ નર્સ પ્રેક્ટિસબોનર

જોન બોલ્ડર્સન VMC ક્લિનિકલ ફાર્માસિસ્ટ

સુખવીર બસરા. ફાર્માસિસ્ટ. ક્લિનિકલ ફાર્માસીના માલિક, કેન્સિંગન, ચેલ્સિયા અને વેસ્ટમિન્સ્ટર લોકલ ફાર્માસ્યુટિકલ કમિશનરીના કમરી સભ્ય. સુખી નાબોનલ ફાર્માસી એસોસિએશનબોનના બોર્ડ સભ્ય પણ છે.

કપિલ ત્યાગી ચેરિટી ઓપન એજ તરફથી, જે 50 થી વધુ વયના લોકો માટે સક્રિય જીવનનું નેતૃત્વ કરે છે. કપિલ એક વરિષ્ઠ ક્લિનિકલ કસરત નિષ્ણાત છે જે તમામ ઓપન એજ ક્લિનિકલ આરોગ્ય સત્રો માટે જવાબદાર છે.

ટેસા જેલેન VMC PPG કમિટીના સભ્ય અને અસ્થમા અને લંગ યુકેના અધ્યક્ષ, શ્વાસનળીની બીમારીઓ ધરાવતા લોકો માટે બ્રેથ ઇઝી સપોર્ટ ગ્રુપ.

VMC પ્રેક્ટિસ મેનેજર અને પાર્ટનર, અઝીઝ પાંડોર અને સાઉથ વેસ્ટમિન્સ્ટરના હન્નાહ મુન્સ ઓપન એજ સિનિયર સેન્ટર કો-ઓર્ડિનેટર પણ હાજર હતા.

સુખી અને બેલિન્ડાએ દર્દીઓને લાંબુ, સ્વસ્થ જીવન જીવવાની શ્રેષ્ઠ તક આપવા માટે તેમની જીવનશૈલીની સમીક્ષા અને સુધારણા કરવાની સલાહ આપીને કાર્યક્રમની શરૂઆત કરી. ધૂમ્રપાન છોડવું સ્વાભાવિક રીતે મહત્વપૂર્ણ છે, પરંતુ સંતુલિત આહાર, પ્રોસેસડ ખોરાક, મીઠું અને ખાંડ ટાળવાથી પણ ફાયદો થશે. વધુ પડતું મીઠું અને ખાંડ અનિવાર્યપણે બ્લડ પ્રેશર, વજનમાં વધારો, ડાયાબિટીસ અને હૃદયરોગ અને સ્ટ્રોકનું જોખમ વધશે. જો તમે પુષ્કળ શાકભાજી ધરાવતી રંગબેરંગી પ્લેટ પર બેસો છો, તો તમે સાચા માર્ગ પર છો.

તમારી રસી લો બોન્સ: કોવિડ, ફ્લૂ, સ્ટ્રેપ્ટોકોકલ ન્યુમોનિયા અને દાદર. વેક્સિનાબોન્સ જીવનરક્ષક છે.

સુખીએ મીબંગને યાદ અપાવ્યું કે ફાર્માસિસ્ટ દવાઓ લખવા માટે સંપૂર્ણપણે લાયક છે. જો તમે તમારા ફાર્માસિસ્ટને તમારા લક્ષણોનું વર્ણન કરો તો તમને સમજદાર, વિશ્વસનીય સલાહ મળી શકે છે. મોંઘા પૂરવણીઓ પર પૈસા ખર્ચવાને બદલે, તમારે શિયાળામાં તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિને સુરક્ષિત રાખવાની બે સસ્તી રીતો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ:

1. મલ્ટી-વિટામિન્સ. કેટલાક વિટામિન્સ, ખાસ કરીને વિટામિન ડી, વૈજ્ઞાનિક રીતે ફાયદાકારક હોવાનું જાણીતું છે. શિયાળામાં કુદરતી સૂર્યપ્રકાશની અછતને પૂર્ણ કરવા માટે દિવસમાં એક કે બે વિટામિન ડીની

ગોળીઓ લેવાથી પણ મદદ મળશે, પરંતુ દરરોજ ઓછામાં ઓછી કેટલીક બાહ્ય પ્રવૃત્તિ લેવાથી પણ મદદ મળશે.

2. પાણી. હાઇડ્રોબોન ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. આપણું શરીર 70% પાણીથી બનેલું છે અને ઉધરસ જેવા રક્ષણાત્મક પગલાં દ્વારા પાણીની અછત સામે પ્રતિક્રિયા આપે છે. દિવસમાં 2 લિટર પીવું ખરેખર જરૂરી છે કે કેમ તે અંગેના પ્રશ્નના જવાબમાં, એક ગ્લાસ પાણી હાથમાં રાખવાની સલાહ આપવામાં આવી હતી. દિવસમાં 2 કે 3 લાંબા પીણાં કરતાં દર કલાકે થોડું પાણી પીવું વધુ અસરકારક છે, અને તમને ટૂંક સમયમાં જ ખ્યાલ આવશે કે 2 લિટર સરળતાથી મેળવી શકાય છે.

3 AnBbioBcs. ચેપના બે મુખ્ય પ્રકાર છે, વાયરલ અને બેક્ટેરિયલ. AnBbioBcs વાયરલ ચેપ પર કોઈ અસર કરતા નથી. સ્વ-નિદાન કરતા પહેલા અને BbioBcs ની માંગ કરતા પહેલા તમારા ફાર્માસિસ્ટની સલાહ લો.

જોન બોલ્ડરસને દર્દીઓને તેમની દવા કેવી રીતે અથવા ક્યારે લેવી અને તે શા માટે સૂચવવામાં આવી છે તે અંગે શંકા હોય તો તેમના ફાર્માસિસ્ટની સલાહ લેવા પ્રોત્સાહિત કર્યા. જો તેમાં, ઉદાહરણ તરીકે, ઇન્હેલરનો સમાવેશ થાય છે, તો ફાર્માસિસ્ટ તેનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો તે બરાબર સમજાવી શકશે.

કપિલ ત્યાગી દક્ષિણ વેસ્ટમિન્સ્ટરમાં ઓપન એજ દ્વારા આયોજિત સ્ટેડી એન્ડ સ્ટેબલ ફોલ્સ પ્રિવેનબોન, ઓસ્ટિયોપેથી અને હેલ્થી લંગ્સ સત્રો માટે જવાબદાર છે. તેમનો ઉદ્દેશ્ય કસરત દ્વારા વૃદ્ધ લોકોની સુખાકારીમાં સુધારો કરવાનો છે જેથી તેઓ તેમના રોજિંદા જીવનમાં સ્વસ્થ અનુભવે. ઓપન એજમાં સોમવારે સવારે VMC ખાતે સ્ટેડી એન્ડ સ્ટેબલ સત્ર પહેલેથી જ છે. સ્થાનિક પલ્મોનરી રિહેબ ટીમ દ્વારા થયેલા ફાયદાઓને આગળ ધપાવવા માટે તેઓ હવે સ્વસ્થ ફેફસાં પર એક વધારાનો સત્ર પ્રસ્તાવિત કરી રહ્યા છે. સત્રો મફત હશે પરંતુ દર્દીઓને તેમના GP પાસેથી રેફરલ મેળવવાની જરૂર પડશે. વધુ માહિતી ટૂંક સમયમાં પ્રસારિત કરવામાં આવશે.

હેન્ના મુન્સે પ્રેક્ષકોને દક્ષિણ વેસ્ટમિન્સ્ટર અને તેની આસપાસના વિસ્તારોમાં અને આસપાસના વિસ્તારોમાં આનંદ માણી શકાય તેવા તમામ વિવિધ acBviBes જોવા માટે ઓપન એજમાં નોંધણી કરાવવા માટે પ્રોત્સાહિત કર્યા. ઇન્ટરનેટ એક્સેસ કરવામાં અથવા ઓનલાઇન acBviBes માં ભાગ લેવામાં અસમર્થ કોઈપણ માટે, ઓપન એજ કોઈ ખાસ ઇવેન્ટમાં ભાગ લેવા માટે મફત લેપટોપ અને સૂચનાઓ ઓફર કરે છે, અને જો ફાયદાકારક સાબિત થાય તો લાંબા ગાળે લેપટોપ મફતમાં રાખવાની શક્યતા પણ છે.

સાંજના અંતે ખુલ્લી ચર્ચા દરમિયાન ટેસા જેલેન અને જોન બોલ્ડરસને "ધૂપ અને મીણબત્તીઓના ઉપયોગથી વધી શકે તેવા ઇન્ડોર પ્રદૂષણના મુદ્દા અને તીવ્ર અસ્થમા ઇન્હેલર્સ, રિનબ્સ, બ્રોન્કિઓએક્સ્ટેસિસ અને નિદાનના અભાવને લગતી સમસ્યાઓ" જેવા પ્રશ્નોના જવાબ આપ્યા.

અંત

Hebrew Translation:

משנה PPG

"איך להסתכל על הריאות שלך בחורף"

VMC-שנערך ביום חמישי 16 בנובמבר בחדר הקבוצות ב PPG דיווח על אירוע שעלינו לקחת כדי למנוע מחלה חריפה בזיהומים חיידקיים או acBons-פאנל של דוברים נתן עצות לגבי ה. ויראליים עונתיים.

הפאנל:

BELINDA UDUOBORIE VMC מתקדמת PracBBoner

רוקח קליני JOHN BOLDEPERSON VMC

SUKHVIR BASRA. הבעלים של Clinichem Pharmacy, חבר Kensington, CommiRee ב- Chelsea and Westminster Local PharmaceuBcal CommiRee. סוקי הוא גם חבר מועצת המנהלים. NaBonai Pharmacy AssociaBon של.

הדוגל בחיי חיים של מעל גיל 50. קאפיל הוא מומחה בכיר, Open Age מארגון הצדקה KAPIL TYAGI לפעילות גופנית הלינית האחראי על כל מפגשי הבריאות הקליניים של הגיל הפתוח.

TESSA JELEN VMC PPG CommiRee Asthma and Lung UK Breathe Easy
SupportGroup לאנשים עם בעיות נשימה.

מתאמת מרכז בכיר HANNAH MUNNS ו-VMC PracBce מנהל ושותף של, AZIZ PANDOR נכחו גם בגיל הפתוח. סאות' ווסטמינסטר

סוקי ובלינדה פתחו את האירוע על ידי ייעוץ למטופלים לבחון ולשנות את אורח חיהם כדי לתת לעצמם את הסיכוי הטוב ביותר לחיות חיים ארוכים וחמים יותר. להפסיק לעשן זה כמובן חשוב אבל כך גם תזונה מאוזנת, הימנעות ממזון מעובד, מלח וסוכר. יותר מדי מלח וסוכר יובילו בהכרח לעלייה בלחץ הדם, לעלייה במשקל, לסוכרת ולסיכון מוגבר ללקות בהתקף לב ושבץ מוחי. אם אתה מתיישב על צלחת צבעונית הכוללת הרבה ירקות אז אתה בדרך הנכונה.

הם VaccinaBons. קבל את החיסונים שלך: קוביד, שפעת, דלקת ריאות סטרפטוקוקלית ושלבת חוגרת מצילי חיים.

שרוקחים מוסמכים באופן מלא לרשום תרופות. במקום לחכות לפגישה לרופא meBng-10 שוקי הזכיר ל משפחה, אתה יכול להיות בטוח שתקבל עצה הגיונית ומהימנה אם אתה פשוט מתאר את הסימפטומים שלך לרוקח שלך. במקום לבזבז כסף על תוספי מזון יקרים, עליך להתמקד בשתי דרכים זולות להגנה על המערכת החיסונית שלך בחורף:

1. ידועים מבחינה מדעית כמועילים. נטילת טבלית ויטמין D ויטמינים. ויטמינים מסוימים, בעיקר ויטמין-MulB אחת או שתיים ביום מפצה על המחסור באור יום טבעי בחורף, אך נטילת לפחות מעט אנרגיה חיצונית מדי D יום תעזור גם היא.
2. מים. הידראבון חשוב מאוד. הגוף שלנו מכיל 70% מים ומגיב נגד מחסור במים באמצעי הגנה כמו שיעול. בתשובה לשאלה האם באמת יש צורך לשתות 2 ליטר ביום. העצה הייתה לשמור על כוס מים בהישג יד.

משקה קטן של מים בכל שעה יעיל יותר מ-2 או 3 משקאות ארוכים ביום, ובמהרה תגלו ש-2 ליטר ניתן להשיג בקלות.

אין AnBbioBcs ל- i-BACTERIAL, VIRAL ו- infecBons ישנם שני סוגים עיקריים של 3 AnBbioBcs. anBbioBcs השפעה על זיהומים ויראליים. התייעץ עם הרוקח שלך לפני אבחון עצמי ודרישת ג'ון בולדרסון עודד את המטופלים להתייעץ עם הרוקח שלהם אם יש להם ספק לגבי איך ומתי לקחת את התרופה שלהם ולמה היא נרשמה. אם זה כולל, למשל, משאף, הרוקח יוכל להסביר בדיוק כיצד יש להשתמש בו.

Kapil Tyagi ו- Healthy Lungs או Steady and Stable falls prevenBon, Osteopathy אחראי על הפעלות של Kapil Tyagi בדרום ווסטמינסטר. מטרתו היא לשפר את רווחתם של אנשים Open Age שמארגנת על ידי Lungs כבר יש Open Age-מבוגרים באמצעות פעילות גופנית, כך שהם ירגישו בריאים יותר בחיי היומיום שלהם. ל בימי שני בבוקר. כעת הם מציעים מפגש נוסף בנושא ריאות כדי לקדם את VMC-סשן יציב ויציב ב הרווחים שהושגו על ידי הצוות המקומי לשיקום ריאתי. המפגשים יהיו בחינם, אך מטופלים יצטרכו לקבל הפניה מרופא המשפחה שלהם. מידע נוסף יופץ בקרוב.

השונות שהם יכולים acBviBes-כדי לראות את כל ה Open Age-האנה מאנס עודדה את הקהל להירשם ל acBviBes-ליהנות מהם בסאות' ווסטמינסטר וסביבתה. לכל מי שלא יכול לגשת לאינטרנט או לקחת חלק ב מציע מחשבים ניידים והדרכות בחינם על מנת להשתתף באירוע פרטני, ואם הוכח Open Age, מקוונים כמועיל את האפשרות לשמור את המחשב הנייד בחינם לטווח ארוך.

במהלך הדיון הפתוח בסוף הערב ענו טסה ג'לן וג'ון בולדרסון לשאלות הנוגעות לנושא הזיהום בתוך הבית שעלול להחמיר על ידי שימוש בקטורת ונרות, ובעיות הקשורות למשאפי אסטמה חריפה, נזלת, ברונכיאקטזיס והיעדר מעקב אבחון.

סוף

Hindi Translation:

पीपीजी मैटर्स

"सर्दियों में अपने फेफड़ों को कैसे बेहतर बनाएं"

गुरुवार 16 नवंबर को वीएमसी के ग्रुप रूम में आयोजित पीपीजी कार्यक्रम की रिपोर्ट वक्ताओं के एक पैनल ने मौसमी जीवाणु या वायरल संक्रमण से गंभीर रूप से बीमार होने से बचने के लिए हमें क्या करने की ज़रूरत है, इस बारे में सलाह दी।

पैनल:

बेलिंडा उडुबोरी वीएमसी एडवांस्ड नर्स प्रैक्टिशनर

जॉन बोल्डरसन वीएमसी क्लिनिकल फार्मासिस्ट

सुखवीर बसरा। फार्मासिस्ट। क्लिनिकेम फार्मसी के मालिक, केंसिंगन, चेल्सी और वेस्टमिंस्टर लोकल फ़ार्मस्यूबकल कमेटी के सदस्य। सुखी नैबोनल फ़ार्मसी एसोसिएशन के बोर्ड सदस्य भी हैं।

कपिल त्यागी चैरिटी ओपन एज से, जो 50 से अधिक उम्र के लोगों के लिए एक सक्रिय जीवन की वकालत करता है। कपिल एक वरिष्ठ क्लिनिकल व्यायाम विशेषज्ञ हैं जो सभी ओपन एज क्लिनिकल स्वास्थ्य सत्रों के लिए जिम्मेदार हैं।

टेसा जेलेन वीएमसी पीपीजी कमेटी की सदस्य और अस्थमा और फेफड़े यूके ब्रीथ ईजी सपोर्ट ग्रुप की अध्यक्ष हैं, जो श्वसन संबंधी समस्याओं वाले लोगों के लिए है।

अजीज पैडोर, वीएमसी प्रैक्टिस मैनेजर और पार्टनर, और हन्ना मुन्स ओपन एज सीनियर सेंटर को-ऑर्डिनेटर, साउथ वेस्टमिंस्टर भी मौजूद थे।

सुखी और बेलिंडा ने मरीजों को सलाह देकर कार्यक्रम की शुरुआत की कि वे अपनी जीवनशैली की समीक्षा करें और उसे संशोधित करें, ताकि वे खुद को लंबा और स्वस्थ जीवन जीने का सबसे अच्छा मौका दे सकें। धूम्रपान छोड़ना स्पष्ट रूप से महत्वपूर्ण है, लेकिन संतुलित आहार भी उतना ही महत्वपूर्ण है, प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों, नमक और चीनी से परहेज करना। बहुत अधिक नमक और चीनी से निश्चित रूप से उच्च रक्तचाप, वजन बढ़ना, मधुमेह और हृदय रोग और स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाएगा। अगर आप ढेर सारी सब्जियों वाली रंगीन प्लेट पर बैठते हैं तो आप सही रास्ते पर हैं।

अपना टीका लगवाएँ: कोविड, फ्लू, स्ट्रेप्टोकोकल निमोनिया और दाद। वैक्सीनेशन जीवन रक्षक हैं।

सुखी ने बैठक में याद दिलाया कि फार्मासिस्ट दवाएँ लिखने के लिए पूरी तरह से योग्य हैं। जीपी से मिलने के लिए अपॉइंटमेंट का इंतज़ार करने के बजाय, अगर आप अपने लक्षणों के बारे में अपने फार्मासिस्ट को बता दें, तो आपको समझदारीपूर्ण, विश्वसनीय सलाह मिल सकती है। महंगे सप्लीमेंट पर पैसे बर्बाद करने के बजाय, आपको सर्दियों में अपनी प्रतिरक्षा प्रणाली की सुरक्षा के दो सस्ते तरीकों पर ध्यान देना चाहिए:

1. मल्टीविटामिन। कुछ विटामिन, खास तौर पर विटामिन डी, वैज्ञानिक रूप से फायदेमंद माने जाते हैं। दिन में एक या दो विटामिन डी की गोलियाँ लेना सर्दियों में प्राकृतिक दिन की रोशनी की कमी को पूरा करता है, लेकिन हर दिन कम से कम कुछ बाहरी गतिविधियाँ करना भी मददगार होगा।

2. पानी। हाइड्रोबॉन बहुत ज़रूरी है। हमारा शरीर 70% पानी से बना है और खांसी जैसे सुरक्षात्मक उपायों के ज़रिए पानी की कमी के खिलाफ़ प्रतिक्रिया करता है। इस सवाल के जवाब में कि क्या दिन में 2 लीटर पानी पीना वाकई ज़रूरी है, सलाह दी गई कि एक गिलास पानी अपने पास रखें। हर घंटे थोड़ा-थोड़ा पानी पीना दिन में 2 या 3 बार लंबे समय तक पानी पीने से ज़्यादा कारगर है और आप जल्द ही पाएंगे कि 2 लीटर पानी पीना आसान है।

3 बायोबायोटिक। संक्रमण के दो मुख्य प्रकार हैं, वायरल और बैक्टीरियल। बायोबायोटिक दवाओं का वायरल संक्रमण पर कोई प्रभाव नहीं होता। स्व-निदान और बायोबायोटिक दवाओं की मांग करने से पहले अपने फार्मासिस्ट से सलाह लें।

जॉन बोल्टरसन ने मरीजों को प्रोत्साहित किया कि अगर उन्हें संदेह है कि उन्हें अपनी दवा कैसे या कब लेनी है और यह क्यों निर्धारित की गई है, तो वे अपने फार्मासिस्ट से सलाह लें। अगर इसमें, उदाहरण के लिए, इनहेलर शामिल है, तो फार्मासिस्ट यह स्पष्ट रूप से समझा पाएगा कि इसका उपयोग कैसे किया जाना चाहिए।

कपिल त्यागी साउथ वेस्टमिंस्टर में ओपन एज द्वारा आयोजित स्थिर और स्थिर गिरने की रोकथाम, ऑस्टियोपैथी और स्वस्थ फेफड़े सत्रों के लिए जिम्मेदार हैं। उनका उद्देश्य व्यायाम के माध्यम से वृद्ध लोगों की भलाई में सुधार करना है ताकि वे अपने दैनिक जीवन में स्वस्थ महसूस करें। ओपन एज ने पहले ही सोमवार की सुबह VMC में एक स्थिर और स्थिर सत्र आयोजित किया है। वे अब स्थानीय पल्मोनरी रिहैब टीम द्वारा किए गए लाभों को जारी रखने के लिए स्वस्थ फेफड़ों पर एक अतिरिक्त सत्र का प्रस्ताव कर रहे हैं। सत्र निःशुल्क होंगे, लेकिन रोगियों को अपने GP से रेफरल प्राप्त करने की आवश्यकता होगी। अधिक जानकारी जल्द ही प्रसारित की जाएगी।

हन्ना मुन्स ने दर्शकों को ओपन एज में नामांकन करने के लिए प्रोत्साहित किया ताकि वे साउथ वेस्टमिंस्टर और उसके आस-पास के सभी विभिन्न गतिविधियों का आनंद ले सकें। इंटरनेट का उपयोग करने या ऑनलाइन गतिविधियों में भाग लेने में असमर्थ किसी भी व्यक्ति के लिए, ओपन एज एक विशेष कार्यक्रम में भाग लेने के लिए निःशुल्क लैपटॉप और निर्देश प्रदान करता है, और यदि लाभदायक साबित होता है तो लंबे समय तक लैपटॉप को निःशुल्क रखने की संभावना है।

शाम के अंत में खुली चर्चा के दौरान टेसा जेलेन और जॉन बोल्टरसन ने इनडोर प्रदूषण के मुद्दे से संबंधित प्रश्नों के उत्तर दिए जो धूपबत्ती और मोमबत्तियों के उपयोग से बढ़ सकते हैं, और तीव्र अस्थमा इनहेलर, राइनाइटिस, ब्रोंकियोएक्टेसिस और निदान अनुवर्ती की कमी से संबंधित समस्याएं।

अंत

Italian Translation:

PPG MATTERS

"Come avere un aspetto migliore per i polmoni in inverno"

Resoconto dell'evento PPG tenutosi giovedì 16 novembre nella Group Room del VMC
Un gruppo di relatori ha fornito consigli sulle misure da adottare per evitare di ammalarsi gravemente di infezioni batteriche o virali stagionali.

Il gruppo:

BELINDA UDUOBORIE Infermiera praticante avanzata VMC

JOHN BOLDERSON Farmacista clinico VMC

SUKHVIR BASRA. Farmacista. Proprietaria della Clinichem Pharmacy, membro del comitato del Kensington, Chelsea e Westminster Local Pharmaceutical Committee. Sukhi è anche membro del consiglio della National Pharmacy Association.

KAPIL TYAGI Dell'ente benefico Open Age, che promuove una vita attiva per gli over 50. Kapil è uno specialista senior in esercizi clinici, responsabile di tutte le sessioni di salute clinica Open Age.

TESSA JELEN Membro del comitato VMC PPG e presidente di Asthma and Lung UK Breathe Easy Support Group per persone con patologie respiratorie.

Erano presenti anche AZIZ PANDOR, responsabile e partner VMC Practice, e HANNAH MUNNS coordinatrice dell'Open Age Senior Centre, South Westminster.

Sukhi e Belinda hanno dato il via all'evento consigliando ai pazienti di rivedere e modificare il loro stile di vita per avere maggiori possibilità di vivere una vita più lunga e sana. Smettere di fumare è ovviamente importante, ma lo è anche una dieta equilibrata, evitando cibi lavorati, sale e zucchero. Troppo sale e zucchero porteranno inevitabilmente a pressione alta, aumento di peso, diabete e un rischio maggiore di infarto e ictus. Se ti siedi a un piatto colorato con molte verdure, allora sei sulla strada giusta.

Fai i tuoi vaccini: Covid, influenza, polmonite streptococcica e herpes zoster. I vaccini salvano la vita.

Sukhi ha ricordato all'incontro che i farmacisti sono pienamente qualificati per prescrivere medicinali. Invece di aspettare un appuntamento per vedere un medico di base, puoi essere certo di ricevere consigli sensati e affidabili se descrivi semplicemente i tuoi sintomi al tuo farmacista. Invece di spendere soldi in costosi integratori, dovresti concentrarti su due modi economici per proteggere il tuo sistema immunitario in inverno:

1. Multivitamine. Alcune vitamine, in particolare la vitamina D, sono scientificamente note per essere benefiche. Assumere una o due compresse di vitamina D al giorno compensa la mancanza di luce naturale in inverno, ma anche svolgere almeno un po' di attività all'aperto ogni giorno sarà d'aiuto.

2. Acqua. L'idratazione è molto importante. Il nostro corpo è composto per il 70% da acqua e reagisce alla mancanza di acqua con misure protettive come la tosse. In risposta a una domanda su se sia davvero necessario bere 2 litri al giorno, il consiglio è stato di tenere a portata di mano un bicchiere d'acqua. Un piccolo sorso d'acqua ogni ora è più efficace di 2 o 3 long drink al giorno e scoprirai presto che 2 litri sono facilmente raggiungibili.

3 AnBbioBcs. Esistono due tipi principali di infezioni, VIRALI e BATTERICHE. Gli anBbioBcs non hanno alcun effetto sulle infezioni virali. Consulta il tuo farmacista prima di autodiagnosticarti e richiedere anBbioBcs.

John Bolderson ha incoraggiato i pazienti a consultare il loro farmacista se hanno dubbi su come o quando assumere il loro medicinale e sul perché è stato prescritto. Se si tratta, ad esempio, di un inalatore, il farmacista sarà in grado di spiegare esattamente come dovrebbe essere utilizzato.

Kapil Tyagi è responsabile delle sessioni Steady and Stable Falls PrevenBon, Osteopathy e Healthy Lungs organizzate da Open Age a South Westminster. Il suo obiettivo è migliorare il benessere delle persone anziane attraverso l'esercizio fisico in modo che si sentano più sane nella loro vita quotidiana. Open Age ha già una sessione Steady and Stable presso VMC il lunedì mattina. Ora stanno proponendo una sessione aggiuntiva su Healthy Lungs per continuare i progressi fatti dal team locale di riabilitazione polmonare. Le sessioni saranno gratuite, ma i pazienti dovranno ottenere una raccomandazione dal loro medico di base. Ulteriori informazioni saranno diffuse a breve.

Hannah Munns ha incoraggiato il pubblico a iscriversi a Open Age per vedere tutte le varie attività di cui potevano godere a South Westminster e dintorni. Per chiunque non sia in grado di accedere a Internet o di prendere parte alle attività online, Open Age offre laptop e istruzioni gratuiti per partecipare a un evento particolare e, se si rivelasse utile, la possibilità di tenere il laptop gratuitamente a lungo termine.

Durante la discussione aperta alla fine della serata, Tessa Jelen e John Bolderson hanno risposto alle domande relative al problema dell'inquinamento indoor che può essere aggravato dall'uso di incenso e candele, e ai problemi relativi agli inalatori per l'asma acuto, alle riniti, alla bronchiectasia e alla mancanza di follow-up diagnostici.

FINE

Kurdish Translation:

PPG PIRS

"Di Zivistanê de meriv çawa li pişikên xwe A1er binêre"

Rapora çalakiya PPG'ê roja Pêncşemê 16'ê Mijdarê li Odeya Koma li VMC hate lidarxistin. Panelek axaftvanan şîret li ser acBonên ku divê em bigirin da ku bi enfeksiyonên bakterî an vîrus ên demsalî nebin nexweşiya tûj.

Panel:

BELINDA UDUOBORIE VMC Hemşîre Pêşketî PracBBoner

JOHN BOLDERSON VMC Dermansazê Klînîkî

SÛXVIR BASRA. Dermanvan. Xwediyê Dermanxaneyê Clinichem, endamê CommiRee ya Kensington, Chelsea û Westminster Local PharmaceuBcal CommiRee. Sukhi di heman demê de endamê rêveberiya NaBonai Pharmacy AssociaBon e.

KAPIL TYAGI Ji xêrxwaziya Open Age, ku ji bo 50-salî jiyaneke acBve dike. Kapil pisporek pîspore klînîkî ya payebilind e ku berpirsiyarê hemî danişînên tenduristiya klînîkî ya Open Age ye.

TESSA JELEN VMC PPG CommiRee Endam û Serokê Koma Piştigiriya Asthma û Lung UK Breathe Easy Easy ji bo kesên xwedî şert û mercên nefesê.

Di heman demê de AZIZ PANDOR, Rêvebir û Hevkarê VMC PracBce, û hevrêzkarê Navenda Serdema Mezin a Open Age HANNAH MUNNS, South Westminster jî amade bûn.

Sukhi û Belinda dest bi bûyerê kirin bi şîretkirina pabendan ku şêwaza jiyana xwe binirxînin û guhezînin da ku ji xwe re şansê çêtirîn bidin ku jiyaneke dirêjtir û germtir bijîn. Bê guman dev ji cixarekêşanê girîng e, lê parêzek hevseng jî wisa ye, xwe ji xwarinên pêvajoyî, xwê û şeker dûr dixe. Zêdebûna xwê û şeker bê guman dê bibe sedema bilindbûna tansiyona xwînê, zêdebûna kîloyan, şeker, û zêdebûna xetera dil aRack û felcê. Ger hûn li ser piyalek rengîn ku tê de gelek sebze tê de rûnin wê hingê hûn li ser riya rast in.

Derziyên xwe bistînin: Covid, Flu, Pneumonia Streptococcal û Zingles. VaccinaBons jiyane rizgar dikin.

Sukhi meeBng bi bîr xist ku dermansaz bi tevahî jêhatî ne ku dermanan binivîsin. Li şûna ku hûn ji bo randevûyekê ji bo dîtina doktorek GP bisekinin, hûn dikarin pê ewle bin ku hûn şîretek maqûl û pêbawer bistînin heke hûn tenê nîşanên xwe ji dermansazê xwe re diyar bikin. Li şûna ku hûn drav bidin ser dermanên biha, divê hûn bala xwe bidin du awayên erzan ên parastina pergala xweya berevaniyê di zivistanê de:

1. MulB-vîtamîn. Hin vîtamîn, bi taybetî Vîtamîn D, ji hêla zanistî ve têne zanîn ku sûdmend in. Rojê girtina yek an du tabletên Vîtamîn D kêmbûna ronahiya rojê ya xwezayî di zivistanê de çêdike, lê girtina bi kêmanî hin acBvity li derve her roj jî dê bibe alîkar.

2. Av. HydraBon pir girîng e. Bedenên me ji %70 av in û li hember kêmbûna avê bi tedbîrên parastinê yê wek kuxikê bertek nîşan didin. Di bersivê de pirsek li ser ka gelo bi rastî hewce ye ku rojê 2 lître vexwe, şîret ev bû ku meriv qedehek av li ber destê xwe bigire. Vexwarina piçûk a avê her saetek ji 2 an 3 vexwarinên dirêj di rojê de bibandortir e, û hûn ê zû bibînin ku 2 lître bi hêsanî tê bidestxistin.

3 AnBbioBcs. Du celebên sereke yê enfeksiyonê hene, VIRAL û BAKTERIAL. AnBbioBcs ti bandorek li ser enfeksiyonên viral tune. Berî ku xwe-naskirin û daxwazkirina anBbioBcs bikin, bi dermansazê xwe re şêwir bikin.

John Bolderson paBent teşwîq kir ku bi dermansazê xwe re şêwir bikin ger ew di gumanê de ne ku dermanê xwe çawa û kengê bixwin û çima ew hatî derman kirin. Ger ew, mînakî, înhalatorek hebe, dermansaz dê bikaribe bi rastî rave bike ka ew çawa divê were bikar anîn.

Kapil Tyagi berpirsiyar e ji danişînên PrevenBon, Osteopatî û Pişikên Tendurist ên ku ji hêla Open Age ve li South Westminster ve têne organîze kirin. Armanca wî ew e ku başbûna kal û pîran bi werzîşê baştir bike da ku ew di jiyana xwe ya rojane de xwe saxlemtir hîs bikin. Serdema vekirî berê sibehê Duşemê li VMC rûniştinek domdar û domdar heye. Ew naha danişînek lêzêdekirî li ser Pişikên Tendurist pêşniyar dikin da ku destkeftiyên ku ji hêla tîmê Rehaba Pulmonary ya herêmî ve hatine bidestxistin bidomînin. Dê danişîn belaş bin, lê paBent dê hewce bike ku ji GP-ya xwe re referansek bistînin. Zêdetir agahdarîBon dê di demek nêzîk de were belav kirin.

Hannah Munns temaşevanan teşwîq kir ku xwe qeyd bikin Open Age da ku hemî acBviBe-ên cihêreng ên ku ew dikarin li Başûr û li derûdora South Westminster kêfê bibînin bibînin. Ji bo her kesê ku nikaribe xwe bigihîne înternetê an jî beşdarî acBviBes-ên serhêl bibe, Open Age laptop û rêwerzBonên belaş pêşkêşî dike da ku beşdarî bûyerek parBcular bibe, û heke sûdmend be îhtîmala girtina laptopê di demek dirêj de belaş peyda dike.

Di dema nîqaşa vekirî ya dawiya êvarê de Tessa Jelen û John Bolderson bersiv dan pirsên ku têkildarî pirsgerêka gemarê ya hundurîn a ku bi karanîna bixûr û mûman dikare were xerakirin, û pirsgerêkên ku bi inhalatorên astimê yê akût, rhinBs, bronchioekstasis û nebûna şopandinê ve girêdayî ne.

DAWÎ

Polish Translation:

PPG MATTERS

"Jak dbać o płuca zimą"

Raport z wydarzenia PPG, które odbyło się w czwartek 16 listopada w sali grupowej w VMC. Panel prelegentów udzielił porad na temat działań, które musimy podjąć, aby uniknąć ostrej choroby wywołanej sezonowymi infekcjami bakteryjnymi lub wirusowymi.

Panel:

BELINDA UDUOBORIE Pielęgniarka VMC Advanced PracBBoner

JOHN BOLDERSON Farmaceuta kliniczny VMC

SUKHVIR BASRA. Farmaceuta. Właścicielka Clinichem Pharmacy, członkini komisji Kensington, Chelsea i Westminster Local PharmaceuBcal CommiRee. Sukhi jest również członkiem zarządu NaBonai Pharmacy AssociaBon.

KAPIL TYAGI Z organizacji charytatywnej Open Age, która promuje aktywny tryb życia dla osób powyżej 50. roku życia. Kapil jest starszym specjalistą od ćwiczeń klinicznych odpowiedzialnym za wszystkie sesje Open Age poświęcone zdrowiu klinicznemu.

TESSA JELEN VMC PPG CommiRee Member i Chair of Asthma and Lung UK Breathe Easy SupportGroup dla osób z chorobami układu oddechowego.

Obecni byli również AZIZ PANDOR, VMC PracBce Manager and Partner, oraz HANNAH MUNNS Open Age Senior Centre Coordinator, South Westminster.

Sukhi i Belinda rozpoczęły wydarzenie, doradzając pacjentom, aby przejrzyli i zmienili swój styl życia, aby dać sobie największą szansę na dłuższe, zdrowsze życie. Rzucenie palenia jest oczywiście ważne, ale tak samo ważna jest zrównoważona dieta, unikanie przetworzonej żywności, soli i cukru. Zbyt duża ilość soli i cukru nieuchronnie prowadzi do wyższego ciśnienia krwi, przyrostu masy ciała, cukrzycy i zwiększonego ryzyka zawału serca i udaru. Jeśli usiądziesz do kolorowego talerza z dużą ilością warzyw, to jesteś na dobrej drodze.

Zaszczep się szczepionką: Covid, grypa, paciorkowcowe zapalenie płuc i półpasiec. Szczepionki ratują życie.

Sukhi przypomniała zebrany, że farmaceuci są w pełni wykwalifikowani do przepisywania leków. Zamiast czekać na wizytę u lekarza rodzinnego, możesz być pewien, że otrzymasz rozsądną, rzetelną poradę, jeśli po prostu opiszesz swoje objawy farmaceuty. Zamiast wydawać pieniądze na drogie suplementy, powinieneś skupić się na dwóch niedrogich sposobach ochrony układu odpornościowego zimą:

1. Witaminy mulB. Niektóre witaminy, szczególnie witamina D, są naukowo znane jako korzystne. Przyjmowanie jednej lub dwóch tabletek witaminy D dziennie rekompensuje brak naturalnego światła dziennego zimą, ale przynajmniej trochę ruchu na zewnątrz każdego dnia również pomoże.

2. Woda. HydraBon jest bardzo ważny. Nasze ciała składają się w 70% z wody i reagują na jej brak środkami ochronnymi, takimi jak kaszel. W odpowiedzi na pytanie, czy naprawdę konieczne jest picie 2 litrów dziennie, poradzono, aby mieć pod ręką szklankę wody. Mały łyk wody co godzinę jest skuteczniejszy niż 2 lub 3 duże drinki dziennie, a wkrótce przekonasz się, że 2 litry są łatwo osiągalne.

3 AnBbioBcs. Istnieją dwa główne rodzaje infekcji: WIRUSOWE i BAKTERYJNE. AnBbioBcs nie mają wpływu na infekcje wirusowe. Skonsultuj się z farmaceutą przed samodiagnozą i żądaniem anBbioBcs.

John Bolderson zachęcał pacjentów do konsultacji z farmaceutą, jeśli mają wątpliwości co do tego, jak lub kiedy przyjmować lek i dlaczego został przepisany. Jeśli chodzi na przykład o inhalator, farmaceuta będzie w stanie dokładnie wyjaśnić, jak należy go stosować.

Kapil Tyagi jest odpowiedzialny za sesje Steady and Stable Falls PrevenBon, Osteopathy and Healthy Lungs organizowane przez Open Age w South Westminster. Jego celem jest poprawa samopoczucia osób starszych poprzez ćwiczenia, aby czuły się zdrowsze w codziennym życiu. Open Age ma już sesję Steady and Stable w VMC w poniedziałkowe poranki. Teraz proponują dodatkową sesję na temat zdrowych płuc, aby kontynuować postępy poczynione przez lokalny zespół rehabilitacji płuc. Sesje będą bezpłatne, ale pacjenci będą musieli uzyskać skierowanie od swojego lekarza rodzinnego. Więcej informacji zostanie wkrótce rozesłanych.

Hannah Munns zachęcała publiczność do zapisania się na Open Age, aby zobaczyć wszystkie różne zajęcia, z których mogliby skorzystać w South Westminster i okolicach. Dla każdego, kto nie ma dostępu do Internetu lub nie może wziąć udziału w internetowych akcjach, Open Age oferuje darmowe laptopy i instrukcje, aby wziąć udział w wydarzeniu, a jeśli okaże się to korzystne, możliwość zatrzymania laptopa za darmo na dłuższy czas.

Podczas otwartej dyskusji pod koniec wieczoru Tessa Jelen i John Bolderson odpowiedzieli na pytania dotyczące problemu zanieczyszczenia powietrza w pomieszczeniach, które może być nasilone przez używanie kadzideł i świec, oraz problemów związanych z ostrymi inhalatorami astmy, katarem, bronchioekstazą i brakiem diagnostyki.

KONIEC

Portuguese Translation:

PPG MATTERS

" Como ter uma aparência melhor para seus pulmões no inverno"

Relatório do evento PPG realizado na quinta-feira, 16 de novembro, na sala de grupo do VMC

Um painel de palestrantes deu conselhos sobre as ações que precisamos tomar para evitar ficar gravemente doentes com infecções bacterianas ou virais sazonais.

O painel:

BELINDA UDUOBORIE Enfermeira Praticante Avançada do VMC

JOHN BOLDERSON Farmacêutico Clínico do VMC

SUKHVIR BASRA. Farmacêutico. Proprietário da Clinichem Pharmacy, membro do comitê do Kensington, Chelsea e Westminster Local PharmaceuBcal CommiRee. Sukhi também é membro do conselho da National Pharmacy AssociaBon.

KAPIL TYAGI Da instituição de caridade Open Age, que defende uma vida ativa para maiores de 50 anos. Kapil é um especialista sênior em exercícios clínicos responsável por todas as sessões de saúde clínica do Open Age.

TESSA JELEN VMC PPG Membro do Comitê e Presidente do Asthma and Lung UK Breathe Easy SupportGroup para pessoas com problemas respiratórios.

Também estavam presentes AZIZ PANDOR, Gerente de Prática e Parceiro do VMC, e HANNAH MUNNS, Coordenadora do Open Age Senior Centre, South Westminster.

Sukhi e Belinda deram início ao evento aconselhando os pacientes a reverem e revisarem seu estilo de vida para terem a melhor chance de viver uma vida mais longa e saudável. Parar de fumar é obviamente importante, mas também é uma dieta balanceada, evitando alimentos processados, sal e açúcar. Muito sal e açúcar inevitavelmente levarão a pressão arterial mais alta, ganho de peso, diabetes e um risco maior de doenças cardíacas e derrame. Se você se sentar para um prato colorido incluindo muitos vegetais, então você está no caminho certo.

Tome suas vacinas: Covid, gripe, pneumonia estreptocócica e herpes zoster. As vacinas salvam vidas.

Sukhi lembrou à reunião que os farmacêuticos são totalmente qualificados para prescrever medicamentos. Em vez de esperar por uma consulta com um clínico geral, você pode ter certeza de obter conselhos sensatos e confiáveis se simplesmente descrever seus sintomas

ao seu farmacêutico. Em vez de desperdiçar dinheiro em suplementos caros, você deve se concentrar em duas maneiras baratas de proteger seu sistema imunológico no inverno:

1. Multivitaminas. Algumas vitaminas, particularmente a vitamina D, são cientificamente conhecidas por serem benéficas. Tomar um ou dois comprimidos de vitamina D por dia compensa a falta de luz natural no inverno, mas fazer pelo menos alguma atividade ao ar livre todos os dias também ajudará.
 2. Água. O HydraBon é muito importante. Nossos corpos são 70% água e reagem à falta de água por medidas de proteção, como tosse. Em resposta a uma pergunta sobre se é realmente necessário beber 2 litros por dia, o conselho foi manter um copo de água à mão. Um pequeno gole de água a cada hora é mais eficaz do que 2 ou 3 grandes doses por dia, e você logo descobrirá que 2 litros são facilmente alcançáveis.
 - 3 AnBbioBcs. Existem dois tipos principais de infecções, VIRALIS e BACTERIANAS. AnBbioBcs não têm efeito sobre infecções virais. Consulte seu farmacêutico antes de se autodiagnosticar e exigir anBbioBcs.
- John Bolderson encorajou os pacientes a consultarem seu farmacêutico se tiverem dúvidas sobre como ou quando tomar seus medicamentos e por que eles foram prescritos. Se envolver, por exemplo, um inalador, o farmacêutico poderá explicar exatamente como ele deve ser usado.

Kapil Tyagi é responsável pelas sessões de prevenção de quedas constantes e estáveis, osteopatia e pulmões saudáveis organizadas pela Open Age em South Westminster. Seu objetivo é melhorar o bem-estar dos idosos por meio de exercícios para que se sintam mais saudáveis em suas vidas diárias. A Open Age já tem uma sessão Steady and Stable no VMC nas manhãs de segunda-feira. Eles agora estão propondo uma sessão adicional sobre Pulmões Saudáveis para continuar os ganhos obtidos pela equipe local de Reabilitação Pulmonar. As sessões serão gratuitas, mas os pacientes precisarão obter uma indicação de seu GP. Mais informações serão divulgadas em breve.

Hannah Munns encorajou o público a se inscrever na Open Age para ver todas as várias atividades que eles poderiam aproveitar em South Westminster e arredores. Para qualquer pessoa que não consiga acessar a internet ou participar de atividades online, a Open Age oferece laptops e instruções gratuitos para participar de um evento específico e, se for benéfico, a possibilidade de ficar com o laptop gratuitamente a longo prazo.

Durante a discussão aberta no final da noite, Tessa Jelen e John Bolderson responderam a perguntas relacionadas à questão da poluição interna que pode ser agravada pelo uso de incenso e velas, e problemas relacionados a inaladores para asma aguda, rinite, bronquiectasia e falta de acompanhamentos de diagnóstico.

FIM

Punjabi Translation:

PPG ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ

"ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ A1er ਕਿਵੇਂ ਦਿਖਾਈਏ"

ਵੀਰਵਾਰ 16 ਨਵੰਬਰ ਨੂੰ VMC ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਆਯੋਜਿਤ PPG ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਬੁਲਾਰਿਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਪੈਨਲ ਨੇ ਮੌਸਮੀ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜਾਂ ਵਾਇਰਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ।

ਪੈਨਲ:

ਬੇਲਿੰਡਾ ਉਡਓਬੇਰੀ VMC ਐਡਵਾਂਸਡ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ

ਜੌਨ ਬੇਲਡਰਸਨ VMC ਕਲੀਨਿਕਲ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ

ਸੁਖਵੀਰ ਬਸਰਾ। ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ। ਕਲੀਨਿਕਹੈਮ ਫਾਰਮੇਸੀ ਦੇ ਮਾਲਕ, ਕੋਨਸਿੰਗਨ, ਚੈਲਸੀ ਅਤੇ ਵੈਸਟਮਿੰਸਟਰ ਲੋਕਲ ਫਾਰਮਾਸਿਊਬਕਲ ਕਮਰੀ ਦੇ ਕਮਰੀ ਮੈਂਬਰ। ਸੁੱਖੀ ਨਾਬੇਨਲ ਫਾਰਮੇਸੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਬੋਨ ਦੀ ਬੋਰਡ ਮੈਂਬਰ ਵੀ ਹੈ।

ਕਪਿਲ ਤਿਆਗੀ ਚੈਰਿਟੀ ਓਪਨ ਏਜ ਤੋਂ, ਜੋ 50 ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਰਗਰਮ ਜੀਵਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਪਿਲ ਇੱਕ ਸੀਨੀਅਰ ਕਲੀਨਿਕਲ ਕਸਰਤ ਮਾਹਰ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰੇ ਓਪਨ ਏਜ ਕਲੀਨਿਕਲ ਸਿਹਤ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ।

TESSA JELEN VMC PPG CommiRee ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਅਸਥਮਾ ਅਤੇ ਲੰਗ ਯੂਕੇ ਬ੍ਰੀਥ ਈਜ਼ੀ ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਚੇਅਰਪਰਸਨ।

ਇਸ ਮੌਕੇ VMC ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਮੈਨੇਜਰ ਅਤੇ ਪਾਰਟਨਰ, ਅਜ਼ੀਜ਼ ਪਾਂਡੇਰ, ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਵੈਸਟਮਿੰਸਟਰ ਦੇ ਹੰਨਾਹ ਮੁਨਸ ਓਪਨ ਏਜ ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਂਟਰ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਸਨ।

ਸੁੱਖੀ ਅਤੇ ਬੇਲਿੰਡਾ ਨੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਅਤੇ ਸੋਧ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਕੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲੰਬੀ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਦੇ ਸਕਣ।

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ,

ਪਰ ਇਹੀ ਨਹੀਂ ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ, ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨ, ਨਮਕ ਅਤੇ ਖੰਡ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮਕ ਅਤੇ ਖੰਡ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਭਾਰ ਵਧਣ, ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਰੰਗੀਨ ਪਲੇਟ 'ਤੇ ਬੈਠਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਹੋ।

ਆਪਣਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਓ ਬੋਨਸ: ਕੋਵਿਡ, ਫਲੂ, ਸਟ੍ਰੈਪਟੋਕੋਕਲ ਨਿਮੋਨੀਆ ਅਤੇ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼। ਵੈਕਸੀਨਾਬੋਨਸ ਜੀਵਨ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹਨ।

ਸੁੱਖੀ ਨੇ ਮੀਬੰਗ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਇਆ ਕਿ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਖਣ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯੋਗ ਹਨ। ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝਦਾਰ, ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਸਲਾਹ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਹਿੰਗੇ ਪੂਰਕਾਂ 'ਤੇ ਪੈਸੇ ਖਰਚਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਦੋ ਸਸਤੇ ਤਰੀਕਿਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

1. ਮਲਟੀਬੀ-ਵਿਟਾਮਿਨ। ਕੁਝ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ, ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਦਿਨ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦੀ ਘਾਟ ਪੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕੁਝ ਬਾਹਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲੈਣ ਨਾਲ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।
2. ਪਾਣੀ। ਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ 70% ਪਾਣੀ ਹਨ ਅਤੇ ਖੰਘ ਵਰਗੇ ਬਚਾਅ ਉਪਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਸਵਾਲ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਕਿ ਕੀ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2 ਲੀਟਰ ਪੀਣਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਸਲਾਹ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਹਰ ਘੰਟੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਪੀਣ ਨਾਲ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2 ਜਾਂ 3 ਲੰਬੇ ਪੀਣ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਹੀ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ 2 ਲੀਟਰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- 3 AnBbioBcs। ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਦੋ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ, ਵਾਇਰਲ ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ। AnBbioBcs ਦਾ ਵਾਇਰਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ 'ਤੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਸਵੈ-ਨਿਦਾਨ ਕਰਨ ਅਤੇ BbioBcs ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

ਜੌਨ ਬੋਲਡਰਸਨ ਨੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਕਿਵੇਂ ਜਾਂ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਉਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਵਿੱਚ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਇਨਹੇਲਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਪਿਲ ਤਿਆਗੀ ਦੱਖਣੀ ਵੈਸਟਮਿੰਸਟਰ ਵਿੱਚ ਓਪਨ ਏਜ ਦੁਆਰਾ ਆਯੋਜਿਤ ਸਟੈਂਡੀ ਐਂਡ ਸਟੈਬਲ ਫਾਲਸ ਪ੍ਰੀਵਨਬੇਨ, ਓਸਟੀਓਪੈਥੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੰਗਸ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ। ਉਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਕਸਰਤ ਦੁਆਰਾ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਣ। ਓਪਨ ਏਜ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸੋਮਵਾਰ ਸਵੇਰੇ VMC ਵਿਖੇ ਇੱਕ ਸਟੈਂਡੀ ਐਂਡ ਸਟੈਬਲ ਸੈਸ਼ਨ ਹੈ। ਉਹ ਹੁਣ ਸਥਾਨਕ ਪਲਮਨਰੀ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਫੇਡਬੈਕ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਬੋਨਲ ਸੈਸ਼ਨ ਦਾ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਸੈਸ਼ਨ ਮੁਫਤ ਹੋਣਗੇ ਪਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਤੋਂ ਰੈਫਰਲ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਲਦੀ ਹੀ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਹੰਨਾਹ ਮੁਨਸ ਨੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਖਣੀ ਵੈਸਟਮਿੰਸਟਰ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਐਕਬੀਵੀਬਜ਼ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਓਪਨ ਏਜ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ। ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਐਕਬੀਵੀਬਜ਼ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ, ਓਪਨ ਏਜ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਮੁਫਤ ਲੈਪਟਾਪ ਅਤੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਲੈਪਟਾਪ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਚਰਚਾ ਦੌਰਾਨ ਟੇਸਾ ਜੇਲੇਨ ਅਤੇ ਜੌਨ ਬੋਲਡਰਸਨ ਨੇ "ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਵਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਮੁੱਦੇ" ਅਤੇ ਤੀਬਰ ਦਮਾ ਇਨਹੇਲਰ, ਰਾਈਨਬ, ਬ੍ਰੌਨਚੀਓਐਕਸਟੈਂਸਿਸ ਅਤੇ ਨਿਦਾਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤੇ।

ਅੰਤ

Russian Translation:

PPG MATTERS

"Как выглядеть A1c вашим легким зимой"

Отчет о мероприятии PPG, состоявшемся в четверг 16 ноября в групповой комнате в VMC

Группа докладчиков дала советы о действиях, которые нам нужно предпринять, чтобы избежать острых заболеваний сезонными бактериальными или вирусными инфекциями.

Группа:

БЕЛИНДА УДУОБОРИ, врач-медсестра VMC Advanced

ДЖОН БОЛДЕРСОН, клинический фармацевт VMC

СУХВИР БАСРА. Фармацевт. Владелец Clinichem Pharmacy, член CommiRee местного фармацевтического комитета Кенсингтона, Челси и Вестминстера. Сухи также является членом правления Национальной фармацевтической ассоциации.

КАПИЛ ТЯГИ Из благотворительной организации Open Age, которая выступает за активную жизнь для людей старше 50 лет. Капил — старший специалист по клиническим упражнениям, ответственный за все клинические занятия по здоровью Open Age.

TESSA JELEN VMC PPG CommiRee Член и председатель Asthma and Lung UK Breathe Easy SupportGroup для людей с респираторными заболеваниями.

Также присутствовали AZIZ PANDOR, менеджер и партнер VMC PracBce, и координатор HANNAH MUNNS Open Age Senior Centre, South Westminster.

Сухи и Белинда начали мероприятие, посоветовав пациентам пересмотреть и изменить свой образ жизни, чтобы обеспечить себе наилучшие шансы прожить более долгую и здоровую жизнь. Отказ от курения, очевидно, важен, но также важна сбалансированная диета, избегание обработанных пищевых продуктов, соли и сахара. Слишком много соли и сахара неизбежно приведет к повышению артериального давления, набору веса, диабету и повышенному риску сердечной недостаточности и инсульта. Если вы садитесь за красочную тарелку с большим количеством овощей, то вы на правильном пути.

Сделайте прививки: Covid, грипп, стрептококковая пневмония и опоясывающий лишай. Вакцины спасают жизни.

Сухи напомнила участникам встречи, что фармацевты имеют полное право выписывать лекарства. Вместо того, чтобы ждать приема у врача общей практики, вы можете быть уверены, что получите разумный и надежный совет, если просто опишете

свои симптомы фармацевту. Вместо того, чтобы тратить деньги на дорогие добавки, вам следует сосредоточиться на двух недорогих способах защиты своей иммунной системы зимой:

1. MuIВ-витамины. Научно доказано, что некоторые витамины, особенно витамин D, полезны. Прием одной или двух таблеток витамина D в день компенсирует недостаток естественного дневного света зимой, но хотя бы немного активности на свежем воздухе каждый день также поможет.

2. Вода. HydraBon очень важен. Наши тела на 70% состоят из воды и реагируют на недостаток воды защитными мерами, такими как кашель. В ответ на вопрос о том, действительно ли необходимо выпивать 2 литра в день, советовали держать под рукой стакан воды. Маленький глоток воды каждый час более эффективен, чем 2 или 3 больших порции в день, и вскоре вы обнаружите, что 2 литра легко достижимы.

3 AnBbioBcs. Существует два основных вида инфекций: вирусные и бактериальные. AnBbioBcs не оказывают никакого влияния на вирусные инфекции.

Проконсультируйтесь с фармацевтом, прежде чем самостоятельно ставить диагноз и требовать anBbioBcs.

Джон Болдерсон призвал пациентов проконсультироваться с фармацевтом, если они сомневаются в том, как или когда принимать лекарство и почему оно было прописано. Если это касается, например, ингалятора, фармацевт сможет объяснить, как именно его следует использовать.

Капил Тьяги отвечает за занятия по профилактике падений Steady and Stable, остеопатии и здоровым легким, организованные Open Age в Саут-Вестминстере. Его цель — улучшить самочувствие пожилых людей с помощью упражнений, чтобы они чувствовали себя здоровее в повседневной жизни. Open Age уже проводит занятия Steady and Stable в VMC по понедельникам утром. Теперь они предлагают дополнительное занятие по здоровым легким, чтобы продолжить успехи местной команды легочной реабилитации. Занятия будут бесплатными, но пациентам необходимо будет получить направление от своего лечащего врача. Более подробная информация будет распространена в ближайшее время.

Ханна Маннс призвала аудиторию записаться на Open Age, чтобы увидеть все различные мероприятия, которыми они могут насладиться в Саут-Вестминстере и его окрестностях. Для тех, кто не может получить доступ к Интернету или принять участие в онлайн-мероприятиях, Open Age предлагает бесплатные ноутбуки и инструкции для участия в конкретном мероприятии, а в случае, если это окажется полезным, возможность оставить ноутбук бесплатно в долгосрочной перспективе.

Во время открытой дискуссии в конце вечера Тесса Джелен и Джон Болдерсон ответили на вопросы, касающиеся проблемы загрязнения воздуха в помещениях, которая может усугубляться использованием благовоний и свечей, а также проблем, связанных с ингаляторами для лечения острой астмы, насморком, бронхоэктазом и отсутствием диагностических последующих мероприятий.

КОНЕЦ

Somali Translation:

ARRIMAHA PPG

"Sida loo eego A1er sambabadaada xilliga
Jiilaalka"

Warbixinta dhacdada PPG ee lagu qabtay Khamiista 16 Noofambar gudaha qolka kooxda ee VMC

Guddi ku hadla ayaa bixiyay talo ku saabsan acBons-ka aan u baahannahay inaan qaadno si aan uga fogaanno inaan si ba'an ugu bukoanno jeermiska bakteeriyada ama fayraska.

Guddiga:

BELINDA UDUOBORIE VMC Kalkaaliyaha Sare ee Kalkaaliyaha Sare ee Bboner

JOHN BOLDERSON VMC Farmashiistaha Kiliinikada

SUKHVIR BASRA. Farmashiistaha. Mulkiilaha Clinichem Pharmacy, CommiRee xubin ka ah Kensington, Chelsea iyo Westminster Farmashiyaha Maxalliga ah ee CommiRee. Sukhi sidoo kale waa xubin guddiga NaBonai Pharmacy AssociaBon.

KAPIL TYAGI oo ka socota ururka samafalka ee da'da furan, oo u horseeda nolol acBve ah ee ka weyn 50-meeyada. Kapil waa khabiir sare oo ku takhasusay jimicsiga kiliinikada oo mas'uul ka ah dhammaan fadhiyada caafimaadka da'da furan.

TESSA JELEN VMC PPG CommiRee Xubin iyo Gudoomiyaha Neefta iyo Sambabka UK Neefso Kooxda Taageerada Fudud ee dadka qaba condiBonsyada neefsashada.

Waxa kale oo goob joog ahaa AZIZ PANDOR, VMC PracBce Maamulaha iyo La-hawlgalayaasha, iyo HANNAH MUNNS Xiriiriyaha Xarunta Da'da Furan ee Xarunta Sare, South Westminster.

Sukhi iyo Belinda waxa ay bilaabeen dhacdada iyaga oo kula taliyay paBents in ay dib u eegaan oo ay dib u eegaan qaab nololeedkooda si ay naftooda u siiyaan fursada ugu wanaagsan ee ay ku noolaadaan nolol dheer. Iska daa sigaar cabista ayaa iska cad inay muhiim tahay, laakiin sidoo kale waa cunto isku dheeli tiran, ka fogaanshaha cuntooyinka warshadaysan, milixda iyo sonkorta. milix badan iyo sonkortu waxay si lama huraan ah u horseedi doonaan cadaadis dhiig oo sarreeya, miisaanka oo kordha, sonkorowga, iyo khatarta korodhka ah ee wadna xanuunka iyo istaroogga. Haddii aad u fariisato saxan midab leh oo ay ku jiraan khudaar badan markaa waxaad ku socotaa jidka saxda ah.

Qaado Bonsyadaada: Covid, Flu, Streptococcal Pneumonia iyo Shingles. Bonsyada tallaalku waa nolol-badbaadin.

Sukhi wuxuu xasuusiyay meeBng in farmashiistayaashu ay si buuxda ugu qalmaan inay qoraan daawooyinka. Halkii aad ka sugi lahayd ballan aad ku aragto GP-ga waxaad hubin kartaa inaad hesho talo macquul ah oo lagu kalsoonaan karo haddii aad si fudud ugu sharaxdo calaamadahaaga farmashiistahaaga. Halkii aad ka isticmaali lahayd lacag dheeri ah oo qaali ah waa inaad diirada saartaa laba siyaabood oo jaban oo lagu ilaalinayo habka difaaca jirkaaga jiilaalka:

1. Fiitamiinada MulB. Fiitamiinada qaarkood, gaar ahaan Fiitamiin D, ayaa cilmi ahaan loo yaqaan inay faa'iido leeyihiin. Qaadashada hal ama laba kaniini oo Vitamin D ah maalintii waxay ka dhigan tahay la'aanta iftiinka maalinta dabiiciga ah ee jiilaalka laakiin qaadashada ugu yaraan xoogaa ka baxsan maalin kasta ayaa sidoo kale ku caawin doonta.
2. Biyaha. HydraBon aad bay muhiim u tahay. Jidhkayagu waa 70% biyo waxaanu kaga falceliyaa biyo la'aanta talaabooyinka ilaalinta Bve sida qufaca. Jawaabta quesBon ee ku saabsan in ay dhab ahaantii lagama maarmaan tahay in la cabbo 2 litir maalintii, taladu waxay ahayd in la ilaaliyo koob biyo ah. Cabbitaan yar oo biyo ah saacad kasta ayaa ka

waxtar badan Bve 2 ama 3 cabitaan dheer maalintii, waxaanad dhawaan ogaan doontaa in 2 litir si fudud loo heli karo.

3 AnBbioBcs. Waxaa jira laba nooc oo waaweyn oo ah infecBons, VIRAL iyo BACTERIAL. AnBbioBcs wax saamayn ah kuma laha caabuqyada fayraska. La tasho farmashiistahaaga ka hor inta aanad is-baarin oo aanad dalban BbioBcs.

John Bolderson wuxuu ku dhiirigeliyay paBents inay la tashadaan farmashiistahooda haddii ay shaki ka qabaan sida ama goorta ay qaadanaayan daawadooda iyo sababta loogu qoray. Haddii ay ku lug leedahay, tusaale ahaan, neef-qaade farmashiistaha ayaa awoodi doona inuu sharaxo sida saxda ah ee loo isticmaalo.

Kapil Tyagi ayaa mas'uul ka ah fadhiyada xasilloonida iyo xasilloonida ka hortagga Bon, Osteopathy iyo fadhiyada sambabada caafimaadka qaba oo ay soo qabanqaabisay da'da furan ee South Westminster. Ujeeddadiisu waa inuu hagaajiyo wanaagga dadka da'da ah iyadoo la adeegsanayo jimicsi si ay u dareemaan inay caafimaad qabaan nolol maalmeedkooda. Da'da furan waxay hore u leedahay fadhi joogto ah oo deggan VMC subaxda Isniinta. Waxay hadda soo jeedinayaan kulan dheeri ah oo ku saabsan sambabada caafimaadka qaba si loo xakameeyo guulihii ay gaadheen kooxda Baxnaaninta sambabada ee deegaanka. Kulamadu waxay ahaan doonaan bilaash laakiin paBents waxay u baahan doonaan inay u gudbiyaan GPgooda. Warbixin dheeraad ah ayaa dhawaan la faafin doonaa.

Hannah Munns ayaa ku dhiirigelisay dhagaystayaashu inay isdiiwaangeliyaan da'da furan si ay u arkaan dhammaan acBviBes-yada kala duwan ee ay ku raaxaysan karaan gudaha iyo agagaarka Koonfur Galbeed. Qofkasta oo aan awoodin in uu galo internet-ka ama ka qayb qaato acBviBes online, Open Age waxa uu bixiyaa laptops lacag la'aan ah iyo instrucBons si ay u xisaabiyaan dhacdo parBcular ah, iyo haddii la caddeeyo in ay faa'iido u leedahay suurtagalnimada in laptop-ka bilaash lagu hayo mustaqbalka fog.

Intii lagu jiray dooddii furanayd ee dhammaadkii fiidkii Tessa Jelen iyo John Bolderson waxay ka jawaabeen quesBons relaBng arrinta wasakhowga gudaha taas oo ay uga sii dari karto isticmaalka fooxa iyo shumacyada, iyo dhibaatooyinka la mid ah kuwa neefta neefta ah ee degdega ah, rhinBs, bronchioecstasis iyo la-socod la'aan ogaanshaha Bc.

DHAMAAD

Spanish Translation:

PPG IMPORTA

"Cómo cuidar sus pulmones en invierno"

Informe del evento PPG celebrado el jueves 16 de noviembre en la Sala de Grupos del VMC. Un panel de ponentes ofreció consejos sobre las medidas que debemos tomar para evitar enfermedades graves causadas por infecciones bacterianas o virales estacionales.

El panel:

BELINDA UDUOBORIE, Enfermera Practicante Avanzada del VMC

JOHN BOLDERSON, Farmacéutico Clínico del VMC

SUKHVIR BASRA. Farmacéutico. Propietario de la Farmacia Clinichem y miembro del Comité Farmacéutico Local de Kensington, Chelsea y Westminster. Sukhi también es miembro de la junta directiva de la Asociación Nacional de Farmacias.

KAPIL TYAGI. De la organización benéfica Open Age, que promueve una vida activa para los mayores de 50 años. Kapil es un especialista sénior en ejercicio clínico, responsable de todas las sesiones de salud clínica de Open Age.

TESSA JELEN, Miembro del Comité de PPG de VMC y Presidenta del Grupo de Apoyo "Respira Fácil" de Asthma and Lung UK para personas con afecciones respiratorias.

También estuvieron presentes AZIZ PANDOR, Gerente de Práctica y Socio de VMC, y HANNAH MUNNS, Coordinadora del Centro para Personas Mayores Open Age, South Westminster.

Sukhi y Belinda inauguraron el evento aconsejando a los pacientes que revisen y modifiquen su estilo de vida para tener la mejor oportunidad de vivir una vida más larga y saludable. Dejar de fumar es importante, pero también lo es una dieta equilibrada, evitando los alimentos procesados, la sal y el azúcar. El exceso de sal y azúcar inevitablemente provoca hipertensión arterial, aumento de peso, diabetes y un mayor riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral. Si disfruta de un plato colorido con abundantes verduras, va por buen camino.

Vacúnese: COVID-19, gripe, neumonía estreptocócica y herpes zóster. Las vacunas salvan vidas.

Sukhi recordó a la reunión que los farmacéuticos están plenamente cualificados para recetar medicamentos. En lugar de esperar una cita con el médico de cabecera, puede estar seguro de recibir asesoramiento sensato y fiable si simplemente describe sus síntomas a su farmacéutico. En lugar de gastar dinero en suplementos caros, debería centrarse en dos formas económicas de proteger su sistema inmunitario en invierno:

1. Vitaminas B. Algunas vitaminas, en particular la vitamina D, son científicamente conocidas por sus beneficios. Tomar uno o dos comprimidos de vitamina D al día compensa la falta de luz natural en invierno, pero realizar al menos alguna actividad al aire libre a diario también ayuda.

2. Agua. La hidratación es muy importante. Nuestro cuerpo está compuesto por un 70 % de agua y reacciona ante la falta de agua con medidas de protección, como la tos. En respuesta a una pregunta sobre si es realmente necesario beber 2 litros al día, el consejo fue tener un vaso de agua a mano. Un pequeño trago de agua cada hora es más efectivo que 2 o 3 tragos largos al día, y pronto descubrirá que beber 2 litros es fácil.

3. AnBbioBcs. Existen dos tipos principales de infecciones: virales y bacterianas. Los anBbioBcs no tienen ningún efecto sobre las infecciones virales. Consulte a su farmacéutico antes de autodiagnosticarse y solicitar anBbioBcs.

John Bolderson animó a los pacientes a consultar a su farmacéutico si tienen dudas sobre cómo o cuándo tomar su medicamento y por qué se lo han recetado. Si se trata, por ejemplo, de un inhalador, el farmacéutico podrá explicarle exactamente cómo debe usarse.

Kapil Tyagi es responsable de las sesiones de prevención de caídas estables, osteopatía y pulmones sanos organizadas por Open Age en South Westminster. Su objetivo es mejorar el bienestar de las personas mayores a través del ejercicio para que se sientan más saludables en su vida diaria. Open Age ya ofrece una sesión de "Estabilidad y Firmeza" en VMC los lunes por la mañana. Ahora proponen una sesión adicional sobre Pulmones Sanos para continuar los avances del equipo local de Rehabilitación Pulmonar. Las sesiones serán gratuitas, pero los pacientes deberán obtener una derivación de su médico de cabecera. Próximamente se distribuirá más información.

Hannah Munns animó a los asistentes a inscribirse en Open Age para ver todas las actividades que pueden disfrutar en South Westminster y sus alrededores. Para quienes no puedan acceder a internet o participar en actividades en línea, Open Age ofrece portátiles e instrucciones gratuitas para participar en un evento en particular y, si resulta beneficioso, la posibilidad de conservar el portátil gratis a largo plazo.

Durante el debate abierto al final de la velada, Tessa Jelen y John Bolderson respondieron preguntas sobre la contaminación interior, que puede verse agravada por el uso de incienso y velas, y sobre los problemas relacionados con los inhaladores para el asma aguda, la rinitis, la bronquiectasia y la falta de seguimiento diagnóstico.

FIN

Tamil Translation:

PPG விஷயங்கள்

"குளிர்காலத்தில் உங்கள் நுரையீரலை
எப்படிப் பார்ப்பது"

நவம்பர் 16 வியாழக்கிழமை VMC இல் உள்ள குழு அறையில் நடைபெற்ற PPG நிகழ்வின் அறிக்கை

பருவகால பாக்டீரியா அல்லது வைரஸ் தொற்றுகளால் கடுமையாக நோய்வாய்ப்படுவதைத் தவிர்க்க நாம் எடுக்க வேண்டிய acBons குறித்து பேச்சாளர்கள் குழு ஆலோசனை வழங்கியது.

குழு:

BELINDA UDUOBORIE VMC மேம்பட்ட செவிலியர் பயிற்சியாளர்

ஜான் போல்டர்சன் VMC மருத்துவ மருந்தாளர்

சுக்வீர் பாஸ்ரா. மருந்தாளர். கிளினிக்ஹெம் மருந்தகத்தின் உரிமையாளர், கென்சிங்கன், செல்சியா மற்றும் வெஸ்ட்மின்ஸ்டர் உள்ளூர் மருந்தக ஆணையத்தின் CommiRee உறுப்பினர். சுகி NaBonal மருந்தக சங்கத்தின் குழு உறுப்பினராகவும் உள்ளார்.

கபில் தியாகி 50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு ஒரு acBve வாழ்க்கையை ஆதரிக்கும் Open Age என்ற தொண்டு நிறுவனத்தைச் சேர்ந்தவர். கபில் அனைத்து Open Age மருத்துவ சுகாதார அமர்வுகளுக்கும் பொறுப்பான ஒரு மூத்த மருத்துவ உடற்பயிற்சி நிபுணர்.

TESSA JELEN VMC PPG CommiRee உறுப்பினர் மற்றும் சுவாசக் கோளாறு உள்ளவர்களுக்கான ஆஸ்துமா மற்றும் நுரையீரல் UK Breathe Easy ஆதரவுக் குழுவின் தலைவர்.

VMC PracBce மேலாளர் மற்றும் கூட்டாளியான AZIZ PANDOR மற்றும் தெற்கு வெஸ்ட்மின்ஸ்டரின் HANNAH MUNNS திறந்த வயது மூத்த மைய ஒருங்கிணைப்பாளர் ஆகியோரும் கலந்து கொண்டனர்.

சுகி மற்றும் பெலிண்டா ஆகியோர் நிகழ்வைத் தொடங்கி வைத்து, நீண்ட, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கான சிறந்த வாய்ப்பை வழங்க, தங்கள் வாழ்க்கை முறையை மறுபரிசீலனை செய்து திருத்திக் கொள்ளுமாறு நோயாளிகளுக்கு அறிவுறுத்தினர். புகைபிடிப்பதை விட்டுவிடுவது வெளிப்படையாக முக்கியமானது,

ஆனால் ஒரு சீரான உணவும் அப்படித்தான், பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், உப்பு மற்றும் சர்க்கரையைத் தவிர்ப்பது. அதிகப்படியான உப்பு மற்றும் சர்க்கரை தவிர்க்க முடியாமல் உயர் இரத்த அழுத்தம், எடை அதிகரிப்பு, நீரிழிவு நோய் மற்றும் மாரடைப்பு மற்றும் பக்கவாதம் ஏற்படும் அபாயத்தை அதிகரிக்கும். ஏராளமான காய்கறிகள் உட்பட வண்ணமயமான தட்டில் நீங்கள் அமர்ந்தால், நீங்கள் சரியான பாதையில் இருக்கிறீர்கள்.

உங்கள் தடுப்பூசியைப் பெறுங்கள்: கோவிட், காய்ச்சல், ஸ்ட்ரெப்டோகாக்கல் நிமோனியா மற்றும் ஷிங்கிள்ஸ். தடுப்பூசி பான்கள் உயிர் காக்கும்.

மருந்தாளர்கள் மருந்துகளை பரிந்துரைக்க முழு தகுதியுடையவர்கள் என்பதை சுகி, கூட்டத்திற்கு நினைவூட்டினார். ஒரு மருத்துவரைப் பார்க்க ஒரு சந்திப்பிற்காக ஏங்குவதற்குப் பதிலாக, உங்கள் அறிகுறிகளை உங்கள் மருந்தாளரிடம் விவரித்தால், நீங்கள் நிச்சயமாக விவேகமான, நம்பகமான

ஆலோசனையைப் பெறலாம். விலையுயர்ந்த சப்ளிமெண்ட்களில் பணம் செலவழிப்பதற்குப் பதிலாக, குளிர்காலத்தில் உங்கள் நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தைப் பாதுகாக்க இரண்டு மலிவான வழிகளில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்:

1. மல்பி வைட்டமின்கள். சில வைட்டமின்கள், குறிப்பாக வைட்டமின் டி, அறிவியல் பூர்வமாக நன்மை பயக்கும் என்று அறியப்படுகிறது. குளிர்காலத்தில் இயற்கையான பகல் வெளிச்சமின்மையை ஒரு நாளைக்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு வைட்டமின் டி மாத்திரைகள் எடுத்துக்கொள்வது ஈடுசெய்கிறது, ஆனால் ஒவ்வொரு நாளும் குறைந்தபட்சம் சில வெளிப்புற நடவடிக்கைகளை எடுத்துக்கொள்வதும் உதவும்.
 2. தண்ணீர். ஹைட்ரோபான் மிகவும் முக்கியமானது. நமது உடல்கள் 70% தண்ணீரால் ஆனவை, இருமல் போன்ற பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளால் தண்ணீர் பற்றாக்குறையை எதிர்த்துப் போராடுகின்றன. ஒரு நாளைக்கு 2 லிட்டர் குடிப்பது உண்மையில் அவசியமா என்ற கேள்விக்கு பதிலளிக்கும் விதமாக, ஒரு கிளாஸ் தண்ணீரை கையில் வைத்திருக்க வேண்டும் என்பது அறிவுரை. ஒரு நாளைக்கு 2 அல்லது 3 நீண்ட பானங்களை விட ஒவ்வொரு மணி நேரத்திற்கும் ஒரு சிறிய அளவு தண்ணீர் குடிப்பது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும், மேலும் 2 லிட்டர் எளிதில் அடையக்கூடியது என்பதை நீங்கள் விரைவில் காண்பீர்கள்.
 - 3 AnBbioBcs. வைரஸ் மற்றும் பாக்டீரியா என இரண்டு முக்கிய வகையான தொற்றுகள் உள்ளன. வைரஸ் தொற்றுகளில் AnBbioBcs எந்த விளைவையும் ஏற்படுத்தாது. சுயமாக நோயறிதல் செய்து anBbioBcs ஐ கோருவதற்கு முன் உங்கள் மருந்தாளரை அணுகவும்.
- மருந்தை எப்படி அல்லது எப்போது எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும், ஏன் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது என்பதில் சந்தேகம் இருந்தால், நோயாளிகள் தங்கள் மருந்தாளரை அணுகுமாறு ஜான் போல்டர்சன் ஊக்குவித்தார். உதாரணமாக, இது ஒரு இன்ஹேலரை உள்ளடக்கியிருந்தால், அது எவ்வாறு பயன்படுத்தப்பட வேண்டும் என்பதை மருந்தாளர் சரியாக விளக்க முடியும்.

தெற்கு வெஸ்ட்மின்ஸ்டரில் உள்ள ஓபன் ஏஜ் ஏற்பாடு செய்த ஸ்டெடி அண்ட் ஸ்டேபிள் ஃபால்ஸ் ப்ரீவென்ஷன்பான், ஆஸ்டியோபதி மற்றும் ஹெல்தி லங்ஸ் அமர்வுகளுக்கு கபில் தியாகி பொறுப்பு. வயதானவர்கள் தங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையில் ஆரோக்கியமாக உணர் உடற்பயிற்சி மூலம் அவர்களின் நல்வாழ்வை மேம்படுத்துவதே அவரது நோக்கம். ஓபன் ஏஜ் ஏற்கனவே திங்கட்கிழமை காலை VMC இல் ஒரு ஸ்டெடி அண்ட் ஸ்டேபிள் அமர்வை நடத்துகிறது. உள்ளூர் நுரையீரல் மறுவாழ்வுக் குழுவால் ஏற்பட்ட நன்மைகளை வெளிப்படுத்த, ஆரோக்கியமான நுரையீரல் குறித்த கூடுதல் அமர்வை அவர்கள் இப்போது முன்மொழிகின்றனர். அமர்வுகள் இலவசம், ஆனால் நோயாளிகள் தங்கள் பொது மருத்துவரிடம் இருந்து பரிந்துரை பெற வேண்டும். கூடுதல் தகவல்கள் விரைவில் பரப்பப்படும்.

தெற்கு வெஸ்ட்மின்ஸ்டர் மற்றும் அதைச் சுற்றியுள்ள பகுதிகளில் அனுபவிக்கக்கூடிய பல்வேறு வகையான மருத்துவ மையங்களைப் பார்க்க, திறந்த வயதில் சேருமாறு ஹன்னா முன்ஸ் பார்வையாளர்களை ஊக்குவித்தார். இணையத்தை அணுகவோ அல்லது ஆன்லைன் மருத்துவ மையங்களில் பங்கேற்கவோ முடியாத எவருக்கும், ஒரு சிறப்பு நிகழ்வில் பங்கேற்க, திறந்த வயது இலவச மடிக்கணினிகள் மற்றும் வழிமுறைகளை

వజ్రంగుకెరతు, ఢేలూం డయనూగ్లతాక నీరూఢిక్కడడడడడ, నీండ కాలత్తిరకు
మడిక్కణినియె ఇలవశమక వైత్తిరుక్కూం వాయడడడ ఉగ్లగుతు.

మాలెయిన్ ఇరుతియిల్ నడంత తిరంత కలంతురెయడలెన్ ఢోతు, డెస్సా
జెలన్ మఱుం జాన్ ఢోల్డర్శన్ ఆకియోర్, తూడం మఱుం
మెఢుకువర్త్తికలెడ ఢయన్డొత్తువతాల్ మోశమడెయక్కడియ ఉడడర
మాశుడొ మఱుం కుడైమయన్ ఆస్తుమా ఇన్డేలెలర్కల, రిన్స్,
ఢిరాన్కియోలక్స్డానిస్ మఱుం నోయరితల్ ఢిన్డొడర్తలక్ల
ఇల్లైమె డొడర్డన్ ఢిరశ్శిలెనక్ల డొడర్డన్ కేగ్వికలకు
ఢతిలగిత్తన్.

END

Telugu Translation:

PPG ముఖ్యం

"శీతాకాలంలో మీ ఊపిరితిత్తులను ఎలా
చూసుకోవాలి"

నవంబర్ 16 గురువారం VMCలోని గ్రూప్ రూమ్లో జరిగిన PPG ఈవెంట్ నివేదిక

సీజనల్ బాక్టీరియల్ లేదా వైరల్ ఇన్ ఫెక్షన్లతో తీవ్ర అనారోగ్యానికి గురికాకుండా ఉండటానికి మనం తీసుకోవలసిన acBons గురించి స్పీకర్ల ప్యానెల్ సలహా ఇచ్చింది. ప్యానెల్:

BELINDA UDUOBORIE VMC అడ్వాన్స్డ్ నర్స్ ప్రాక్టీషనర్

జాన్ బోల్డర్సన్ VMC క్లినికల్ ఫార్మసిస్ట్

సుఖ్విర్ బాస్రా, ఫార్మసిస్ట్, క్లినికల్ ఫార్మసీ యజమాని, కెన్సింగ్టన్, చెల్సియా మరియు వెస్ట్మినిస్టర్ లోకల్ ఫార్మాస్యూట్స్ కమిషన్ యొక్క CommiRee సభ్యుడు. సుఖ్వి కూడా NaBonat ఫార్మసీ అసోసియేషన్ బాన్ బోర్డు సభ్యురాలు.

కపిల్ త్యాగి 50 ఏళ్లు పైబడిన వారికి acBve జీవితాన్ని అందించే ఛారిటీ ఓపెన్ ఏజ్ నుండి. కపిల్ అన్ని ఓపెన్ ఏజ్ క్లినికల్ హెల్త్ సెషన్లకు బాధ్యత వహించే సీనియర్ క్లినికల్ వ్యాయామ నిపుణుడు.

టెస్సా జెలెన్ VMC PPG CommiRee సభ్యుడు మరియు శ్వాసకోశ పరిస్థితులు ఉన్న వ్యక్తుల కోసం ఆస్టమా మరియు లంగ్ UK బ్రిత్ ఈజీ సపోర్ట్ గ్రూప్ చైర్.

VMC ప్రాక్టీస్ మేనేజర్ మరియు భాగస్వామి అయిన AZIZ PANDOR మరియు సాత్ వెస్ట్ మినిస్టర్ లోని హన్నా మున్స్ ఓపెన్ ఏజ్ సీనియర్ సెంటర్ కో-ఆర్డినేటర్ కూడా హాజరయ్యారు.

సుఖ్వి మరియు బెలిండా రోగులు ఎక్కువ కాలం, ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని గడపడానికి ఉత్తమ అవకాశాన్ని ఇవ్వడానికి వారి జీవనశైలిని సమీక్షించుకోవాలని మరియు సవరించుకోవాలని సలహా ఇవ్వడం ద్వారా ఈ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ధూమపానం మానేయడం స్పష్టంగా ముఖ్యం,

కానీ సమతుల్య ఆహారం కూడా అంతే ముఖ్యం, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు, ఉప్పు మరియు చక్కెరను నివారించడం. ఎక్కువ ఉప్పు మరియు చక్కెర అనివార్యంగా అధిక రక్తపోటు, బరువు పెరగడం, డయాబెటిస్ మరియు గుండెపోటు మరియు స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. మీరు పుష్కలంగా కూరగాయలతో సహా రంగురంగుల ప్లేట్లో కూర్చుంటే మీరు సరైన మార్గంలో ఉన్నారు.

మీ టీకాబాన్లను పొందండి: కోవిడ్, ఫ్లూ, స్ట్రెప్టోకోకల్ న్యూమోనియా మరియు పింగిల్స్. టీకాబాన్లు ప్రాణాలను కాపాడేవి.

ఫార్మసిస్టులు మందులు సూచించడానికి పూర్తిగా అర్హులు అని సుఖ్వి మీతో గుర్తు చేశారు. GP ని చూడటానికి అపాయింట్మెంట్ కోసం వేచి ఉండటానికి బదులుగా, మీరు మీ లక్షణాలను మీ ఫార్మసిస్టుకు వివరిస్తే మీరు ఖచ్చితంగా తెలివైన, నమ్మదగిన సలహా పొందవచ్చు. ఖరీదైన సప్లిమెంట్లపై డబ్బు ఖర్చు చేయడానికి బదులుగా, శీతాకాలంలో మీ రోగనిరోధక శక్తిని రక్షించుకోవడానికి మీరు రెండు చవకైన మార్గాలపై దృష్టి పెట్టాలి:

1. MulB-విటమిన్లు. కొన్ని విటమిన్లు, ముఖ్యంగా విటమిన్ D, శాస్త్రీయంగా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. శీతాకాలంలో సహజ పగటి వెలుతురు లేకపోవడాన్ని రోజుకు ఒకటి లేదా రెండు విటమిన్ D మాత్రలు తీసుకోవడం వల్ల భర్తీ అవుతుంది, కానీ ప్రతిరోజూ కనీసం కొంత బయటి చర్య తీసుకోవడం కూడా సహాయపడుతుంది.
2. నీరు. HydraBon చాలా ముఖ్యం. మన శరీరాలు 70% నీరు మరియు దగ్గు వంటి రక్షణ చర్యల ద్వారా నీటి కొరతకు ప్రతిస్పందిస్తాయి. రోజుకు 2 లీటర్లు త్రాగడం నిజంగా అవసరమా అనే

ప్రశ్నకు సమాధానంగా, ఒక గ్లాసు నీరు అందుబాటులో ఉంచుకోవాలని సలహా ఇవ్వబడింది. ప్రతి గంటకు ఒక చిన్న నీరు త్రాగడం రోజుకు 2 లేదా 3 దీర్ఘ పానీయాల కంటే ఎక్కువ ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది మరియు 2 లీటర్లు సులభంగా సాధించవచ్చని మీరు త్వరలో కనుగొంటారు.

3 AnBbioBcs. రెండు ప్రధాన రకాల ఇన్ఫెక్ట్‌బాన్లు ఉన్నాయి, వైరల్ మరియు బాక్టీరియల్. వైరల్ ఇన్ఫెక్ట్‌బాన్లపై AnBbioBcs ఎటువంటి ప్రభావాన్ని చూపవు. స్వీయ-నిర్ధారణ మరియు anBbioBcs డిమాండ్ చేసే ముందు మీ ఫార్మసిస్ట్‌ని సంప్రదించండి.

జాన్ బోల్డర్సన్ రోగులు తమ ఔషధాన్ని ఎలా లేదా ఎప్పుడు తీసుకోవాలి మరియు ఎందుకు సూచించబడ్డారనే దానిపై సందేహం ఉంటే వారి ఫార్మసిస్ట్‌ని సంప్రదించమని ప్రోత్సహించారు. ఉదాహరణకు, ఇన్ఫెలర్ ఉంటే, దానిని ఎలా ఉపయోగించాలో ఫార్మసిస్ట్ ఖచ్చితంగా వివరించగలరు.

కపిల్ త్యాగి సాత్ వెస్ట్‌మినిస్టర్లో ఓపెన్ ఏజ్ నిర్వహించే ఫ్లెడీ అండ్ ఫ్లేబుల్ ఫాల్స్ ప్రివెన్షన్ బాన్, ఆస్టియోపతి మరియు హెల్త్ లంగ్స్ సెషన్లకు బాధ్యత వహిస్తారు. వృద్ధులు వారి దైనందిన జీవితంలో ఆరోగ్యంగా ఉండేలా వ్యాయామం ద్వారా వారి శ్రేయస్సును మెరుగుపరచడం అతని లక్ష్యం. ఓపెన్ ఏజ్ ఇప్పటికే సోమవారం ఉదయం VMCలో ఫ్లెడీ అండ్ ఫ్లేబుల్ సెషన్‌ను కలిగి ఉంది. స్థానిక పల్మనరీ రిహాబ్ బృందం సాధించిన లాభాలను తెలియజేయడానికి వారు ఇప్పుడు ఆరోగ్యకరమైన ఊపిరితిత్తులపై అదనపు సెషన్‌ను ప్రతిపాదిస్తున్నారు. సెషన్లు ఉచితం కానీ రోగులు వారి GP నుండి రిఫరల్ పొందవలసి ఉంటుంది. మరిన్ని సమాచారం త్వరలో పంపిణీ చేయబడుతుంది.

హన్నా మున్స్ ప్రేక్షకులను సాత్ వెస్ట్‌మినిస్టర్ మరియు చుట్టుపక్కల వారు ఆస్వాదించగల అన్ని వివిధ acBviBes చూడటానికి ఓపెన్ ఏజ్‌లో నమోదు చేసుకోవాలని ప్రోత్సహించారు. ఇంటర్నెట్‌ను యాక్సెస్ చేయలేని లేదా ఆన్‌లైన్ acBviBesలో పాల్గొనలేని ఎవరికైనా, ఓపెన్ ఏజ్ ఒక ముఖ్యమైన కార్యక్రమంలో పాల్గొనడానికి ఉచిత ల్యాప్‌టాప్‌లు మరియు సూచనలను అందిస్తుంది మరియు ప్రయోజనకరంగా నిరూపించబడితే ల్యాప్‌టాప్‌ను దీర్ఘకాలికంగా ఉచితంగా ఉంచుకునే అవకాశం ఉంది.

సాయంత్రం చివరిలో జరిగిన బహిరంగ చర్చలో టెస్సా జెలెన్ మరియు జాన్ బోల్డర్సన్ అగరుబత్తులు మరియు కొవ్వొత్తులను ఉపయోగించడం వల్ల తీవ్రతరం అయ్యే ఇండోర్ కాలుష్యం మరియు తీవ్రమైన ఆస్తమా ఇన్ఫెలర్లు, రిన్‌బిలు, బ్రోన్కియోఎక్సాసిస్ మరియు రోగ నిర్ధారణ ఫాలో-అప్ లెకచర్‌ల వంటి సమస్యలకు సంబంధించిన ప్రశ్నలకు సమాధానమిచ్చారు.

END

Urdu Translation:

پی پی جی معاملات

"کیسے دیکھیں A1er سردیوں میں اپنے پھیپھڑوں کو"

ایونٹ کی رپورٹ PPG کے گروپ روم میں منعقدہ VMC جمعرات 16 نومبر کو کے بارے میں مشورہ دیا جو ہمیں موسمی ایکٹیویٹی یا وائرل انفیکشن سے شدید بیمار acBons مقررین کے ایک پینل نے ان ہونے سے بچنے کے لیے لینے کی ضرورت ہے۔

پینل:

BELINDA UDUOBORIE VMC ایڈوانسڈ نرس پرائکونر

کلینیکل فارماسسٹ VMC جان بولڈرسن

سکھویر بسرا۔ فارماسسٹ۔ کلینیکل فارمیسی کے مالک، کینسننگن، چیلسی اور ویسٹ منسٹر لوکل فارماسیو بیکل کے بورڈ ممبر بھی ہیں۔ NaBonai Pharmacy AssociaBon ممبر۔ سکھی CommiRee کے CommiRee

کیل تیاگی چیریٹی اوپن ایج سے، جو 50 سے زائد عمر کے لوگوں کی زندگی کا چیمپئن ہے۔ کیل ایک سینئر کلینیکل ایکسرسائز ماہر ہے جو اوپن ایج کے تمام کلینیکل ہیلتھ سیشنز کے لیے ذمہ دار ہے۔

بریتھ ایزی سپورٹ گروپ ان Lung UK ممبر اور چیئر آف اسٹھما اور TESSA JELEN VMC PPG CommiRee لوگوں کے لیے جن میں سانس کی تکلیف ہے۔

اوپن ایج سینئر سینئر کوارڈینیٹر، HANNAH MUNNS مینیجر اور پارٹنر، اور VMC PracBce، AZIZ PANDOR، ساؤتھ ویسٹ منسٹر بھی موجود تھے۔

کو مشورہ دیا کہ وہ اپنے طرز زندگی پر نظر ثانی کریں اور اس پر نظر ثانی paBents سکھی اور بیلنڈا نے تقریب کا آغاز کریں تاکہ خود کو طویل، صحت مند زندگی گزارنے کا بہترین موقع فراہم کیا جا سکے۔ تمباکو نوشی ترک کرنا واضح طور پر ضروری ہے،

لیکن اسی طرح ایک متوازن غذا ہے، پراسیس شدہ کھانوں، نمک اور چینی سے پرہیز کریں۔ بہت زیادہ نمک اور چینی لامحالہ ہائی بلڈ پریشر، وزن میں اضافے، ذیابیطس، اور ہارٹ اریک اور فالج کے بڑھتے ہوئے خطرے کا باعث بنتی ہے۔ اگر آپ رنگین پلیٹ پر بیٹھتے ہیں جس میں کافی مقدار میں سبزیوں ہیں تو آپ صحیح راستے پر ہیں۔

زندگی بچانے والے ہیں۔ VaccinaBons اپنے ویکسین حاصل کریں بونس: کوویڈ، فلو، اسٹریپٹوکوکل نمونیا اور شنگلز۔

کو یاد دلایا کہ فارماسسٹ دوائیں لکھنے کے مکمل اہل ہیں۔ جی پی سے ملاقات کے لیے انتظار meeBng سکھی نے کرنے کے بجائے، اگر آپ اپنے فارماسسٹ کو صرف اپنی علامات بیان کرتے ہیں تو آپ سمجھدار، قابل اعتماد مشورہ حاصل کرنے کا یقین کر سکتے ہیں۔ مہنگے سپلیمنٹس پر پیسہ کمانے کے بجائے آپ کو سردیوں میں اپنے مدافعتی نظام کو بچانے کے دو سستے طریقوں پر توجہ دینی چاہیے:

1. MulB- کچھ وٹامنز، خاص طور پر وٹامن ڈی، سائنسی طور پر فائدہ مند جانا جاتا ہے۔ ایک دن میں ایک یا دو-MulB وٹامن ڈی کی گولیاں لینے سے سردیوں میں قدرتی دن کی روشنی کی کمی پوری ہو جاتی ہے لیکن ہر روز کم از کم کچھ باہر کی ایکٹیویٹی لینے سے بھی مدد ملے گی۔
2. بہت اہم ہے۔ ہمارے جسم 70% پانی ہیں اور کھانسی جیسے حفاظتی اقدامات کے ذریعے پانی کی HydraBon پانی۔ کمی کے خلاف رد عمل ظاہر کرتے ہیں۔ ایک سوال کے جواب میں کہ کیا واقعی ایک دن میں 2 لیٹر پینا ضروری ہے، مشورہ یہ تھا کہ ایک گلاس پانی ہاتھ میں رکھیں۔ ہر گھنٹے میں ایک چھوٹا سا پانی پینا دن میں 2 یا 3 طویل مشروبات سے زیادہ مؤثر ہے، اور آپ کو جلد ہی معلوم ہو جائے گا کہ 2 لیٹر آسانی سے حاصل کیا جا سکتا ہے۔
3. AnBbioBcs - انفیکشن کی دو اہم قسمیں ہیں، وائرل اور بیکٹیریل۔ AnBbioBcs کی خود تشخیص اور مطالبہ کرنے سے پہلے اپنے فارماسسٹ سے مشورہ کریں۔ BbioBcs ہے۔ کی حوصلہ افزائی کی کہ وہ اپنے فارماسسٹ سے مشورہ کریں اگر وہ اس بارے میں شک میں paBents جان بولڈرسن نے ہوں کہ وہ اپنی دوائی کیسے اور کب لیں اور اسے کیوں تجویز کیا گیا ہے۔ اگر اس میں، مثال کے طور پر، ایک انہیلر شامل ہو تو فارماسسٹ اس بات کی وضاحت کر سکے گا کہ اسے کس طرح استعمال کیا جانا چاہیے۔

کیل تیاگی ساؤتھ ویسٹ منسٹر میں اوپن ایج کے زیر اہتمام بون، اوسٹیو پیتھی اور صحت مند پھیپھڑوں کے سیشنز کے لیے مستحکم اور مستحکم کرنے کے لیے ذمہ دار ہیں۔ اس کا مقصد ورزش کے ذریعے بوڑھے لوگوں کی صحت کو بہتر بنانا میں پیر کی صبح ایک VMC ہے تاکہ وہ اپنی روزمرہ کی زندگی میں صحت مند محسوس کریں۔ اوپن ایج کا پہلے سے ہی مستحکم اور مستحکم سیشن ہوتا ہے۔ وہ اب صحت مند پھیپھڑوں پر ایک اضافی سیشن کی تجویز دے رہے ہیں تاکہ مقامی

کو اپنے paBents پلمونری ری بیب ٹیم کی طرف سے حاصل کردہ فوائد کو پورا کیا جا سکے۔ سیشنز مفت ہوں گے لیکن GP سے ریفرل حاصل کرنے کی ضرورت ہوگی۔ مزید معلومات جلد ہی جاری کی جائیں گی۔

acBviBes نے سامعین کی حوصلہ افزائی کی کہ وہ اوپن ایج میں داخلہ لیں تاکہ وہ تمام مختلف Hannah Munns دیکھیں جن سے وہ ساؤتھ ویسٹ منسٹر میں اور اس کے آس پاس لطف اندوز ہوسکتے ہیں۔ جو بھی انٹرنیٹ تک رسائی میں حصہ لینے سے قاصر ہے، اوپن ایج ایک پاربیکولر ایونٹ میں شرکت کرنے کے acBviBes حاصل کرنے یا آن لائن لیے مفت لیپ ٹاپ اور انسٹرک بون پیش کرتا ہے، اور اگر فائدہ مند ثابت ہو تو طویل مدت میں لیپ ٹاپ کو مفت میں رکھنے کا امکان۔

شام کے اختتام پر کھلی بحث کے دوران ٹیسا جیلن اور جان بولڈرسن نے انڈور پولو بون کے مسئلے سے متعلق سوالات کا جواب دیا جو بخور اور موم بتیوں کے استعمال سے بڑھ سکتا ہے، اور دمہ کے شدید انہیلر rhinBs، اور فالو اپ تشخیص کی کمی سے متعلق مسائل۔ bronchioecstasis

END