



# ACTION TIMES



**Celebrated World Diabetic Day Page No. 1**

**Media Coverage Page No. 3**

[www.actionhospital.com](http://www.actionhospital.com)

[www.actioncancerhospital.com](http://www.actioncancerhospital.com)

## BIRTHDAYS in JANUARY



**23-Jan Lala Mange Ram Agarwal**

**10-Jan R.C. Chharia ji**

**4-Jan Umakant Kaushik**

**1-Jan-Dr. Ashish Sahani**

**1-Jan-Dr. Virender Singh**

**1-Jan-Dr. Deepak Bajaj**

**1-Jan-Dr. Jnandip Baishya**

**2-Jan-Dr. Vivek Aggarwal**

**3-Jan-Dr. Rishi Raj Vohra**

**7-Jan-Dr. Anuradha Garg**

**11-Jan-Dr. Sudhish Sehra**

**11-Jan-Dr. Chandan Aneja**

**16-Jan-Dr. Neeraj Jain**

**16-Jan-Dr. Himanshu Bhatheja**

**17-Jan-Dr. Mridul Agarwal**

**18-Jan-Dr. S.S. Gupta**

**23-Jan-Dr. Saket Kant**



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

## CHRISTMAS CELEBRATIONS AT Sri Balaji Action Medical Institute And Action Cancer Hospital 2019

Christmas was celebrated on 18/12/2019 which brought in the festive and holiday season with a bang the wonderful feeling is in the air all the way up to the new year.

Our trainers Ms. Shivangi and Ms. Manisha managed the stage excellently which displayed their talent and confidence. The program began with an introduction and welcome speech given by Ms. Shivangi, Nursing Educator, followed by solemn movements of lamp lighting by the dignitaries who were present for the occasion.

Of course nothing great happens without remembering God followed by melodious vandana sung by our O.T staff nurses of SBAMI and then came the most exciting and wonderful part of the celebration, that is "variety entertainment" of music dance and song performed by the employees of the hospital which was represented by nursing staff, students, front desk, biomedical etc. of SBAMI and ACH. The applause and loud appraisal of the audience gave the verdict of the super exciting and interesting performances by the coordination of both hospital staff.

The next exciting turn of the day was prize distribution ceremony where our respected dignitaries president of Action Group of Hospital Sh. Raj Ji, Medical director Anand Bansal distributed the prizes for the following categories :

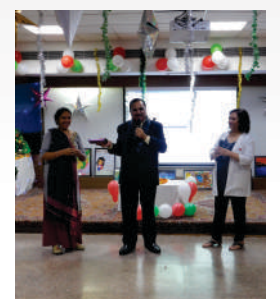
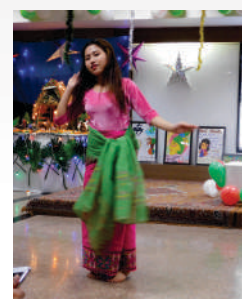
- The Angel Nurse
- Best Nurses of the month
- Best PCA
- Best Technician
- Best induction Nurse
- Painting competition
- Poster competition
- All round best nurses who were appreciated through out the year

A cleanliness drive was conducted on world environmental day, for which prizes were given to the cleanest areas in both SBAMI and ACH. Badges, monetary prizes, certificates and mementos were awarded to the winning employees.

Respected Raj ji, had addressed the audience with words of praise and congratulated all the performers and award winners. He was also overwhelmed with the function and very generously announced an outing for all the participants who opted for a movie.

And then last but not the least, the entry of our dearest Santa who entertained the audience and filled them all with joy, happiness and excitement throughout the celebrations. Santa gave an exciting turn to the events by selecting our respected dignitaries to dance with him. It was a pleasure to watch everyone enjoying and dancing on the rhythms of Christmas Carols and the classic jingle bells song. This was followed by cutting of the Christmas cake and the birthday cake for those who have their birthdays in November, December.

The function concluded with high tea. The variety of snacks were served and were appreciated by all the employees present. Every one enjoyed the snacks as much as they enjoyed the programme.







## Clinical Transfusion Practice in Obstetrics: an update"



Clinical Transfusion Practice in Obstetrics: an update" was inaugurated with lamp lighting by Medical Director Dr Anand Bansal, Medical Superintendent of Both the Hospitals Dr Sunil Sumbali and Dr Asha Aggarwal respectively with organising Secretary Dr Sadhana Mangwana and attended by dignitaries from various hospitals of Delhi.

## Annually National Conference of Association of Pulmonologist of India



Dr Manish Pandey was invited as speaker in most reputed National Annually Conference of Association of Pulmonologist of India at Lucknow on 15th Dec 2019 (Sunday). Where he had given a talk on most querying topic Technological Innovation in Radiotherapy in Lung Cancer.

## Annually National Conference of Association of Pulmonologist of India



This time we had participated in two days long Mega Health Mela at Lucknow, 23rd & 24th Dec 2019, there we had provided Free Cancer Screening, Ortho & General Health Checkup. Hospital had provided free Consultation by Dr. Manish Pandey- Radiation Oncology, Dr Sandeep Bhalla- Orthopedic & Dr. Virender Kumar- General Physician with RBS, BP, weight, Bone density, HB & ECG test.

## Manual Lymphatic Drainage- Department of Physiotherapy



Department of Physiotherapy had organised a Hands on Workshop on "Manual Lymphatic Drainage" at SBAMI, Conference Hall on 9th Dec 2019. Workshop was attended by 19 Physiotherapist from various leading hospitals. Dr Vasuda Sethi(PT) was the speaker and workshop was chaired and clinically supported by Dr Rajesh Jain- Sr Consultant, Surgical Oncology and Dr Ajay Sharma- Consultant, Medical Oncology. No need to say, Dr Viju Thomas(PT) was the convener of the workshop. All the participants were awarded the certificates by the Dr Asha Aggarwal, Dr Sunil Sumbli, respective Medical Superintendents of both the hospitals and Mr Gulati- GM Administration.

**All consultants are requested to kindly update Medical Director about the advanced and complicated surgeries performed so that same can be provided to PR Agency for publicity**

## TIMES EVENTS



**15 Dec** : 315 People checked in the Free Cancer Screening, Ortho & General Health Checkup Camp with Rotary club at Rajendra Public School, Nihal Vihar, New Delhi



**16 Dec** : Cancer awareness talk given in Senior secondary school at village Kanahauri and jhadoda Dist Rewari by Dr Manish Pandey. Which was attended by around 400 students of class 9 to 12



**18 Dec** : CME on Cutting Edge Technology of Radiation Oncology with Surgical Forum of Yamuna Nagar Talk delivered by our Sr. Consultant Radiation Oncology Dr Harpreet Singh & Dr. Manish Pandey at Yamuna Nagar.



**22 Dec** : 167 People checked in the Free General Health Checkup Camp with Residential Forum at Laxmi Narayan Mandir, Paschim Vihar, New Delhi.



**26 Dec** : CME on Approach to Chest Pain and AF with Dept. of Medicine and Emergency of Baba Saheb Ambedkar Hospital talk delivered by our Sr. interventional- Cardiologist, Dr Nitin Aggarwal at Conference hall, Baba Saheb Ambedkar Hospital, Rohini.





In our CSR initiative Action Group of Hospitals has donated refrigerated Mortuary Cabinet to the \*Kamla Bakshi Elderly Home Society, Rohini- New Delhi (Old Age Home) on 13th December 2019. This was handed over in the presence of President of the society Ms Richa Issar, who had given heartfelt thanks to the Hospital Management for this is generous donation and contribution in serving the elderly citizen of society.

## Media Coverages

# Be an iron woman

Dr. Gaurav Dixit

**R**EDUCTION or lack of sufficient haemoglobin (Hb) levels (oxygen-carrying molecules in blood) is quite common blood disorder in India. Anaemia is widespread in India — 50.8 per cent of children, 53.2 per cent of non-pregnant women and 50.4 per cent of pregnant women were found to be anaemic in 2016, as per the India's national family health survey (NFHS). India carries the highest burden of the disease despite having an anaemia control programme for 50 years.

Normal haemoglobin for women is 12 gms per decilitre (g/dl), and men 13 g/dl. As symptoms are usually slow to show and/or progress, most patients remain unaware of this problem for a long time, till it becomes difficult for them to carry out their daily routine.

Most common reason for anaemia is inadequate production of red blood cells (RBCs), bleeding, or increased destruction of RBCs. Inadequate production of RBCs due to nutritional deficiency, especially dietary iron, is the most common cause of anaemia in India.

There is total lack of awareness among public that long-term anaemia, if it remains untreated, can damage heart, brain and other organs. Hence, it is imperative that if you notice any of these symptoms, meet a specialist and start treatment. Anaemia can be diagnosed by a simple blood test called complete blood profile (CBC), available in all labs and hospitals.

A decrease in haemoglobin levels should never be ignored because it may indicate some other serious underlying disease like kidney disorders, cancers, severe internal blood loss, etc.

One needs to be especially careful and watch out for following conditions:

■ When anaemia develops in a short span of time

■ Bleeding from any part of the body

■ Lymph nodes or swelling in any part of the body

■ Sudden loss of weight or appetite

■ Long standing fever

Pregnant women should specially be aware of these symptoms, because low Hb levels may affect both mother and unborn baby's health. Children born to anaemic mothers may have developmental abnormalities or may be malnourished.

Treatment depends upon underlying disorder. Although most cases can be treated with proper nutritional supplements, it is important to look for warning signs mentioned above.

Due to its severe effects on young children, have been identified to benefit from this scheme. Intervention planned under this scheme are as follows:

■ Iron and folic acid supplementation

■ Deworming of children

■ Testing of anaemia using digital methods and point of care treatment

■ Intensified year-long behavioural change communication programme

More than 50 per cent of women and nearly 60 per cent children in India are suffering from anaemia



**CAUSES**

■ Anaemia occurs when your blood doesn't have enough red blood cells.

■ Your body doesn't make enough red blood cells.

■ Bleeding causes you to lose red blood cells more quickly than these can be replaced.

■ Your body destroys red blood cells.

**COMMON SYMPTOMS**

■ Fatigue

■ Weakness

■ Pale or yellowish skin

■ Irregular heartbeat

■ Shortness of breath

■ Dizziness or lightheadedness

■ Chest pain

■ Cold hands and feet

■ Headaches



foods that should be included in our daily diet. The daily requirement in adult is about 18 mg, which can go up to 27 mg in pregnancy and lactation. Some iron-rich foods include spinach, broccoli, beetroot, potato, watermelon, apple, pomegranate, chicken, eggs, brown rice, oats, nuts, etc.

Women with severe iron deficiency can increase their Hb levels by 2 g in a month just by increasing daily intake of iron to 60-120 mg of elemental iron. However, all this may not be possible with only increasing dietary iron intake. Most Indian women require iron and folic acid tablets during pregnancy and lactation. Public awareness about anaemia is important as an iron-rich nutritious diet beside supplements can help in preventing this problem.

— The writer is clinical haematologist, Action Cancer Hospital, New Delhi

Appearance in The Tribune by Dr. Gaurav Dixit, Sr. Consultant, Haematologist

# कमजोर प्रतिरोधक क्षमता बिगाड़ सकती है खूबसूरती

## रोजाना 8-10 बादाम भिगोकर खाएं, विटामिन-ई करता है त्वचा को स्वस्थ

खूबसूरती के लिए अक्सर महिलाएं मेकअप प्रसाधनों सहित कई उपाय अपनाती हैं, लेकिन इम्यून सिस्टम बिगड़ जाए तो चेहरे की खूबसूरती पर असर साफ़ तौर से देखा जा सकता है। कमजोर इम्यून सिस्टम वाले लोगों के चेहरे पर डाक सकिन, चेहरे की रंगत कम होना, झाड़ आदि समस्याएं आसानी से देखी जा सकती हैं।



प्रिया भरमा

चौफ न्यूट्रिशनल, श्री वाटजी एराल मेडिकल इंस्टीट्यूट

रोगों से लड़ने की क्षमता को रोग प्रतिरोधक क्षमता या इम्युनिटी कहा जाता है। दिनभर की थकान के बाद महिलाओं में इम्युनिटी का स्तर अक्सर कम हो जाता है। जिससे महिलाएं बार-बार बीमार पड़ जाती हैं। खासकर मौसम के बदलने पर वे जल्दी ही मौसमी बीमारियों की चपेट में आ जाती हैं। शरीर में इम्युनिटी को कमी को बहुत ही गंभीर माना जाता है।

महिलाओं में रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होने के प्रमुख लक्षणों के तौर पर बार-बार बीमार पड़ना, मौसम बदलने पर इन्फेक्शन की चपेट में आना, आंखों के नीचे काले घेरे का पड़ना, हर वक़्त थकान



महसूस करना आदि हैं। इम्युनिटी के कम होने के प्रमुख कारण वजन का बहुत ज्यादा या कम होना, आवश्यकता अनुसार शारीरिक पोषण न मिलना, अधिक चिंतित रहना और खानपान में लापरवाही करना, शरीर की आराम और पूरी नींद का न मिलना, दूर दूर करने वाली दवाओं का अधिक मात्रा सेवन करना, मदिरापान और भ्रूषण करना हैं।

इम्युनिटी बढ़ाने की लिए बहुत सी महिलाएं दवाइयों का भी सेवन करती हैं, लेकिन हम इसका इलाज बिना दवाएं खाएं घरेलू नुस्खे से भी कर सकते हैं। जैसे प्रतिदिन 8-10 बादाम के दाने भिगोकर खाने से शरीर की प्रतिरोधक क्षमता तो बढ़ती ही है, साथ ही सब्जियों का तनाव से लड़ने में भी मदद मिलती है। बादाम से मिलने वाला विटामिन-ई शरीर में प्राकृतिक रूप से पाए जाने वाले नेचुरल किलर सेल्स को बढ़ाता है। यह विषाणुओं और बैक्टीरिया कोशिकाओं को नष्ट

## इन बातों का खयाल रखना लाभदायक

1. व्यायाम अपने को स्वस्थ रखने में सहायक है इसीलिए प्रतिदिन सुबह व्यायाम करें। 2. भूषण और मदिरापान से दूर रहें। यह आपको रोग प्रतिरोधक क्षमता को क्षति पहुंचा सकती है। 3. अधिक तला भुना खाने से बचें, खासकर रात के समय हल्का भोजन ही लें।

करने में मदद करती हैं। शरीर में बी-टाइप की कोशिकाओं को बढ़ने में भी सहायक होता है। बादाम शरीर में मीज्ड नुकसानदेह बैक्टीरिया को नष्ट करता है। विटामिन-ई त्वचा को स्वस्थ बनाने के साथ-साथ ज़ुर्रियां पड़ने की प्रक्रिया को भी धीमा कर देता है। इसके साथ ही संतान, नींबू और चकोला जैसे खट्टे फलों में विटामिन-सी पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। यह हर तरह के संक्रमण से लड़ने में सहायक होते हैं। इनके सेवन से बनने वाली एंटीबॉडीज कोशिकाओं की सतह पर एक आवरण बना देती हैं। जिससे वायरस शरीर में नहीं घुस पाता।

अगर आपके पास जायकेदार रेसिपी या महिला साज-सज्जा और स्वास्थ्य से जुड़ी जानकारी है तो संबंधित प्रेषिष्ठ इस ई-मेल आईडी पर भेजें: [nda-cityreporter@del.amarujala.com](mailto:nda-cityreporter@del.amarujala.com) या इस नंबर पर व्हाट्सएप करें 9811485181

Appearance in Aujala Bharmar Newspaper by Priya Sharma, Chief Dietician

# बुजुर्गों के लिए कर लें सर्दियों की तैयारी

## सर्दी के अनुसार बदलें अपनी लाइफस्टाइल

सर्दियों ने दस्तक दे दी है, युवाओं को तो ये मौसम काफी खुशनुमा लगता है। स्वेटर, कंबल और भी कई चीजों के जरिए लोग अपने आप को ठंड से सुरक्षित कर लेते हैं लेकिन किसी खास वर्ग के लिए ये ठंड का मौसम कई परेशानियों का सबब बन जाता है। ये खास वर्ग है बुजुर्गों का जो ठंड से ठिठुरते तो हैं ही इसके साथ-साथ ठंड जनित परेशानियों के बारे में सोचकर ही सिहर जाते हैं। आइए- जानते हैं कि इन बुजुर्गों को कैसे ठंड से सुरक्षित रखें और इसके लिए क्या-क्या तैयारियां करें।

हम बात करेंगे परेशानियों बारे में, क्या करें, क्या न करें, कैसे खानपान का इस्तेमाल करें और किस तरह की जीवनशैली को ये बुजुर्ग अपनाएं ताकि ये परेशानियां उनके पल्ले ही न पड़ें। साथ ही इस बारे में भी बात करेंगे कि किस तरह से बुजुर्ग ठंड से कम से कम प्रभावित हों। सबसे पहले बात करते हैं ठंड से बुजुर्गों को होने वाली परेशानियों के बारे में।

डॉ गौरव जैन, सीनियर कंसल्टेंट, इंटरनल मेडिसिन, धर्मशिला नारायणा सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल

## क्या परेशानियां हो सकती हैं

- सर्दी के मौसम में बुजुर्गों में डायबिटीज और हाइपरटेंशन जैसी परेशानी सामान्य परेशानी की तरह नहीं होती। इस मौसम में ये परेशानी कुछ और बढ़ जाती है।

- खून जो हमारे अंदर जीवन देने का एक प्रतीक है। इसे लेकर भी बुजुर्गों की परेशानी बढ़ जाती है। ठंड बढ़ने से खून गाढ़ा हो जाता है जिससे नाड़ी में सिकुड़न बढ़ जाती है।

- इस मौसम में बुजुर्गों में हार्ट की बीमारी बढ़ने की संभावना होती है। दरअसल, मौसम के बदलते ही हमारी जीवनशैली भी बदलने लगती है। लोग मांस, मछली के साथ ही ज्यादा खाते हैं और प्यास कम लगने की वजह से पानी कम पीते हैं। साथ ही धुंध होने की वजह से प्रदूषण के कण नीचे आ जाते हैं जो हार्ट तक पहुंचते हैं। जिससे हार्ट की बीमारी की संभावना बनी रहती है।

- नसों के सिकुड़न का खतरा ठंड की वजह से हो जाता है। जब नसें सिकुड़ जाती हैं तब शरीर में खून के संचार के लिए हार्ट को ज्यादा पंप करना पड़ता है। हार्ट का काम बढ़ जाने से ब्लड प्रेशर बढ़ता है और फिर हार्ट अटैक का खतरा और भी ज्यादा हो जाता है।

- सर्दी के मौसम में बुजुर्गों को कोई भी बीमारी झट से अपना ग्रास बना लेती है। दरअसल, इस मौसम में बुजुर्गों के शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है। फिर मौसम बदलाव का असर भी इन पर तुरंत होता है। जिसकी वजह से ये बीमार भी ज्यादा पड़ते हैं।

- बुजुर्गों में ठंड के मौसम में बैक्टीरिया और वायरस संबंधी बीमारी जल्दी पकड़ती हैं। जैसे- सर्दी, खांसी, बुखार बदन दर्द जैसी परेशानियां। इसके अलावा ठंड की वजह से बुजुर्गों की आंखें शुष्क हो जाती हैं और फिर ये चिपकने लगती हैं।

श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट में सीनियर कंसल्टेंट, इंटरनल मेडिसिन डॉ अरविन्द अग्रवाल

## क्या करें, क्या न करें

- अस्थमा, डायबिटीज, हार्ट बीपी, दिल की बीमारी

की परेशानी से जूझ रहे बुजुर्गों को इस मौसम में गुनगुना पानी पीना चाहिए ताकि सर्दी, जुकाम और खांसी की समस्या दूर रहे। गर्म पानी में नमक डालकर गरमल करना काफी लाभप्रद होता है।

- ठंड के मौसम की शुरुआत से पहले डायबिटीज के मरीज और 60 साल से ज्यादा की उम्र के बुजुर्ग कोलेस्ट्रॉल टेस्ट (लिपिड प्रोफाइल) जरूर कराएं क्योंकि इस मौसम में शरीर को गर्मी देने के लिए नसें सिकुड़ने लगती हैं और खून गाढ़ा हो जाता

मुड़ुआ और रागी जैसी चीजों का सेवन भोजन में करें क्योंकि इनका तासीर गर्म होता है। ड्राईफ्रूट का सेवन करें। रात को 8 से 10 बादाम भिगो कर सुबह छील कर खाएं क्योंकि इससे ये आसानी से पचाए जा सकते हैं, 2 अखरोट भी रात को भिगो कर सुबह खाएं, इसके अलावा एक चम्मच अलसी के बीज पीसकर दही में डाल कर दिन में एक टाइम खाया जा सकता है। भोजन में सरसों, बधुआ, मेथी, सोया और पालक



है। जिससे खून के संचार में परेशानी आती है और फिर पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन नहीं मिल पाने के कारण दिल का काम आम दिनों के मुकाबले बढ़ जाता है।

- सुबह और शाम की सर्दी से बचने के लिए बुजुर्गों को नॉर्निंग और ईवनिंग वॉक से परहेज करना चाहिए। इसके साथ ही नियमित रूप से पानी पीएं। इससे बुजुर्ग ठंड से बच पाएंगे और ऐंसा करना सबसे आसान भी है। ऐसे बुजुर्ग जो अस्थमा, ब्लड प्रेशर और हार्ट पेइंटेड हैं वे अपनी दवा टाइम पर ही लें।

डॉक्टर करुणा चतुर्वेदी, एचओडी- डायटेटिक्स डिपार्टमेंट कंसल्टेंट ओपीडी, जेपी अस्पताल, नोएडा

## खानापान

विटामिन सी वाली चीजों का सेवन भरपूर मात्रा में करें। जैसे कि आंवला, नींबू, नारंगी और अमरुद।

इस मौसम में गड़, चना, तिल, ज्वार, बाजरा,

को भरपूर मात्रा में खाएं। चाय या कॉफी का सेवन कम करें या न करें। फैट वाली चीजों से दूर रहें और सिगरेट, शराब जैसी चीजों से तो बिल्कुल दूर रहें। नमक का सेवन कम से कम करें। अपने कोलेस्ट्रॉल और ब्लड प्रेशर पर नियंत्रण रखने के उपाय करें। ताजा सब्जियों और दालिया खाएं। मीठा खाने पर नियंत्रण रखें

## लाइफस्टाइल

ठंड के मौसम में बुजुर्गों को अपनी जीवनशैली को इस तरह से ढालना चाहिए कि इस ठंड रूपी भयावह परेशानी को वो आनंद का विषय बना लें। इससे बचने के लिए ज्यादा ठंडे माहौल में न जाएं। बाहर निकलने से पहले खुद को ऊनी कपड़ों से सुरक्षित कर लें। इसके अलावा तनाव में न रहें और तनाव कम करने के लिए थोड़ा व्यायाम जरूर कर लें। इसके अलावा नियमित रूप से गुनगुनी धूप लेना न भूलें।

Appearance in Virat Vaibhav by Dr. Arvind Aggarwal, Sr. Consultant, Internal Medicine

All consultants are requested to send kindly updated Medical Director about the advanced and complicated surgeries performed so that same can be provided to PR Agency for publicity





# एक्शन कैंसर अस्पताल ने किया रेडिएशन ऑन्कोलॉजी के बारे में जागरूक

## यमुनानगर

एक स्टडी के अनुसार भारत में तर्कसिद्ध 39 फीसदी कैंसर से मौतें हरियाणा में होती हैं। ऐसे में इसके प्रसार को रोकने के लिए जहाँ प्रभावशाली जागरूकता की आवश्यकता है वहीं इसके इलाज के आधुनिक तरीकों की जानकारी की भी आवश्यकता भी है। इसी बात को ध्यान में रखते हुए जागरूकता के उद्देश्य से हाल ही में एक्शन कैंसर अस्पताल ने यमुना नगर के सर्वज्ञ एसोसिएशन के साथ मिलकर यमुना नगर में कटिंग एज टेक्नोलॉजी ऑफ रेडिएशन ऑन्कोलॉजी के नाम से मेडिकल एजुकेशनल प्रोग्राम का आयोजन किया जहाँ डॉक्टर हरप्रीत सिंह, सीनियर कंसल्टेंट, रेडिएशन ऑन्कोलॉजी ने ऑर्गन प्रिजर्वेशन इन ब्रेस्ट कैंसर पर व्याख्यान दिया और इसी तरह डॉक्टर मनीष पांडेय, सीनियर कंसल्टेंट, रेडिएशन ऑन्कोलॉजी ने ऑर्गन प्रिजर्वेशन इन



हेड एंड नेक पर जानकारी साझा की। यमुना नगर सर्जिकल फोरम के वरिष्ठ डॉक्टरों ने इस सम्मलेन में उपस्थिति दर्ज करवाई, और माननीय डॉक्टर इश चड्ढा ने इस कार्यक्रम के सफल आयोजन में अपना बहुमूल्य सहयोग दिया।

एक अन्य स्टडी के अनुसार

बीते 26 वर्षों में देश में कैंसर का बोझ लगभग दोगुना हो गया है। स्वास्थ्य की दृष्टि से कैंसर निश्चित रूप से देश में महामारी का रूप लेता जा रहा है। ध्यान देने वाली बात यह भी है कि जनता में कैंसर के साथ-साथ इसके इलाज के तरीकों के बारे में भी भ्रम फैले हुए हैं, जिसमें अंग नष्ट होने का डर सबसे बड़ा है, लेकिन एक्शन कैंसर अस्पताल की आधुनिक तकनीकों की बदौलत काफी हद तक इसका इलाज मुमकिन किया गया है। इसी कड़ी में रेडिएशन ऑन्कोलॉजी कैंसर की बीमार कोशिकाओं को नष्ट करने की इलाज की पद्धति है, जो कि कारगर परिणाम भी दे रही है। डॉक्टरों द्वारा दी गयी जानकारी से कार्यक्रम में मौजूद डॉक्टरों का बहुत अच्छा मार्गदर्शन हुआ।

# एक्शन कैंसर अस्पताल ने किया रेडिएशन ऑन्कोलॉजी के बारे में जागरूक

यमुनानगर। एक स्टडी के अनुसार भारत में 39 फीसदी कैंसर से मौतें हरियाणा में होती हैं। इसके प्रसार को रोकने के लिए जहाँ प्रभावशाली जागरूकता की आवश्यकता है वहीं इसके इलाज के आधुनिक तकनीकों की जानकारी की भी आवश्यकता भी है। इसी बात को ध्यान में रखते हुए जागरूकता के उद्देश्य से एक्शन कैंसर अस्पताल ने यमुनानगर के सर्वज्ञ एसोसिएशन के साथ मिलकर कटिंग एज टेक्नोलॉजी ऑफ रेडिएशन ऑन्कोलॉजी के नाम से मेडिकल एजुकेशनल



प्रोग्राम का आयोजन किया जहाँ डॉ हरप्रीत सिंह ने ऑर्गन प्रिजर्वेशन इन ब्रेस्ट कैंसर पर व्याख्यान दिया और इसी तरह डॉक्टर मनीष पांडेय ने ऑर्गन प्रिजर्वेशन इन हेड एंड नेक पर जानकारी साझा की। यमुनानगर सर्जिकल फोरम के वरिष्ठ डॉक्टरों ने इस सम्मलेन में उपस्थिति दर्ज करवाई और डॉ ईश चड्ढा ने इस कार्यक्रम के सफल आयोजन में अपना

बहुमूल्य सहयोग दिया। एक अन्य स्टडी के अनुसार, बीते 26 वर्षों में देश में कैंसर का बोझ लगभग दो गुना हो गया है। स्वास्थ्य की दृष्टि से कैंसर निश्चित रूप से देश में महामारी का रूप लेता जा रहा है। ध्यान देने वाली बात यह भी है कि जनता में कैंसर के साथ-साथ इसके इलाज के तरीकों के बारे में भी भ्रम फैले हुए हैं, जिसमें अंग नष्ट होने का डर सबसे बड़ा है, लेकिन एक्शन कैंसर अस्पताल की आधुनिक तकनीकों की बदौलत काफी हद तक इसका इलाज मुमकिन किया गया है।

Appearance in Aaj Samaj Newspaper by Dr. Manish Pandey, Sr. Consultant, Radiation Oncology

Appearance in India Kesari Newspaper by Dr. Harpreet Singh, Sr. Consultant, Radiation Oncology

## वैकल्पिक चिकित्सा >>



## एक्यूपेसर से प्रतिरोधक क्षमता सुधारें शरीर को दें मजबूती

हमारे शरीर में मौजूद इम्यून सिस्टम ऐसी संरचना है, जो प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति या नेचुरल हीलिंग सिस्टम को काम करती है। इम्यून सिस्टम शरीर को विभिन्न बीमारियों से बचाने और सही दवाइयों को सुचारु रूप से चलाने में मदद करती है। लेकिन जब शरीर का नेचुरल हीलिंग सिस्टम बिगड़ जाता है, तब हम कई बीमारियों का शिकार होने लगते हैं। ऐसे में इम्यून सिस्टम को दुरुस्त करने के लिए अन्य उपायों या चिकित्सा पद्धतियों की गहनता पड़ती है, जिनमें से एक है एक्यूपेसर। इसके बारे में जानकारी देने पर है रजनी अरोड़ा

हमारे शरीर में मौजूद इम्यून सिस्टम ऐसी संरचना है, जो प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति या नेचुरल हीलिंग सिस्टम को काम करती है। इम्यून सिस्टम शरीर को विभिन्न बीमारियों से बचाने और सही दवाइयों को सुचारु रूप से चलाने में मदद करती है। लेकिन जब शरीर का नेचुरल हीलिंग सिस्टम बिगड़ जाता है, तब हम कई बीमारियों का शिकार होने लगते हैं। ऐसे में इम्यून सिस्टम को दुरुस्त करने के लिए अन्य उपायों या चिकित्सा पद्धतियों की गहनता पड़ती है, जिनमें से एक है एक्यूपेसर। इसके बारे में जानकारी देने पर है रजनी अरोड़ा

हमारे शरीर में मौजूद इम्यून सिस्टम ऐसी संरचना है, जो प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति या नेचुरल हीलिंग सिस्टम को काम करती है। इम्यून सिस्टम शरीर को विभिन्न बीमारियों से बचाने और सही दवाइयों को सुचारु रूप से चलाने में मदद करती है। लेकिन जब शरीर का नेचुरल हीलिंग सिस्टम बिगड़ जाता है, तब हम कई बीमारियों का शिकार होने लगते हैं। ऐसे में इम्यून सिस्टम को दुरुस्त करने के लिए अन्य उपायों या चिकित्सा पद्धतियों की गहनता पड़ती है, जिनमें से एक है एक्यूपेसर। इसके बारे में जानकारी देने पर है रजनी अरोड़ा

Appearance in Hindustan Newspaper by Dr. Anjali Sharma, Naturopathic Physician

## कैसी हो हमारी थाली

संजीव अहलूवाल है। दिल्ली प्रमुख चिकित्सक हैं। उन्होंने टैलेन्ट, कर्करोग और अन्य रोगों के साथ ही स्वास्थ्य के अन्य पहलुओं में काम किया है। वे भोजन और स्वास्थ्य के बीच संबंधों को समझते हैं, और यह समझते हैं कि भोजन और स्वास्थ्य के बीच संबंधों को समझने से हम अपने स्वास्थ्य को बेहतर कर सकते हैं।



Appearance in Hindustan Newspaper by Shikha Kaushik, Sr. Dietician

हेल्थ जीवन शैली योग खान-पान स्टाइल कार्यशैली फिटनेस सलाह मनोचिकित्सा

## ऐसे बनाएं मेन्यू

हमारे शरीर में मौजूद इम्यून सिस्टम ऐसी संरचना है, जो प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति या नेचुरल हीलिंग सिस्टम को काम करती है। इम्यून सिस्टम शरीर को विभिन्न बीमारियों से बचाने और सही दवाइयों को सुचारु रूप से चलाने में मदद करती है। लेकिन जब शरीर का नेचुरल हीलिंग सिस्टम बिगड़ जाता है, तब हम कई बीमारियों का शिकार होने लगते हैं। ऐसे में इम्यून सिस्टम को दुरुस्त करने के लिए अन्य उपायों या चिकित्सा पद्धतियों की गहनता पड़ती है, जिनमें से एक है एक्यूपेसर। इसके बारे में जानकारी देने पर है रजनी अरोड़ा



Appearance in Hindustan Newspaper by Shikha Kaushik, Sr. Dietician

www.livehindustan.com

## ताकि मोहन एके पौष्टिक

हमारे शरीर में मौजूद इम्यून सिस्टम ऐसी संरचना है, जो प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति या नेचुरल हीलिंग सिस्टम को काम करती है। इम्यून सिस्टम शरीर को विभिन्न बीमारियों से बचाने और सही दवाइयों को सुचारु रूप से चलाने में मदद करती है। लेकिन जब शरीर का नेचुरल हीलिंग सिस्टम बिगड़ जाता है, तब हम कई बीमारियों का शिकार होने लगते हैं। ऐसे में इम्यून सिस्टम को दुरुस्त करने के लिए अन्य उपायों या चिकित्सा पद्धतियों की गहनता पड़ती है, जिनमें से एक है एक्यूपेसर। इसके बारे में जानकारी देने पर है रजनी अरोड़ा



Appearance in Hindustan Newspaper by Shikha Kaushik, Sr. Dietician

रुंड का कहर इस मौसम में बुजुर्गों में हार्ट की बीमारी बढ़ने की संभावना होती है

## कपकपाती सर्दियों में इन बातों का रखें विशेष ध्यान

सर्दियों में रुस्टक दे दे। स्वेटर, कंबल और भी कई चीजों के जरिए लोग अपने आप को ठंड से सुरक्षित कर लेते हैं लेकिन किसी खास वर्ग के लिए ये ठंड का मौसम कई परेशानियों का सबब बन जाता है। आइए जानते हैं कि इन बुजुर्गों को कैसे ठंड से सुरक्षित रखें और इसके लिए क्या-क्या वैचारियाँ करें।

यमशिला-नारायणा सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल के सीनियर कंसल्टेंट डॉ गौरव जैन ने बताया कि सर्दियों के मौसम में बुजुर्गों में डायबिटीज और हाइपरटेंशन जैसी परेशानी सामान्य परेशानी की तरह नहीं होती। इस मौसम में ये परेशानी कुछ और बढ़ जाती है। इस मौसम में बुजुर्गों में हार्ट की बीमारी बढ़ने की संभावना होती है। इसलिए, हमें इन बातों का विशेष ध्यान देना चाहिए।

हमारी जीवनशैली भी बदलने लगती है। लोग मांस, मछली के साथ-साथ अन्य खाद्य पदार्थों का सेवन कम करते हैं। हार्ट का काम बढ़ जाने से ब्लड प्रेशर

रुंड का कहर इस मौसम में बुजुर्गों में हार्ट की बीमारी बढ़ने की संभावना होती है

## कपकपाती सर्दियों में इन बातों का रखें विशेष ध्यान

सर्दियों में रुस्टक दे दे। स्वेटर, कंबल और भी कई चीजों के जरिए लोग अपने आप को ठंड से सुरक्षित कर लेते हैं लेकिन किसी खास वर्ग के लिए ये ठंड का मौसम कई परेशानियों का सबब बन जाता है। आइए जानते हैं कि इन बुजुर्गों को कैसे ठंड से सुरक्षित रखें और इसके लिए क्या-क्या वैचारियाँ करें।

यमशिला-नारायणा सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल के सीनियर कंसल्टेंट डॉ गौरव जैन ने बताया कि सर्दियों के मौसम में बुजुर्गों में डायबिटीज और हाइपरटेंशन जैसी परेशानी सामान्य परेशानी की तरह नहीं होती। इस मौसम में ये परेशानी कुछ और बढ़ जाती है। इस मौसम में बुजुर्गों में हार्ट की बीमारी बढ़ने की संभावना होती है। इसलिए, हमें इन बातों का विशेष ध्यान देना चाहिए।

हमारी जीवनशैली भी बदलने लगती है। लोग मांस, मछली के साथ-साथ अन्य खाद्य पदार्थों का सेवन कम करते हैं। हार्ट का काम बढ़ जाने से ब्लड प्रेशर

Published & Printed by Ms. Shalu Agarwal on behalf of Sri Balaji Action Medical Institute & Action Cancer Hospital, Corporate Office, A-4, Paschim Vihar, New Delhi-110063