



IONT



Distinguished Moment Page No. 1

Media Coverage Page No. 4

www.actionhospital.com

www.actioncancerhospital.com

BIRTHDAYS in OCTOBER



04-Oct- Dr. Narander Kumar

06-Oct- Dr. Arunava Chakladaı

06-Oct- Dr. Sanjeev Sehgal

07-Oct- Dr. Vijay Singhal

08-Oct- Dr. Ritu Aggarwa

09-Oct- Dr. Sunil Kr. Gupta

09-Oct- Dr. Naveen Kumar Agarwal

10-Oct- Dr. Rajasekhar Perumalla

11-Oct- Dr. Anamica Rohatgi

12-Oct- Dr. Girraj Kishore Agarwal

16-Oct- Dr. Ishan Mohan

16-Oct- Dr. Nitin Aggarwal

18-Oct- Dr. Puneet Ahuja

B-Oct- Dr. K.S. Nagpal

26-Oct- Dr. Blessy Sehgal

29-Oct- Dr. Deepak Gupta

Your Heart is Your HERO Keep it Strong





19 Sep: 128 People checked in the Free heart check up camp on the occasation of World Heart Day in Association with Maruti Ltd. at Rohtak Plant, Rohtak, Haryana.



29 Sep: 108 People checked in the Free Heart and General Health Checkup Camp in Association with Agorha Vikas trust at Kashmiri

Celebration of World Physiotherapy Day

Hospital has celebrated world physiotherapy day in the Hospital campus. Most of the Sr Consultants had joined the programme, which was inaugurated by Dr Anand Bansal, Medical Director of the Action Group of Hospitals, Dr Asha Agarwal, Dr Sunil Sumbali-Medical Superintendent of Action cancer Hospital and Sri Balaji Action Medical Institute respectively, Dr Sunil Kumar-HOD&Sr Consultant- Orthopaedics, Dr Rajul Agarwal- HOD & Sr Consultant- Neurology, Dr Rajesh Jain- HOD& Sr Consultant- Surgical Oncology with Dr Viju Thomas -HOD, physiotherapy Deptt. The programe began with Dr Sunil Kumar's opening remark on the crucial role of physiotherapy deptt. in rehabilitation of patient, which was endorsed by Dr Rajul Agarwal and Dr Rajesh Jain's in their speech. Many patients had attended the programme and shared their treatment journey and were given gifts.



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





Onam Celebration

Sri Balaji Action Medical Institute & Action Cancer Hospital





We at Balaji Action Medical Institute and Action Cancer Hospital celebrated Onam, most popular festival of Kearla with great enthusiasm. It marks the homecoming of king Mahabali, a legendary king. Both hospital's staff members regardless of religion or caste celebrated on 4 September 2019 and everyone shared the same joy and spirit of this festival.

The function began with a welcome address and lamp lighting by all the senior members of management and administrations. Sh. Raj Kumar Gupta, President of the Institute has addressed and wished the gathering.

Delicious Onam lunch, containing 21 dishes, was served on banana leaves to everyone and enjoyed the meal while sitting on floor with the tradition of the feast and the solemnity of the moment. Around 400 staff member graced the occasion.

Pharmacy Day



25th September marks the annual World Pharmacists Day. This year also it was celebrated among all the pharmacists of the hospital. Dr Anand Bansal had greeted ,all the pharmacists with wishes and gifts, on behalf of the hospital. The programme was celebrated with cake cutting & light snacks.

Patient Safety week





World Patient Safety Week was celebrated for the first time from 11to 17 sep Hospital had organised many awareness programme for the whole week, where patients and their attendant had been taught various safety tips. Programme covered IPD and OPD patients, training session for staff & attendants. Quiz, role play, patient safety talks.

Visit of overseas faculty at Action Cancer hospital



Dr Henry Conter, an eminent Medical Oncologist from University of Western Ontario- Canada, visited on 24th sept 2019 at Action Cancer Hospital. He shared his experience on **Going GLOCAL in aRcc Management** which was chaired by Dr J B Sharma and attended by our Medical fraternity.

TIMES EVENTS



15 Sep: 178 People checked in the Free liver and Cancer Screening Health Check up Camp in Association with Jain Sthanak at Arihant Nagar, Punjabi Bagh Delhi.



15 Sep: Sri Balaji Action Medical Institute and Action Cancer Hospital participated in national book fair at ITPO Pragati Maidan for emergency services.



15 Sep: Sri Balaji Action Medical Institute and Action Cancer Hospital organised medical health checkup camp in Akal Bhagwat khatha at Punjabi Bagh.



20 Sep: 61 People checked in the Free General health check up camp in association with chola ms health insurance ltd. at Oriental Bank of Commerce, Paschim Vihar



22 Sep: 138 People checked in the Free Cancer Awareness Cum Multi Specialty Health Check Up Camp in association with Sunder Vihar Society, Sudar Vihar.





check up camp in association with delhi police at police check up camp for senior citizen at KB elder home society station narela.



24 Sep: 74 People checked in the Free General health 26 Sep: 76 People checked in the Free General health 29 Sep: CME on cutting edge technology of radiation rohini



oncology by our sr. consultant dr. Harpereet Singh & Manish Pandey radiation oncologist with west delhi phycision forum at hotel sk. premium, hari nagar

Media Coverages

दिल के इशारों को समझें

Sri Balaii Action Medical Institute & Action Cancer Hospital

हमारा दिल बिना थके धड़कता रहता है, ताकि हमारी सांसें चलती रहें। जब उसे कोई तकलीफ शुरू होती है, तो वह तुरंत इसका संकेत देता है। जब हम इन संकेतों को नजरअंदाज करते हैं, तो समस्या धीरे-धीरे गंभीर हो जाती है। 29 सितंबर को वर्ल्ड हार्ट डे है। ऐसे में यह जरूरी है कि दिल के डशारों को नजरअंदाज न किया जाए। दिल का ख्याल क्यों और कैसे रखा जाए, बता रही हैं शनीन खान

माप दिल एक अटिल नांसपेशीय अंगहै, जो शरीर के सभी हिस्सों तक स्वत गंप करता है। रवत हमारे शरीर को ऑक्सीवन और पोषण देता है, के प्रभा दिस्सा तक स्तर पा फरवा है। रुस्त हमाँ सर्वेद को अस्मिता और पाण देता है, आरखे उसे तीक प्रकार के अर्थ करने के रिश् कान्यत सों है। इस म्मेग्योगीय सेवस के हमा दिल दो शासें, दाएं और साएं शास में विभाजित होताही, दोनें और दो-दो-दोक्स होते हैं, जो दांब्ल को हमारक- इस्ते पोट्टेस होते हैं, जो दांब्ल कोट सेव होते हैं, किस होते हैं, जो दांब्ल कोट सेव हमें दोनें पुले होते हैं। उस ताने देव कोट सेव हैं, किस पाले हमा तहा नाता है। कोट सेव हमें हमा के हमें प्रकार के हमा तहा है। दिला में जो भींपा मो प्रक्रिया होती है, यह पिर्ट्य प्रकार में के हम दिला होते हों, जो विभाज करते हैं। दिल का दार्थ भाग फेलाई जो स्तर पाल जाती है। यह तका दार्थ भाग किस होते हमें स्वाधित करते हैं। होत का दार्थ भाग किस होते हमें कोट सेवस करता है, को देव की स्त्री की स्वाधित करते और प्रवेद करता है के स्थाल

बीमार दिल के इशारे

- बहसूस होना। छाती में दर्द, सांस फुलना। अस्पधिक पसीना आना।
- अरचिक पसीना आता। बाहों का सुन्न होना। बोलने में जुबान लहखड़ाना।
- ●सिर मारी होना। नले या जबड़ों में दर्द होना।
- बढ़ जाता है खतरा

खान बढ़ा देते हैं। हम्में कुछ प्रमुख कारण हैं: ● पूप्रपान ● उन्न स्तत्त्वन ● रस्त में कोलेस्ट्रॉन का उच्च स्तर ● डाव्बब्टीज ● रिल की बीमारियों का परिचरिक इतिहास ● मेटापा।

तो डॉक्टर से संपर्क करें

- छाती में बेचैनी और भागपन महस्स होने को हल्के में न लें। उाती में दर्द के साथ अवर सांस फूले, तो यह
- ह पकान या कनजात न माना अन्छा स्टान और परपूरसोने के बाद श्री शकान महस्सा हो, तो इसे हल्के में नलें। श्री तो इसे हल्के में नलें। लहस्कड़ाना सार्ट अटेक का गंभीर नक्षण हो सकता है। हृदय की श्रहकरों

जांच में नकरें देरी

प्रमुख जांच है

इस्तुंजी (इलेक्ट्रोकार्डिकेंग्राम), इस्तेजी (इलेक्ट्रोकार्डिकेंग्राम, का कि पूक कम्प्यूट राइंज टेक्नोक्रॅक्ष (सीटी) स्टेक्ट्रिकेंग्राम, कार्डिएक मेन्नेटक रेजीटेंस इमेजिय-एसआईआर।

जवां दिल भी हो रहा बीमार

- पर ते दित की बीमारियों को तबस्कों की बीमारी माना जाता या. लेकिन डाबयें तेजी से युवाओं की बीमारी बन्हों जा रही हैं। स्वास्थ्य विशेषतों की मानें, तो होंस्पिटन में एकपूट एसजाइना छाती में बर्द की शिकावत लेकर एनजाइना सात बद्ध काशकायत तथा आने वाते २० तो ३० तात के युवाओं की संख्या विस्ते एक दशक में दुननी हो बईहैं। टोस्ट्री रिस्तर सेंट्रपारेर स्टबेसन हेल्शारसर्व के अनुसार भारत में 2000-2015 के बीच पगनियों के संकर्र होने के कारण होने वाजीदिन तर्म बीमारियों के सम्मलों के बहुने
- वालाहिनका बामाच्या के भागला कहून की दर 20 से 40 वर्ष के दुवाओं में 60 पार कर बुके लोगों से अधिक हुई है। परिचापीदेशों में 40 खत बे कम उठा के 4-5 प्रतिचात लोग ही हार्ट अटेक की चपेट में आते हैं, जबकि भारत में यह प्रतिचात 15-16 प्रतिचात है। नेप्रानत संस्टीट्सूट ऑफ १६ आवशन ही नामन ब ब्रेट्स हुन अपन अंक्यूग्रेणम्ब हेन्य का अळ्ळम कहत है कि केप्सूट पर काम करने बाते ५६ प्रतिशत युवा स्वस्थ्य समस्या से बिडिंग हैं। • शिष्ट कॉन्या, गैर्कट्स का बहत जन्म, स्त्रीव प्रिटर्न में बदलाव, जक्त प्रवृत्त, स्त्री सेवन और पुग्राचन जैसे कारण भी युवाओं के दिल को बीगार बना सहे हैं।

कार्यस्थल पर वातावरण रखे सरक्षित

- ऑफिस में तनाव को कम करने के लिए काम के दौरान बीच नीच में ब्रेक लें।

लंच बेक में भीजन के बाद खोड़ी देरटहलें। लिसट के चनान सीटियों का प्रयोग करें। ऑफिस की राजनीति से दूर सें। अराव और सुमान न करें। अराव और सुमान न करें। न कहना संखें, दूसरों के कामों और जिम्मेदारियों को अरान मिस्तदें न बनाएं। अरिक में अरिक साथ मिस्तदें न बनाएं।

- ा जाना का जाना सरदा न बनाए। ऑफिस में अधिक चाय न पिएं। चाय के अधिक सेवन से आयरन का अवशोपण प्रभावित होता है, जिससे शरीरमें स्टब्न की कमी प्रभावित होता है, जिससे अगैरमें खून की कमी हो जाती है। दिल को बीमार बनाने में भी इसकी पुनिका होती है।

घरमे भी हो कुछ नियमों का पालन

- रोज सुबह एक गिशास गुनगुने पनी में एक चम्मन शहद गिलाकर गिएं।
 समय पर भोजन करें। बोजन में हरे सब्जियों,
- अस्मय प्रणेजन करें। योजन में इसे योजनती, मानुव अनाव, पर्लों को अस्मय मानिव करें।
 आर्थिक रूप से महिन्य रहें। निर्माय रूप से आब परंट रहतें वर व्यायाम करें।
 परिवार के साथ स्मय बिलाएं।
 बात से आठ पटि जो गीर तों।
 विकार से आठ पटि जो गीर तों।
 विकार से आठ पटि जो गीर तों।
 कुछ से प्रकृति के साथ दिलाएं।
 रही से ले इस उनर देवन करों
 परिवार से ले इस उनर देवन करों

56 प्राप्तक यूवा किसी न किसी शास्त्रप्र प्रस्तान्त्र के विदेव हैं कंट्रद्व पर सम्बन्ध के विदेव हैं सुवाधीओं तह अधाननेकाल हेल्ड हात किया गढ़ा पित्रका कुली अमी दिन्त्यां में जावाब की शास्त्रप्र सम्बन्ध सुन्त युवाओं में हो। हार्टाकार के अधिक युवादर अटक की बहु में आहे हैं, और शास्त्र के एक कुल के, जाकि प्रस्तान के एक कुल के, जाकि प्रस्तान है से एक कुल के, जाकि प्रस्तान है से एक कुल के, जाकि प्रस्तान होते हैं हो होने हैं। (श्री बालाजी एक्सन मेडिकत इंस्टीटबूट इंटरवेंशनल कार्टियोलॉजिस्ट डॉ. निरी

आंकड़ों पर दें ध्यान

28% तोगों की मृत्यु इंदय रोगों से इंद्र गांत में 2018 में तैंबेट में छपे अध्ययन के अनुसार। 1990 में यह 15 प्रतिस्था था।

75 प्रविशत तक कम कर सकते हैं

इतिहास सक कम कर सकत है स्ट्रोक की आशंका को हृदय तेंग से पीडिल आसे लोग आम्मेगेट में, ब्लंड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल और ब्लंड शुगर को निवित्रत स्थ कर। एक नर शोध में यह बात सामने आईहै।

56 प्रतिशत युवा किसी न किसी

शर्मिंदा तो नहीं करती खुजली की आदत! खुजली की समस्य बेचैन कर देती है। अगर आपके शरीर में कुछ लोगों के बीच खुजली होने लगे तो शर्मिंदगी का सामना करना पड़ता है। इससे बचाव के बारे में श्री बालाजी एवशन इंस्टीट्यूट के त्वचा रोग विशेषज्ञ डॉ. निपुन जैन से बातचीत कर बत रही है **विनीता झा**

गडबड़ी के चलते खजली हो जाती है. तो कोई कहता है गड़बड़ा के चलत खुगराका जागा है, या उन्हें कि सरकाप्ट्स नामक परजीवी के कारण खुगली होने लगती है। एकिजमा रोग शरीर की त्वचा को प्रभावित करता है। यह एक बहुत ही कष्टदयक रोग है, हान लगता है। एक्जिमा राग शरार को त्वचा का प्रभावित करता है। यह एक बहुत ही कष्टदयक रोग है, जो फूरे शरीर में हो सकता है। वजह चाहे जो भी हो, लेकिन शरीर में तकलीफ होने से आपकी दिनचर्या पर बुरा असर



गठिजमा के कारण

र्शकामा के कई कारणों में से एक यह भी हो सकता है कि आजकल लोग एलजीं पहुंचाने वलते तत्वों के संपर्क में अधिक आने लगे हैं। घर में धूल और ऑफिस में अन्य रासायनिक उत्पादों के कारण भी ऐस देखा जा रहा है। रासायिनिक उत्पादों के कारण भी ऐसा देखा जा रहा है। इतन ही नहीं, पिछले कुछ दशकों में पर्यावरण और वातावरण में अप्ट बदलावों के कारण भी कुछ लोगों को एकिंगमा की शिकायर होने लगी है। घरों में सफाई के लिए प्रयोग होने वाले पदार्थों का अधिक इस्तेमाल, घोल, हिट कैंट, तेल और अन्य सामान, जो लग्ना के लिए हानिकारक हो सकते हैं, भी एकिंगमा का कारण हो सकते हैं। इन्हें पहचानना जरूरी हो जाता है, ताकि बचाब हो सके।

हिंडुयों को मजबूती दे

लक्षण

- शरीर में जलन तथा खुजली होने लगती है। रात के समय इस रोग का प्रकोप और अधिक बढ़ जाता है।
- जाता है।

 प्रभावित भाग से कभी-कभी
 अधिक पानी बहने लगता है और
 त्यद्या भी सख्त होकर फटने त्वचा भी सख्त होकर फटने लगती हैं। एविजमा खुश्क होता है, जिसके कारण शरीर की त्वचा खुरदरी
- तथा मोटी हो जाती है अं पर अधिक तेज खुजली होने लगती है।



कई प्रकार का एकिजमा

प्रिक्जमा कई प्रकार का होता है। किसी व्यक्ति को किसी चीज से एलर्जी हो सकती है, तो उसे उससे एक्जिमा हो सकता है।हो सकता है कि किसी दूसरे व्यक्ति पर इसक प्रभाव न पडे।

एटपिक एविजमा

एक्जिमा का यह प्रकार निरंतर आता और जाता रहता है। एक्जमा का बहं प्रकार निरंतर आता और जाता रहता है यह आमतौर पर उन लोगों को होता है, जिनमें एलर्जी के लिए एक आनुविशक प्रवृत्ति है। यह एक्जिमा जीवन के प्रारंपिक दिनों में, आम तौर पर 2 महीने से 18 महीने के अत्यन्त्र तर्मा, अंत्र ता तर्म र मान स्वा है। शिशुओं में स्वीच की आयु के शिशुओं में प्रदर्शित होशिशुओं में एटफ्कि एक्किमा मुख्यतः चेहरे, गर्दन, कान और धड़ को प्रभावित करता है। यह पैरों के शीर्ष या कोहिम्बों के आभी भी दिखाई देताहै। बढ़े बच्चों, किशोरों और वयस्कों में एटिंगिक एक्किमा आमतीर पर कोहनी के अंदर वाले मोड़ की

जानतार र काठना के जबर पाटा माड़ शिकन, घुटने, टखने या कलाई के जोड़ों, हाथों और ऊपरी पलकों में भी उत्पन्न हो सकता है।

जिरोसिस एविजमा

इसमें त्वचा काफी ड्राइं हो जाती है। यह सभी उम्र के लोगें को होता है, खासकर वृद्धावस्था में होता है। इसकी सर्दी में

होने की आशंका सबसे अधिक रहती है, क्योंकि सदीं मे त्वचा सबसे अधिक रूखी व सुखी रहती है।

अपनाएं घरेलू उपचार

- पीड़ित व्यक्ति को मुबह के समय धूप में बैठ कर शरी की सिंकाई करनी चाहिए तथा शरीर के एकिजमा ग्रस्त भाग पर कम-से-कम 2-3 बार स्थानीय मिडी की पड़ भगपर कमस्त-कम 2-5 बार स्थानाव निहा का श्रृष्ट का लेपालगाना चाहिए। जब रोगप्रस्त भागपर अधिक तनाव वा दर्द हो रहा हो, तो उस भाग पर भाग तथ गर्म-टंडा सेंक करना चाहिए। गुनगुने पानी से नहाएं और तुरन्त बाद किसी
- गुनगुने पानी स नहाए आर पुरान मॉइस्चराइजर या क्रीम का उपयोग न करते हुए महरूरहाइ जर या क्रांग का उपयोग न करता हुए ऑलिय ऑप्ल यानी जैतून केतेल का इस्तेमाल करें नारियल का तेल भी फावदेपेंद होता है। इससे झड़नेस नहीं होती और खुनली भी बंद हो जाती है। बुरंत राहत के लिए देशी घी लगा लें।
- त्वचा ज्यादा संवेदनशील है, तो विशेषज्ञ की



ब्रोकली में मौजूद पोषक तत्व पेट, मांसपेशियों से लेकर त्वचा तक के लिए लामदायक होते हैं, साथ ही कई मायनों

में कैंसर जैसी बीमारियों से भी बचाव करते हैं। गर्भवती महिलाओं को भी इसका सेवन करने की सलाह दी जाती

Appearance in Hindustan Newspaper by Dr. Nitin Agarwal, Consultant, Cardiology Appearance in Hindustan by Dr. Nipun Jain, Sr. Consultant, Dermatologist

Centre's ban on e-cigarettes evokes mixed reactions

 $Centre's \, decision \, was \, slammed \, by \, trade \, bodies \, and \, certain \, stakeholders \, related \, to \, e-cigar ettes \, decision \, was \, slammed \, by \, trade \, bodies \, and \, certain \, stakeholders \, related \, to \, e-cigar ettes \, decision \, was \, slammed \, by \, trade \, bodies \, and \, certain \, stakeholders \, related \, to \, e-cigar ettes \, decision \, was \, slammed \, by \, trade \, bodies \, and \, certain \, stakeholders \, related \, to \, e-cigar ettes \, decision \, was \, slammed \, by \, trade \, bodies \, and \, certain \, stakeholders \, related \, to \, e-cigar ettes \, decision \, was \, slammed \, by \, trade \, bodies \, and \, certain \, stakeholders \, related \, to \, e-cigar ettes \, decision \, dec$

STATESMAN NEWS SERVICE

he Union Cabinet's move today clearing anontinance for banning production, import, distribution and sale of electronic cigarettes and proposing a jail term and fine for its violators evoked mixed reactions among a section of Delhi doctors and other stakeholders.

The Centre's decision was sammed by trade bodies and certain stake holders related to e-cigareties, who reportelly alleged that it was a "draconian" move taken hastly in theinterest of the conventional cigarette industry. They also charged that the government was depriving people of a saferalternative to smoking, senior consultant in Respiratory Medicine, Sri Balaj Action Medical Institute, said,

The Statesman Thu, 19 September 2019
https://epaper.theststesman.com/c/43756984

"We are glad with the ban on e-cigarette by Union Cabinet as these areas harm-ful as regular cig-arettes. It is true that e-cigarette doesn't contain tobacco but it con-tains liquefied in ico

tobacco but it contians laque lied united which may lead
to cancer, king and heart
diseases. Hence it is not true
that e-cigarettes are safer.
Apartfrom the nicotine, there
are other addition al components included which are
equally harmful."
He also said, "The fact is
that instead of quitting, many
e-cigarette users are continuing to use e-digarettes while
still using conventional cigarettes. Hence we can conclude that e-cigarettes are as
harmful as regular cigarettes."
Earlier, the Indian Council Offied call Research (ICMR)
had red-flagged the use ofe-

e bodies and certain seign rettes citing studies that have apparently shown that these have the potential to cause nicotine addiction. Referring to the Centre's move to ban ecigarettes, Dr Dharmider Nagar of Panakheatth Care Said. "The recent vaping-related deaths in the US have once again put a question mark over the possible toxicity of chemicals present in e-cigarette. While investigation into those deaths have still not been conclusive and point to a possibility of spurious products, we must refrain firm hooking atte-cig-

Appearance in The Statesman by Dr. Gyandeep Mangal, Sr. Consultant, Respiratory

Trade bodies and cer-tain stakeholders charged that the

not have sufficient research to understand the long-term health effects of e-cigarettes. There is no 'good smoke' and allforms of smoke are bad. The major difference between conventional and e-cigarettes is that the latter do not con-tain to bacco. However, to ba-cois not the only culprit in a have still not been conclasive and point to a possibility of opportunity of spurious products, we must refrain from looking atter eigentetes as as a fe alternative." He added, "There have been long-standing doubts overwhat manufactures and some health experts call 'relative safety' of e-cigarettes. Vertobacco cigarettes. We do

tems (ENDS), the trade body representing importers distributors, and dealers of e-cigarettes, TRENIS, sad that taking the ordinance to uteits left was an evidence of the "unsustainability" of the government's position.

"We are confident that given a chance we will be able to explain to MPs across the country that ENDS are a viable alternative to traditional tobacco burn cigarettes and that they are being increasingly mandated for legal sale by developed and progressive countries globally," said Parven Rikhy comeno of TRENDS.

"Webelleve that the health ministryran with this proposal to ban on a selective basis, refusing to meet stakehold; as andwas defeated in cutra and therefore managed to stape an ordinance to basit. This does not look good." Rikhy charged.

हड्डियों की मजबूरी के लिए

वस्थ बालों के लिए

करनी के मिजूद बिटामिन सी, के और रिच्छलम बरलों की बढ़त और स्वास्थ्य रिच्छलम बरलों की बढ़त और स्वास्थ्य रिच्छ बेहहतर साभन हैं।इस्रालिए बालों र झड़ने की समस्या से जुझने वाले गा अपने डाइट एगान में इसे औड़ कते हैं और फर्क देख सकते हैं।

इंटीऑविसडेंट से भरपूर

ब्रोकली में मेजूद एंटीऑक्सिडेंट श्रीर फाइबर ब्लाड शुगर का स्तर बेहतर करने में मदद करता है। मान ग्या है कि इससे टाइप 2 डायबिटीज को नेबंज़ित रखने में मदद मिनती है।

त्वचा के लिए लामदायक

त्याया के लिए लोकंदायक श्रीकली में मौजूद बिटामिन सो त्वचा संबंधी समस्याओं जैसे गुष्क त्वचा, हरियां आदि से लाइने में मदस्यार होता है। तदामिन सो कोलोजने के निम्मण में मदद्यार होता है, जो मूल कर से त्यचा के सिस्टम का हिस्सा होता है। इसमें मौजूद तिदामिन मू औरई भी त्वचा को स्वस्थ कोशिकाओं के लिए जनसी हैं।

ब्रोकली बनाने का सही तरीका

ब्रोकली को कच्चा या पका कर दोनों तरीकों से खाया जा सकता है। ब्रोकली का कोई

सावधानी हैं जरूरी

ब्रांकर्ती का कोई बहुत बड़ा नुकसान नहीं बताया जाता. लेकिन उसरका अफरत से ज्यादा सेका करने पर पेट दर्द की स्मस्या हो, संकती है। उसरका असल कारण है उसमें प्रदुर मात्रा में मौजूद फाइबरा इसलिए पेट की समस्या से गीड़ित कोने पर पहारित्यारन जेंग्डर की सलाह असर तो।

है। ब्रोकली की ऐसी तमाम खूबियों और इस्तेमाल के तरीकों के बारे में बता रही हैं **विनीता झा**

सब्जिनों को बहुत न्यादा फ्राई न करके बहुत ही हल्का फ्राई किया जाता है, जिससे फ्लोबर भी बना रहता है औरपोपक तत्व भी। इन्हों में से एक है खोकली।

भी इन्हों में से एक है जोकली।
जोकली और एक्स्मणीं
जेकलों में
जिकलों में
जोकलों में जिदामिन
जोकलों में जिदामिन
के जोता है।
जोकलों में जिदामिन
होता है, जासकर विदासिन के
और सी।
पूलगों भी के मुकाबलें
कर केली होती है।
पुलगों भी के मुकाबलें
कर केली होती है।
पुलगों भी के मुकाबलें
कर करता है और हममें आयत्व मार्य करता है और इसमें आयत्व

पी व्यंतन बनाते समय ध्यान रखें कि इसे पहुत क्यादा डीप फ्राई या बहुत प्रकाशा न जाए। हालांकि स्वाद के नजिए से हमें कहें तह से बनाया और ख्याया जाता है, लेकिन अगर आप चाहते हैं कि ब्रोकलों के मंत्री पोषक तहब अपार्क उसीर को लाभ प्रमुचार, तो हमें भाग में प्रकाशा तो इसके पोषक तहब अपार्क हो जाते हैं। इसका डवाहरण कार्य प्रताल हो जाते हैं। इसका डवाहरण कार्य में मिलले वाले पास्ता को बनाम जार में मिलले वाले पास्ता को बनाम जार में दिखा जा प्रकात है, जिसमें उसले वाली सभी Appearance in Hindustan by Dr. Shikha Kaushik, Dietician

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

f y in 🖸 🛎 0 eraper Search here

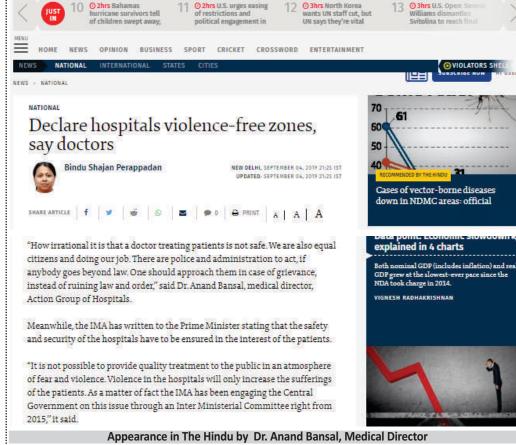


BySMITHA VERMA

Diagnosing an illness using the Internet can

have potential damages

Appearance in Mail Today by Dr. Manisha Arora, Sr. Consultant, Internal Medicine



नॉन कोमेडोजेनिक (इस तत्व का इस्तेमाल सौंदर्य उत्पादों और स्किन केअर प्रोडक्ट्स में किया जाता है। इसके कारण त्वचा के रोमछिद्र ब्लॉक नहीं हो पाते हैं।) प्रोडक्ट का इस्तेमाल करना चाहिए। रोमछिद्र खुले रहेंगे। त्वचा अच्छी तरह सांस ले पाएगी।

होने दें। इस बात का भी ख्याल रखें कि इस्तेमाल किए जानेवाले फेस वॉश या अन्य उत्पाद का पीएच 5.5 हो। स्किन को ओवर ड्राई करने से बचें, क्योंकि इससे शरीर से अधिक ऑइल का स्नाव होना शुरू हो जाता है।

- जिन लोगों को एक्ने हैं उनको नॉन कोमेडोजेनिक (इस तत्व का इस्तेमाल सींदर्य उत्पादों और स्किन केअर प्रोडक्टस में किया जाता है। इसके कारण त्वचा के रोमछिद्र ब्लॉक नहीं हो पाते हैं) प्रोडक्ट का इस्तेमाल करना चाहिए। रोमछिद्र खुले रहेंगे। त्वचा अच्छी तरह
- ऐसा पाया गया है कि वर्किंग वुमन या पार्टियों में जाने से पहले युवतियां फाउंडेशन का इस्तेमाल करती है। कई कंपनियां नॉन कोमेडोजेनिक फाउंडेशन ले कर आयी हैं, इसका प्रयोग करना सही होगा।
- जो कभी-कभी मेकअप करते हैं, वे मेकअप उतारने के बाद स्किन को अच्छी तरह साफ करके स्टीम जरूर लें। डेली मेकअप करनेवाली लड़कियां 2 बार स्टीम लें, तो त्वचा के छिद्र खुल जाएंगे। इस बात का ख्याल रखें कि कई बार त्वचा के छिद्र स्टीम लेने के कारण बहुत अधिक खुल तो जाते हैं, यह भी नुकसानदायक है। इससे बचने के लिए एक कारगर उपाय आजमाएं। स्टीम लेने के तुरंत बाद कोल्ड कंप्रेशन लें यानी ठंडे पानी से फेस को वॉश करें। संभव हो, तो छोटा सा आइस क्यूब ले कर त्वचा पर 3-4 सेकेंड में जल्दी-जल्दी फेर लें। इससे स्टीम लेने के कारण अत्यधिक खुले रोमछिद्र सिकुड़ कर
- टीनएजर लड़िकयों में एक्ने और पिंपल्स को ले कर ज्यादा घबराहट होती है। वे इनसे बचने के लिए काफी मात्रा में पानी पिएं। सप्ताह में कम से कम एक बार स्टीम जरूर लें। स्कूल-कॉलेज में कुछ भी फ्राइड खाने से बचें।
- आँडली स्किन ही नहीं द्वाई स्किनवालों को भी मुंहासों से परेशान होते देखा गया है। दरअसल स्किन ड्राई होने पर लोग अधिक ऑइली मॉइश्चरावर इस्तेमाल करना शुरू कर देते हैं। इससे पोर्स बंद हो जाते हैं। इसलिए सुखी त्वचावाली युवतियां उतना ही मॉइरचराइजर प्रयोग में लाएं, जिससे उनकी त्वचा में नमी बनी रहे और वह सुखने ना पाएं। लाइट मॉइश्चराजर भी लगा सकती हैं। ओवर मॉइश्चराइज्ड करने से बचें।

नी लागलपेट

चिकित्सकों की मानें, तो पिंपल्स के लिए युवतियां कई चीजें ट्राई करती हैं। वह इसके लिए एड फिल्मों में दिखाए जानेवाले हर तरह की क्रीम का इस्तेमाल करने से नहीं हिचकती। लेकिन अगर कुछ बातों का ध्यान रखा जाए, तो इससे काफी हद तक छुट्टी पायी जा सकती है। कछ आसान उपाय भी मददगार साबित हो सकते हैं। श्रीबालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट के सीनियर कंसल्टेंट हमेंटोलॉजिस्ट हॉ. विजय सिंघल के अनुसार पिंपल्स के लिए आइस थेरैपी काफी काम की साबित होती हैं।

- अगर चेहरे के पिंपल में दर्द वा सूजन है, तो उस जगह पर आइस क्यूब लगाएं। इसे सीधा पिंपल पर लगाने के बजाय पहले एक मुलायम कपड़े में लपेट लें। फिर पिंपल की जगह पर इस्तेमाल में लाएं।
- इसके अलावा जिनको बार-बार पिंपल निकलते हैं वे अपने चेहरे को अच्छे बलींजर से साफ करें। बाहर से आने के बाद भी चेहरे को साफ करें। स्क्रब करने से बचें या फिर हल्के हाथों से करें।
- पिंपल को फोडने या खजलाने की कोशिश नहीं करें, वरना यह घाव में बदल जाएगा। मेकअप रिमृव करके ही सीएं।

सही सलाह अपनाएं

स्किन शरीर का एक

खास अंग है। हमारे खानपान और रहन-सहन का इस पर सीधा असर पड़ता है। स्किन सी जुड़ी हर तरह के छोटे-मोटे डिजीज जैसे पिंपल या एक्ने, एक्ने स्कार, वार्ट रिमवल के लिए कोई भी फॉर्मुला और नुस्खा अपनाने से बचना चाहिए। कई बार गलत उपायों के इस्तेमाल के कारण ये समस्याएं और भी खराब रूप ले लेते हैं। इसलिए बेहतर होगा कि शुरुआत में हो सही सलाह ली जाए। इससे स्किन हर तरह के एक्सपेरिमेंट्स से होनेवाले नुकसान को झेलने से बच जाता है। जिददी पिंपल्स कभी भी इन उपायों से आसानी से नहीं जाते हैं। इसलिए क्यों ना योग्य चिकित्सक की सलाह ले कर रोज-रोज के पिंपल टेंशन से हमेशा के लिए बचें।



Appearance in Various Newspaper by Dr. Vijay Singhal, Sr. Consultant, Dermatologist

The Statesman

Centre's ban on e-cigarettes evokes mixed reactions among stakeholders

The Union Cabinet's move on Wednesday clearing an ordinance for banning production, import, distribution and sale of electronic cigarettes and proposing a jail term and fine for its violators evoked mixed reactions among a section of Delhi doctors and other stakeholders.



The Centre's decision was slammed by trade bodies and certain stakeholders related to e-cigarettes, who reportedly alleged that it was a "draconian" move taken hastily in the interest of the conventional cigarette industry. They also charged that the government was depriving people of a safer alternative to smoking.



THE MARK HINDU



starting at 1 Cr+

are glad with the ban on e-cigarettes by Union Cabinet as these are as harmful as regular cigarettes. It is true that e-cigarette doesn't contain tobacco but it contains liquefied nicotine which may lead to cancer, lung and heart diseases. Hence it is not true that e-cigarettes are safer. Apart from the nicotine, there are other additional components included which are equally harmful.

We're listening! Tell us what you think Microsoft News

He also said, "The fact is that instead of quitting, many e-cigarette users are continuing to use e-cigarettes while still using conventional cigarettes. Hence we can conclude that e-cigarettes are as harmful as regular cigarettes

Dr Gyandeep Mangal, senior consultant in Respiratory Medicine, Sri Balaji Action Medical Institute, said, "We

Earlier, the Indian Council of Medical Research (ICMR) had red-flagged the use of e-cigarettes citing studies that have apparently shown that these have the potential to cause nicotine addiction

Referring to the Centre's move to ban e-cigarettes, Dr Dharminder Nagar of Paras Healthcare said, "The recent vaping-related deaths in the US have once again put a question mark over the possible toxicity of chemicals present in e-cigarette. While investigation into those deaths have still not been conclusive and point to a possibility of spurious products, we must refrain from looking at e-cigarettes as a safe alternative."

He added, "There have been long-standing doubts over what manufacturers and some health experts call 'relative safety' of e-cigarettes over $to bacco\ cigarettes.\ We\ do\ not\ have\ sufficient\ research\ to\ understand\ the\ long-term\ health\ effects\ of\ e-cigarettes.\ There\ is\ no\ 'good\ smoke'\ and\ long-term\ health\ effects\ of\ e-cigarettes.\ There\ is\ no\ 'good\ smoke'\ and\ long-term\ health\ effects\ of\ e-cigarettes.\ There\ is\ no\ 'good\ smoke'\ and\ long-term\ health\ effects\ of\ e-cigarettes.\ There\ is\ no\ 'good\ smoke'\ and\ long-term\ health\ effects\ of\ e-cigarettes.\ There\ is\ no\ 'good\ smoke'\ and\ long-term\ health\ effects\ of\ e-cigarettes.\ There\ is\ no\ 'good\ smoke'\ and\ long-term\ health\ effects\ of\ e-cigarettes.\ There\ is\ no\ 'good\ smoke'\ and\ long-term\ health\ effects\ of\ e-cigarettes.\ There\ is\ no\ 'good\ smoke'\ and\ long-term\ health\ effects\ of\ e-cigarettes.\ There\ is\ no\ 'good\ smoke'\ and\ long-term\ e-cigarettes.\ There\ is\ no\ 'good\ smoke'\ and\ e-cigarett$ all forms of smoke are bad. The major difference between conventional and e-cigarettes is that the latter do not contain tobacco. However, tobacco is not the only culprit in a cigarette smoke; there is an entire array of other harmful chemicals, many of which are also present in e-

On the other hand, expressing its resentment over the Centre's blanket ban on electronic nicotine delivery systems (ENDS), the trade body representing importers, distributors, and dealers of e-cigarettes, TRENDS, said that taking the ordinance route itself was an evidence of the

Appearance in The Statesman by Dr. Gyandeep Mangal, Sr. Consultant, Respiratory