



ACTION NEWSLET



International Women's Day with Page No. 1

Media Coverage Page No. 3

International Women's Day









Dr Nikhil Gupta Sr GI Surgeon, GI Oncology, HPB & Minimal Access Surgery

Topic: Obesity- a silent disease

4th March 2021 | 12:30 PM | Thursday

Join Us Live On Facebook

G SBAMI.Delhi





Topic: **Are You Not Getting Adequate Sleep?** t Could Be A Serious Matter Know from Our Expert

THURSDAY March 18th 2021

TIME: 3:00 PM

Join Us Live On Facebook

3 SBAMI. Delhi







Dr. Animesh Arya Unit Head & Sr Consultant Respiratory Medicine





Topic: Gall Bladder Cancer. The Undetected Time Bomb!!!

> **FRIDAY** 26 TIME: 12:30 PM

Join Us Live On Facebook





Consultant GI Onco Surgery

actioncancerhospital

4th March, On the occasion of World Obesity Day, Sri Balaji Action Medical Institute organized a FB live hosted by Dr. Nikhil Gupta- Sr. GI Surgeon, GI Oncology, HPB Minimal Access Surgery in his live session, he addressed the viewers about what causes obesity. He mentioned that obesity is like a pandemic, a silent killer disease, which affects not only cosmetically, but damages our internal organs too. Since 2010 till 2020, this disease has increased nearly about 15.5% in children and teenagers. Not only diet, there are innumerable causes of obesity like overeating, genetic and no exercise etc. On the Occasion of World Sleep Day, Sri Balaji Action Medical Institute organized a FB live session, conducted by Dr. Animesh Arya, Sr. Consultant- Respiratory Medicine. Being an expert of Sleep disorders, 18th march he told the importance of sleep in our daily lives. Sleep is a through which our body rejuvenate and prepare for next day work. A Healthy sleep leads to healthy body. Which our 26 March, Dr. Mayank Jain, Consultant- GI Onco Surgery, Action Cancer Hospital, conducted a FB live session on Gall Bladder Cancer- The Undetected Time Bomb. Gall Bladder Cancer is caused in the lining of the gall bladder. The cells rapidly increase which causes inflammation of the gall bladder. In 2001, there used to be less cases of gall bladder cancer across the country which now has almost doubled in the 12 years. Ultrasound is the basic test to detect the presence of thickening of gall bladder lining followed by CT/PT Scan. Dr. Mayank had shared the very useful on the basic symptoms to detect Gall Bladder Cancer which could be upper abdominal Pain, weight loss, loss of apatite, persistent jaundice.

BIRTHDAYS in

01-Apr Dr. R.K.Saxena

02-Apr Dr. Santosh Kumar Jaiswal

04-Apr Dr. Vipin Kakar

04-Apr Dr. Chandan Kumar Deka

08-Apr Dr. Nipun Jain

10-Apr Dr. Sanjeev Aggarwal

11-Apr Dr. Ruby Sehra

24-Apr Dr. Suneel Kumar

18-Apr Dr. Anup Arora

12-Apr Dr. Samit Purohit

29-Apr Dr. Pranjal Kulshreshtha

30-Apr Dr. Parmod Kumar

Family members of Sri Balaji Action Medical Institute & Action Cancer Hospital wishes each one of you a very Happy Birthday www.actionhospital.com www.actioncancerhospital.com

Word of Wisdom: One Day or Day One... You Decide. (By Rohit Sharma)





International Women's Day 2021: Women are a valuable part of society, they are the key to preserve the human race and in today's world, the importance of women in society is beyond any suspicion. However, to celebrate the social, economic and cultural achievements of women in various walks of life every year Women's day is celebrated across the world.International Women's Day is all about making a difference both locally and globally and providing a better and safe future for the female community around the world. Sri Balaji Action Medical Institute and Action Cancer Hospital, as a healthcare provider, also celebrated the women's day by many activities dedicated to women, hospital released a two video dedicated to all women's by exhibiting their many important roles and responsibilities in the hospital other than their family responsibilities. These video became viral and received thousands of likes , can be watched on our social media

mediums.Other than the videos, hospital arranged a FB live where Dr Ruby Sehra, Dr Poonam Aggarwal, Dr Renu Gupta, Dr Sadhana Singhal, Dr Meenakshi Bansal, Dr Kiran Raman and Dr Priyanka Khanna(PT) from Deptt of Gynecology had shared the many important tips to keep ourselves (women) healthy while fulfilling their responsibilities as mother, wife, sister or daughter on 8th March.

Tips For Healthy Pregnancy

A woman enters the phase of motherhood through pregnancy. To be more precise a carefree, chirpy girl instantly transforms into a woman when she comes to know about the baby who has just started developing inside of her and the feeling is unfathomable. It is such a beautiful experience when you see those two little lines on the kit, the news for which you have been desperately longing for. For a woman it is a whole new phase of euphoria that strikes in, along with some bewildering thoughts that constantly haunts them about the challenges that they might encounter on this journey and the mere thought of the most wonderful encounter that inspires them to embark the expedition and face challenges with a smile is yet to happen. Every woman's pregnancy journey is different be it a newbie or a second time mom, there are flushes of emotional changes and humongous bodily transformations that come along which may be inspiring for some and daunting for others.

When you are expecting there is a whole new routine that needs to be followed, so here is the typical process of how things unfold through this journey. By the time a woman misses her period she is already 4 weeks pregnant although the conception has occurred only a week or two earlier. Therefore, generally a woman becomes aware of the fact, that she is carrying a baby in her womb at the 2nd month of her pregnancy. Now a day's taking a urine pregnancy test has come out handy for depicting the results in mere 5 minutes, but it does not tell us about the viability and health status of the foetus, hence it is of utmost importance to schedule an appointment with your doctor as soon as possible to keep a check on the healthy growth and development of the foetus. This is how you must schedule your appointment and the process how various appointments with your doctor must go:

At the first prenatal visit, the womb undergoes a physical examination as well as certain tests and screening to assess the health of self and the unborn baby. The patient needs to visit the doctor in the second month (i.e., 2 or 3 weeks beyond missing the periods).

The ultrasound screening is done at 6-8 weeks, it is actually the dating scan that confirms the due date of the baby's arrival. It rules out abnormal pregnancy such as ectopic pregnancy, wherein the egg implants in the fallopian tubes or molar pregnancy both of them can be life threatening to a

woman, if neglected. The sub chronic bleeding (internal bleeding in the uterus, adjacent to the gestation sac) can also lead to intrauterine growth retardation (IUGR)/low birth rate. Hence, these should be diagnosed in early pregnancy so that timely management can be provided. Therefore, the first visit in the 2nd month actually confirms whether the patient is in the low or high risk category. If she is categorized in high risk category then extra attention and care must be entitled to sustain the risk of pregnancy. She might be put on hormonal therapy to keep up with treatment and ease pregnancy in later stages.

In addition to this, another follow up performed by your doctor will be a test conducing for Rh factor during early weeks of pregnancy. Rh incompatibility comes in when the mother's blood is Rh negative, the father's blood in rh positive and the foetus is Rh positive. If such a situation arises the mother might develop antibodies against the rh positive foetus, which may lead to anemia in the foetus, these problems are kept under thorough supervision and adequate medical treatment is provided to prevent the formation of Rh antibodies during pregnancy.

Also there might be innumerable questions and thoughts racing in your mind regarding pregnancy and you feel that you need a proper medical guidance to

quench your thirst, so we are here to sort out all the queries and concerns that need discussion. It is a perfect opportunity for you to discuss any chronic medical condition you might be facing that may take a toll on your unborn baby's health and your health too. The first time prenatal visits can lucidly deal with your skepticism. It builds a pregnancy support network, diet plans for healthy and balanced diets, continuation of appropriate pregnancy exercises and daily





Feb 12: Session on Cancer Awareness Month, Action Cancer Hospital has organised a Health talk with women welfare NGO Aas Ek Prayas, where Dr J B Sharma has given a talk on Cancer Awareness at fiery grills- Pittampura, in the presence of more than 60 women.



Media Coverages

तब प्रेग्नेंसी में नैचरल रंगों से होली खेलना भी सकता है खतरनाक!









कोरोना के बढ़ते मामलों के बीच होली का त्योहार नजदीक आ गया है। ऐसे में गर्भवती महिलाओं को भी होली पर सावधानी बरतनी जरूरी है, ताकि वह और उनका होने वाला बच्चा दोनों ही सुरक्षित रह सकें। इस बारे में पेश है एक रिपोर्टः

Gaurav.Khare@timesgroup.com

ली पर गर्भवती महिलाओं को सावधानी वरतनी चाहिए लेकिन कुछ लोगों का कहना होता है कि नैचरल रंगों या घर के वने पकवानों से गर्भवती महिलाओं को क्या परेशानी हो सकती है। हमने आपके इन्हीं सवालों को देखते हुए एक्सपटं से वात की।

होली पर नैचरल और स्मोक कलर को लेकर न रहें लापरवाह

हम अक्सर पढ़ते हैं कि होली के कैमिकल वाले रंग प्रेग्नेंट महिलाओं और उनके बच्चे के लिए खतरनाक होते हैं, ऐसे में कई लोग नैचरल रंगों के साथ गर्भवती महिला के साथ होती खेलना सही मानते हैं। इस बारे में <u>श्री वालाजी एक्शन अस्पताल मे</u> गायनाकोलीजिस्ट साधना सिंघल विश्नोई बताती हैं, 'चूँक गर्भवती स्त्रियों को स्वास्थ्य संबंधित बहुत से जोखिम होते हैं इसलिए अच्छी गुणवत्ता वाले नैचुरल चीजों से बने गुलाल ही इस्तेमाल करने चाहिए लेकिन इसका मतलब ये नहीं है कि आप ज्यादा होली खेलें। क्योंकि आम लोगों को नहीं पता होता कि नैचरल रंग असली में नैचरल हैं या उसमें मिलावट है, ऐसे में बाहरी तौर पर नैचरल रंगों का इस्तेमाल कोई खासा नकसान नहीं करता है, लेकिन अगर नैचरल रंग में भी मिलावट हैं तो आंख, नाक, मुंह आदि के जरिए तरह-तरह के रसायन शरीर में प्रवेश करने का खतरा बना रहता है. जो जाहिर तौर रंग सबसे बेहतर हो सकते हैं। वहीं पीएसआरआई अस्पताल

में सीनियर कंसलटेंट, (इंडोस्कोपिक गायनेकोलॉजी एंड गायने सर्जन) डॉ. राहल मनचंदा वताते हैं, 'आजकल होली पर लोग स्मोक कलर का इस्तेमाल बहुत अधिक कर रहे हैं। स्मोक कलर गर्भवती महिला के साथ-साथ सभी के लिए नकसानदायक होते हैं। इसके अंदर मीजूद कैमिकल से गर्भवती महिला को कॉनियल अल्सर और कंजीक्टवाइटिस की समस्या हो सकती है। अगर स्मोक कलर सीधा उनकी आंखों में जाता है तो आपकी आंखों की रोशनी भी जा सकती है। हवा में उड़ते रंग के संपर्क में आने से सांस

संबंधी समस्याएं भी हो सकती है।' मिलन फरिलिटी सेंटर में स्त्री रोग विशेषज्ञ एवं आईवीएफ एक्सपर्ट डॉ. ऑशका लेखी वताती हैं, 'अगर महिला आईबीएफ ट्रीटमेंट ले रही हैं, तो पहले उन्हें होली के रंगों से वचना चाहिए। अगर फिर भी आपको होली का हिस्सा वनना है, तो आप गेंद्रे के फुलों को सुखाकर उस से पील रंग बनाकर खेल सकती हैं. लेकिन सीमित मात्रा में। वहीं हल्दी से वना रंग या चंदन से खेली गई होली भी उनके लिए सुरक्षित होगी अगर वह सरक्षा का ध्यान रखें। वहीं वाजार में मिलने वाले रंगों में मोनिया और यूरिया कैमिकल होता है जिसके कारण आईवीएफ के दौरान एम्स के वनने में दिक्कत आ सकती है। इसके अलावा जिनका आईवीएफ हो चुका है और ग्रेग्नेसी का इंतजार कर रहे हैं, उन्हें भी

- जहां फर्श पर पानी है और भीड़ है तो ऐसी जगह पर अपने पार्टनर के साथ ही खड़ी हों।
- इन दिनों कोरोना के मामले महिलाओं पर इसका ज्यादा सोशल डिस्टेंसिंग का पालन
- अगर आपके आसपास यादा शोर है या डीत्ने म्यजिक बज रहा है तो खद को ऐसी जगह से दूर रखें। बहत ज्यादा समय तक डीजे या बैंड की आवाज सुनने से गर्वभती महिला को भी हाइपरटेशन और तनाव जैसी समस्या का सामना
- होली में घरों में पापड़, पकोड़े आदि तली-भुनी चीजें भी बनती हैं, इनके सेवन से बचें। प्रेग्नेंसी में महिला की इम्यूनिटी कमजोर होती है ऐसे में अनाप-शनाप खाना भी परेशानी पैदा कर सकता है।

कुछ मीठा हो लेकिन ज्यादा है नुकसानदायक

होली पर गुजिया, पापड, गुलाव जामुन, दही वड़े जैसे पकवान भी वनते हैं। ऐसे में परिवार के वाकी लोगों के साथ-साथ गर्भवती महिलाएं भी इनका खुव सेवन करती हैं, ऐसे में क्या ये उनके और होने वाले वच्चे के लिए सुवक्षित हैं ? इस वारे में नचर आईबीएफ सेंटर में गायनोकोलॉजिस्ट अर्चना धवन वजाज बताती हैं, 'इस बारे में प्रेरनेंट महिलाओं को कुछ चीजों का खास ख्याल रखने की जरूरत है। पहला, ये सभी पकवान घर के ही वने होने चाहिए और इनका ही सेवन करें। अगर वाहर से आप इन चीजों खरीद रहे हैं तो ये च्यान रहे कि ये

चीजें साफ- स्थरी जगह से ही खरीदें। होली हैं इसका मतलव ये नहीं कि आप चाव में लगातार खाती जाएं, आप इन चीज़ों का सीमित मात्रा में ही सेवन करें। क्योंकि गजिया, गलाव जामन और दही बड़े ये सब हाई कैलोरीज फुड होते हैं, ज्यादा मीदा होने की वजह से कम ही खाएं। ये भी याद रखें कि कच्चे दध का बना दही दही वड़े में लेना आपके लिए नुक्सान दायक हो सकता है। बाहर की वनी चटनी भी महिला और उसके वच्चे के लिए नकसानदेह हो सकती हैं।' वकौल डॉ. अंशिका लेखी, 'आईवीएफ ट्रीटमेंट ले रही महिलाएं घर में वनी चीजें सीमित मात्रा में ले सकती हैं. लेकिन तिल से वनी चीजें. पपाया या भांग का सेवन गलती से भी न करें। भांग सीधे तौर पर होने वाले वच्चे के दिमाग पर असर कर सकता है।

Appearance in Navbharat Times by Dr. Sadhna Singhal, Sr. Consultant, Gynaecologist

• **आसुरत • डॉ. सुदीप सिंह सचदेव,** सीनियर कंसल्टेंट नीफ्रोलीजी एंड रीनल ट्रांसप्लांट, नारायण अस्पताल, गुरुग्राम

कहते हैं जैसा खाए अनन, वैसा होए मन । यही बात किडनी पर भी लागू होती है कि जैसा आप भोजन करेंगे, वैसी ही किडनी की सेहत भी रहेगी । भोजन को पौष्टिक, गुणों से भरा और तरल रखेंगे. तो ये स्वस्थ रहेगी। जानिए कि किडनी की सेहत के लिए क्या मुफीद है और क्या नहीं।

स्वस्थ आदतें, स्वस्थ किडनी

जी हमारे शरीर की प्रकृतिक छल्ली होती है।
ये खून को साफ करने और ट्रब्य अवस्था में
अपरिएट परार्थ को बातर निकालने का कम्म करती है।
आमति पर किन्द्रनी का सम्बंध केवल एनी को कमी और
उसे पुरे होने तक ही सीमित रखा जाता है, लेकिन इसके साथ-साथ किडनी का काम शरीर में ट्रब्य की माज को संतुलत है,
करना और इन्हेंस्न्वहरूस को स्माप्त एखी को भी होता है,
जिसकी अन्य अंगी के संचालन में आरम पूमिक होती है। यदि इसकी कमी हो जाए तो व्यक्ति को माभीर रोग एकड़ सकता । कुल जमा बात इतनी है कि किडनी सही तरह से कार्य करेगी तो बाक्री अंगों का संचालन भी आराम से होता रहेगा। इन हिदायतों पर गौर करें-

पानी, न कम न ज्यादा

थों डे-थों डे अंतराल में थों डा-थों डा पानी पिए। यदि बहुत-बहुत देर में ख़ुब सत्तर पानी पीकर पेट भर लेते हैं तो यह आदत शरीर के लिए नुक्रसानदायक साबित हो सकती है। एक स्वस्थ व्यक्ति को दिन में कम से कम 10 से 12 गिलास पानी पीना चाहिए।

नमक की सीमित मात्रा

नमक की गुणवत्ता तो जांचें ही, इसके साथ-साथ उसकी मात्रा पर भी ध्यान दें। याद रखें कि अत्यधिक नमक का सेवन मात्रा पर मा व्यान दो बाद रखा क अत्याचक नमक का सवन रक्तचाप बढ़ा सकता है जिससे कि सीधे तौर पर किडनी प्रभावित होती है। एक स्वस्थ वयस्क को एक दिन में 3-4 ग्राम से अधिक नमक का सेवन नहीं करना चाहिए।

व्यायाम नियम, वजन नियंत्रण

शारीरिक चुस्ती फुर्ती बनाए रखने और सभी अंगों का संचालन सुचार रूप से हो, इसके लिए व्यायाम करना जरूरी है। रोजाना हल्के-फुल्के व्यायाम को तथा अधिक से अधिक पैदल चलने को अपनी दिनचर्या में शामिल करना चाहिए। इससे वजन नियंत्रण में रहेगा, मांसपेशियां मजबत औ स्वस्थ रहेंगी जो किडनी को स्वस्थ बनाए रखने में अहम भूमिका निभारी हैं। यह भी जाने कि अधिक वजन के कारण सिर्फ हृदय रोग का ख़तरा ही नहीं होता बल्कि इससे नसों और किडनी पर भी अतिरिक्त दबाव पड़ता है, जिससे उनकी कार्यशैली बिगड़ने की आशंका बढ़ जाती है।

रोज़ पेन किलर्स को 'ना'

किसी कारणवश दर्द होने पर पेन किलर्स का सेवन भी किडनी को नुक्रसान पहुंचा सकता है। कुछ दवाइयों और पेन किलर्स को बनाने में इस्तेमाल होने वाले घटक सीधे किडनी को को वानों में इस्तेमाल होने वाले घटक सीधे किडनी को प्रभावित करते हैं। इसलिए इनका उचिव पात्रा में और डॉक्टर के परामर्थों के अनुमार ही मेक्न करें। यदि सिर, पैर या शरीर के किसी भी हिस्से में अक्सार दर्दे होता है, तो चिकित्सक को सत्ताल लेकर ही दवा ली इसके अलावा ववन कम करने के लिए, स्वस्थ बालों के लिए, क्वां का लिए कई तरह को दवाइयां आती हैं, जिनके इस्तेमाल से किडनी को नुक्रसम पहुंच सकता है। इनके सेवन से बची।

धूम्रपान पड़ेगा महंगा

पूपापा केवात फेफड़ों के लिए ही नुकस्तानदायक नहीं बल्कि किडनों रोग को भी बढ़ावा देता है। साथ ही सेकेंड हैंड स्मोकिंग यानी ऐसे लोगों के आस-पास होने से बच्चें, जो धूपपपा करते हैं। धूपपान करने से कहीं स्थादा धातक होता है धूप को नाक के जिए अंदर लेगा।



पानी यक्त फलों का सेवन

तखुज, संतरा, आम, खरखुज जैसे पानी युक्त फल शरीर में ट्रव्य संतुलित तो करते ही हैं, ये फल अर्जिएका विद्यापिन और पोषक तत्वों का भी स्रोत खेते हैं। ये किडनी की संतर के लिए भी अच्छे हैं और शरीर को पोषण भी देते ही हैं। एक स्वस्थ व्यक्ति को दिन में कम से कम एक पानी युक्त फला ज़रूर खाना चाहिए।

कोलेस्टॉल पर एक नज़र

अधिक तैलीय भोजन से तीबा करें। बस यही न सोचते रह जाएं कि इसका सम्बंध मोटापे एवं हृदय रोग से हैं, बल्कि यह किडनी की धमनियों में जमा होकर किडनी को भी नुकसान पहुंचाने की क्षमता रखता है। किड़नी को स्वस्थ रखना है तो ऐसे खाद्य पदार्थों का सेवन करना बंद कर दें जिनमें अधिक मात्रा में सैचुरेटेड फैट और सोडियम हों। प्रोसेस्ड फुड में भी अधिक मात्रा में नमक, शक्कर और वसा होती है, जो किडनी को बोमार करती है। इसलिए फास्ट फुड, भा नगम, त्यकर आर पता स्तात है, जो काना का जामार करता है। हमारा ए परन्त हैंट. अत्यिकि तर्न-भुने भोजन से एवंदेब करों तांचे करने, सिंचवीं, मेने, अनाज आदि का संवन करें। द्वासतीर पर वन खाद्य पदावों को आहर में शामित करें जो ओमेगा-3 फैटी एसिड युक्त हों जैसे ट्रमा, स्वात्मन महालियां, अखरोट, बीज आदि।

पथरी से बचकर रहें

किडनी का काम शरीर से अपशिष्ट पदार्थ बाहर निकालना है, लेकिन किसी कारणक्या ये अपशिष्ट पदार्थ वहीं जमना शुरू हो जाते हैं और एक प्रकार के पत्थर का आकार से लेते हैं। यह जमा तत्व कैल्शियम ऑक्जिलेट या कैल्शियम फरिस्ट-होते हैं, जो हिडनी का संचालना रेकिन के साथ उसको पूर्णत-श्रीतास्त भी कर सकते हैं। इसके लक्शा पर आधारी से एन भी जहीं नकते लेकिन

क्षातास्त भा कर सकत है। इसके लक्षण यूं आसानी से पता भी नहीं चलते लेकिन फ्लैंक पेन यानी कि पेट के ऊपरी हिस्से में पीठ की ओर दर्द, पेशाब में लगातर कई दिनों तक होने वाली जलन या ख़ून आना इसके लक्षण हैं। पथरी के रोगियों को प्रोटीन, सोडियम,

आना इसके तकाण हैं। पक्षी के विगियों को प्रोदेग, सोडियम, दिदामिन में का अधिक सेवन नहीं करना चाहिए। ऑक्सलेट फूड जैसे पालक, चीकरेट, बैरीज, साबुत अनाज आदि से परिव करना चाहिए। इसके अलावा बीज वाली सक्वियों जैसे बैंगन, टमाटर आदि से परिक करें। यदि पक्षी पकड़ में आ जाती है तो घबराएं नहीं, तुर्रात चिकरक्त से सलाइ लेने के साथ इलाज शुरू कर दें ताकि आगे के जीविम को रोका जा सके। कुछ पर्धारों का इलाज दवाओं से होता है, तो कुछ में आकार और बोपारी को गंभीरता के असुमार सजेरी की बकरत पड़ सकती है। आककत उसकी गरिका के शिक्षा के स्वतान वाल कर सकती है। आककत क जनुसार संज्ञात का करना पूर्व दुरबीन पद्धित से भी पथरी से निजात पाई जा सकती है।

डॉ. राजेश अग्रवाल, सीनियर कंसलटेंट, किंद्रनी

सीनियर कंसलटेट, किंडनी ह श्री बालाजी एक्शन हॉस्पिटल

युरिया जमा तो...

शरीर में जब प्रोटीन टूटता है तो यूरिया के रूप में अपशिष्ट पैदा करता है जो किड़नो से छनकर पेशाब के रास्ते शरीर से पैदा करता है जो किड़नों से काकर पेशाब के पास प्रगिर से कार निकाल जात है। लेकिन अस्वस्थ किड़नी इस युरिया को पूरी ताह से बाहर नहीं निकाल पाते और ये शरीर में स्व जाता है। ऐसे में चेहरे पर सुचन, भूख कम लगना, उल्टियां होना, पेशाब में खुन आना, कमचीरी महसूस होना या मूह से दुर्गंध आने जैसे लक्षण दिखने लगते हैं। इसके गम्भीर हो जाने पर किड़नी के साथ-साथ इंट्य रोग का भी क्राता बढ़ जाता है। इसलिए इन लक्षणों को नवरअंदाव न करें। युरिया की समस्या से जुझ रहे मरीवां की प्रतिन का सेवन सीमित या विस्थान की इसले में होना है। प्रशिक्त प्रतास की सीमित या डॉक्टर की देखरेख में होता है। इसलिए इस संदर्भ में डॉक्टर की ही सलाह लेना परम आवश्यक है।

इन बातों का रखें ध्यान

कम पानी पीन से पश्चे का जोडिया बन सकता है। इसे उदाहरण से सम्बद्धिए- एक शितास पानी में नम्क घोलना शुरू करें। धीर-धीरे और नम्क डम्स्ते जाएं। इसे घोलते जाएं और तब एक स्थिति ऐसी आएगी जब नमक की कुछ मात्रा तल में इकड़ी होना शुरू हो जाएगी। ऐसे में और अध्कृत पानी की मात्रा डालकर उसको एक जगह ठहर कर जमने की प्रक्रिया को रोका जा सकता है। यही बात पथरी और पानी के सेवन पर भी लाग होतं है। इसलिए जो लोग सामान्य तौर पर कम पानी पीने के आदी है

ा इसाराय जा त्यान सामान्य ता र र कन आज पा जान के आधा है उन्हें अपनी इस आदत में सुधार करता चाहिए। जिसे एक बार पथरी हो जुन्हों हो उसमें दोबारा पथरी बनने कि आशंका तुलनात्मक रूप में अधिक होती है। इसलिए ऐसे लोग इस संदर्भ में लगातार जांच करवाते खें।

Appearance in Dainik Bhaskar by Dr. Rajesh Aggarwal, Sr. Consultant, Kidney & Dialysis

'HOLI CAN BECOME SUPER-SPREADER'

Bura na maano Covid hai

s millions across the nation gear up ${f A}_{
m for\, the\, festival\, of\, colours\, on\, March}$ 29, health experts on Sunday warned that Holi can become a "super-spreader" if people flout all the Covid-19 rules,

amid wild celebrations. The warning comes at a time when Maharashtra, Punjab, Gujarat, Madhya Pradesh, Chhattisgarh, Bengal, Telangana and Jammu and Kashmir

have reported a high active caseload in recent days. "In this situation, we cannot become complacent and drop our guard, else the cases can rise exponentially in the coming weeks. We should avoid all sorts of social gathering, especially around Holi, as social distancing norms are usually not followed at such gatherings," said Richa Sareen, Senior Consultant, Pulmonology, Fortis Hospi-

tal, Vasant Kunj, New Delhi. "As far as Holi is concerned, it is more about community celebration and affinity that we as human share with each other. Hence, it may trigger an increase

in active cases at a faster rate in regard to the current prevailing situation," said Animesh Arya, Senior consultant in Respiratory Medicine, Sri Balaji Action Medical Institute, New Delhi.

Experts debunk Chinese scientists' COVID virus India-origin claim

NEW DELHI,

Health experts in India have refuted a claim made by Chinese scientists in a preprint paper that suggests that the Indian subcontinent might be the place where the earliest human-to-human SARS-CoV-2 transmission occurred.

The claim contradicts reports that have said that the virus originated in Wuhan in China's Hubei province late last year.

"This is a speculative theory without scientific basis,"

said Jyoti Mutta, Senior Consultant, Microbiology, Sri Balaji Action Medical Institute in New Delhi.

'Any outbreak investigations need to start from where the first case emerged," she

However, the new paper by scientists in China argues that the COVID-19 outbreak might have occurred in India, "which was three or four months prior to the Wuhan outbreak"

Continued on page 2

Appearance in Free Press Journal by Dr. Animesh Arya, Sr. Consultant, Respiratory Medicine Appearance in The Sentinel by Dr. Jyoti Mutta, Sr. Consultant, Microbiology

टीवी देखकर

आम आदत है।

पर अपनी भूख

का ट्रैक खो देते

हैं और जरूरत

जाते हैं. जिसके

परिणामस्वरूप

वजन बढ़ता है।

परेशानी का कारण

जो भविष्य में

बन सकता है।

से ज्यादा खा

भोजन करना एक

लेकिन ऐसा करते

समय, हम आमतौर

क्यों टीवी देखकर खाते-पीते हो रहे मोटापे का शिकार?



रोना काल में कई लोगों की शिकायत रही कि वह और उनके बच्चे का वजन बढ़ गया है। लेकिन घर में रहकर ज्यादात बच्चे और वड़ों ने बहुत साग समय टीवी देखते हुए खाने में विताया है। जिस वजह से भी वे ओवर ईटिंग का शिकार होकर मोटे हो सकते हैं। ऐसे में बच्चों और वड़ों

टीवी पर ध्यान खाने पर नहीं

अगर टीवी सीगैयल या फिल्म देखते हुए आप खाना खा रहे हैं, तो ओवरईटिंग का शिकार हो सकते हैं। ज्यादातर टीवी देखने के दौरान लोगों पता भी नहीं चलता कि कव उनका पेट भर जाता है। ऐसे में ओवर ईटिंग कई वजह से आपका वजन वढ़ने लगता है। क्योंकि खाते वबत टीवी देखने से आपका ध्यान भटकता है और आप या तो जल्दी-जल्दी खाते हैं या फिर ज्यादा खा लेते हैं। दीवी देखने के दौरान आपका मस्तिष्क खाने से ज्याद ध्यान दीवी पर दे रहा होता है। इस कारण आप अनाप शनाप खाते हैं और आपका वजन वढ़ने लगता है।

बच्चे के लिए है जोखिम भरा

अगर बच्चे दीवी की वजह से ओवर ईटिंग का शिकार होते हैं, तो इसका ज्यादा असर उनपर देखने को मिला सकता है। श्री वालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट

में सीनियर कंसल्टेंट, हेड ऑफ़ द डिपार्टमेंट ऑफ़ पीडियाट्रिक्स, डॉ. आर. डी. श्रीवास्तव बताते हैं, 'लगातार टीवी देखना, खानपान में लापरवाही, शारीरिक निवाले का आनंद लें। यदि आप पॉपकॉर्न या वेफर्स के एक वड़े कटोरे के साथ वैंडते हैं, तो आप निश्चित रूप से उसे पूरा खत्म कर देंगे। लेकिन आप एक छोटा कटोरा चुनें और उसमें अपना हिस्सा लें। केवल इतना ही खाएं। टेलीविजन देखने के दौरान स्नीकेंग के अलावा गतिविधियों में उत्साह न होना मोटापे की ओर ले जा सकता है। ऐसे में बच्चों का नाजुक शरीर कई गंभीर वीमारियों का शिकार हो सकता है। मोटापे के कारण किसी और काम में व्यस्त रहें। आप चाहें तो अपने व्यों की शारीरिक गतिविधियों में रुचि घट सकती नाखुनों को पेंट कर सकती हैं या पैरो की मालिश कर सकती हैं। जब आपके हाथ अलग-अलग हैं और इससे रक्त वाहिकाओं पर अतिरिक्त दवाव पड़ता है, जिससे रक्तचाप संवंधी बीमारियां हो सकती हैं। इसके अलावा मोटापा व्यस्क होने तक डायांवटीज, इदय रोग, अर्थग्रइटिस आदि जैसी काम में लगेंगे. तो आप कम अनहेल्दी चीजें का न रात्ता, ता आप कम अनहत्वा चाज खाएंगे। जब भी आपका अनहत्वी खाने का मन करे, तो उससे पहले गंभीर वीमारियों की जमीन तैयार कर एक गिलास पानी पी लें। इससे इसे कैसे रोकें खाना खाते समय आप अपने ध्यान को यहां वहां न भटकाएँ। जिस तरह से आप अन्य काम को ध्यानपूर्वक

Appearance in Navbharat Times by Dr. R.D. Srivastava, Sr. Consultant, Pediatrics

करते हैं. टीक उसी

तरह से भोजन को भी उतने ही ध्यान

से खाएं और

millions across the nation gear up for the festival of colours on March 29, health experts on Sunday warned that Holi can become a "super spreader" if people flout all the COVID-19 rules, amid wild celebrations. The warning comes at a time when Maharashtra, Punjab, Gujarat, Madhya Pradesh, Chhattisgarh, West Bengal, Telangana and Jammu and Kashmir have reported a high active caseload in re-cent days, Even Delhi has witnessed the highest spike in new COVID infections in

ये है जाखिम भरा

मोटापे का शिकार बड़े और

बच्चे दोनों के लिए जोखिम

टीवी देखते हुए खाना खाने

व्यायाम करें। -डॉ. मृदुल सी दास, कंसल्टेंट, (पीडियाट्रिक

गैस्ट्रोइंट्रोलॉजिस्ट), नारायणा

की आदत को बदलें और

nearly 35 days. According to health experts, the current scenario doesn't allow Indians to attend social gatherings or community meetings, as cases are still rising and new COVID strains have been identified in India.

"In this situation, we cannot become complacent and drop our guard, else the cases can rise exponentially in the coming weeks. We should avoid all sorts of social gathering, especially around Holi, as social distancing norms are usually not followed at such gatherings," said Richa Sareen,



Senior Consultant, Pulmo-

nology, Fortis Hospital, Vas-ant Kunj, New Delhi. "Let's not forget, that COVID is not over as yet," she said. Rather than focusing on the proclamations and assumptions, people need to aim at precaution-ary measures and plan Holi, to be celebrated on March

29, accordingly.

"As far as Holi is concerned, it is more about community celebration and affinity that we as human share with each other. Hence, it may trigger an increase in active cases at a faster rate in regard to the current prevailing situation," said Animesh Arya, Senior consultant in Respiratory Medicine, Sri Balaji Action Medical Institute, New Delhi.

Eighteen states, includ-ing Maharashtra, Kerala and Telangana, are under the

cy for disease surveillance and prevention as these regions have added close to 200 cases of COVID-19 strain from the UK, South Africa and Brazilian variants of SARS-CoV-2.

Amid the surge in coro-navirus cases, Delhi has made it mandatory for people travelling from Maharashtra, Kerala, Chhattisgarh, Madhya Pradesh and Punjab to get a negative COV-ID-19 report before entering.

"The new strains appear to be more infectious than the SARS CoV2 strain, so it spreads more easily. No data is available on the severity of these strains, as yet and we will get to know in the coming days," Sareen not-ed. The experts emphasised that unprecedented lockdown, prolonged fear of in-fection have already added to people's stress, but adequate precautions are still needed. "During Holi, check local advisory in your area and follow them. Greet people with an open heart but avoid shaking hands and hugging each other. Wear masks follow COVID appropriate behaviour," Arya add-

Appearance in The Statesman by Dr. Animesh Arya, Sr. Consultant, Respiratory Medicine

Experts Debunk Chinese Scientists' Covid Virus India Origin Claim

New Delhi: Health experts in India have refuted a claim made by Chinese scientists in a preprint paper that suggests that the Indian subcontinent might be the place where the earliest human-to-human SARS-CoV-2 transmission occurred.

The claim contradicts reports that have said that the virus originated in Wuhan in China's Hubei province late last year.

"This is a speculative theory without scientific basis," Jyoti Mutta, Senior Consultant, Microbiology, Sri Balaji Action Medical Institute in New Delhi, told IANS.

Any outbreak investigations need to start from where the first case emerged," she said.

However, the new paper by scientists in China argues that the Covid-19 outbreak might have occurred in India, "which was three or four months prior to Wuhan outbreak

"Furthermore, based

on the SARS-CoV-2's mutation rate, we estimate that the earliest SARS-CoV-2 transmission in human hosts could be traced back to July or August of 2019," the sci-

Research Fellow at The George Institute for Global Health, the scientific evidence so far suggests that the virus indeed originated in Wuhan in China. "We need to look at

entists wrote in the paper.

The new theory sprouts at a time when when the World Health Organization announced the start of the longawaited investigation into the source of the virus responsible for Covid-19.

According Oommen John, a Senior

two things to understand the origin of the virus. One is to look at how the chronology of events have been documented and second is to look at the genomic profile. Genetic mapping have been done for all the strains and that is available in a common repository. So any claim

should be based on evidence," he said.
"Had the virus origi-

nated in any part of India, would the clinicians or health system in the country not recognised it? When we have serious health condition like this with huge public health implication, hospital or clinicians are not stupid enough to miss that," said the expert who had worked with the WHO, Geneva and SEARO on the Measles Aerosol Vaccine Development.

According to a report in The Guardian on Sunday, there has been an effort on the part of China now to step up a campaign to question the origins of the Covid-19 pandemic.

Talking about the current research that attempts to link the origin of the virus to India, Praveen Gupta, Director, Neurology, Fortis Hospital Gurugram, said that "this is another in the series of flawed attempts by Chinese to deflect blame from itself." -IANS

सतुष्टि करना है के जिस श्रेणी के तिए ट्रीकाकरण अभिवान गुरू हुआ है वही उसका लाभ उदा सके ।गभार बेमरी से ग्रस्त लीगों के लिए टीके की मात्रा पर कोई अलग नहीं है। वाहे व्यक्ति सामान्य हो या गंभीन नीमारी सं ग्रस्त सभी को 0.5 मिलीलीटर की ही बंग लगाई जाती है। छ. सुनील सूचली विकित्सा अधीतक, बी शरपानी प्रकाल मेरिकल इंस्ट्रीटक्ट

Appearance in Dainik Jagran by Dr. Sunil Sumbli, Medical Superintendent

Appearance in The Morning Standard by Dr. Jyoti Mutta, Sr. Consultant, Microbiology