



# **ACTION TIMES**



Fabulous Achievements Page No. 1

www.actionhospital.com

Media Coverage Page No. 3

www.actioncancerhospital.com

# **Fabulous Achievements**

Action Group of hospitals have common goal- to provide best care at her with one global standards to the society. This is confirmed by various activities undertaken by hospital, be it social awareness camp, knowledge sharing or attempts to acquire the best skills available globally.

**FEBRUARY** 

**BIRTHDAY MONTH** 

03- Dr. Hemlata Wadhwani Bhatia \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

12- Dr. Neeraj Aggarwal \*\*\*\*\*\*\*\*

13- Dr. Ravi Mohan Bagga \*\*\*\*\*\*\*\*

16- Dr. Neeta Taneja

18- Dr. Renu Gupta

19- Dr. Vikrant Sharma

21- Dr. Pankaj Kumar Mishra

\*\*\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

Action Group Of hospitals participated in an annual conference of Association of Environmental and Occupational Health - Delhi (AEOHD). This is a very reputed platform where physicians from all PSU's, Indian Railways, ESIC, Government organizations and other Corporate Industries came together with an aim to study Occupational Health issues . Dr Rajul also gave a lecture on stroke in relation to occupation health hazard and it's prevention and management at SCOPE Complex, Lodhi Road.





Child Guidance Clinic organized a workshop on ADHD (attention deficit hyperactivity disorder) in children on 21st January in the academic room of the SBAMI. It was well attended by 25 delegates which included

psychologist therapists, school teachers and school counselors. Workshop team was headed by Dr. Ashish Sahani (sr. pediatrician) along with Archana Sharma (child psychologist) and Shweta wadhwa (pediatric occupational therapist). It consisted of topics like definition of ADHD, Parents behavior management, and Class room strategies

The hour long session by occupational therapist was well appreciated. This was 1st ever such workshop in West Delhi.







Its a matter of pride to share the achievement of Dr Rupinder who has been awarded Certificate for Recognition from Prof. Kelly, Canada at a training programme, Banglore for Embolisation devices placement. It is a high end endovascular technique where the device is placed in the parent blood vessel to divert blood flow away from the aneurysm itself instead of coiling.

Very few centers and interventionists across India are trained and allowed to do the procedure independently. Dr. Michael Kelly, is a world renowned name in the field of Endovascular Neuro Surgery from University of Saskatchewan, Canada.

### **Another Successful Cochlear Implant**





Dr. Bipin Kakkar

almost near normal levels.

cochlear implant successfully

2 weeks ago under the

Dr. Jayant Jaiswal

We are proud to share that another patient Naresh Verma (name changed) s/o Naresh Kumar (Name Changed)from Indore had undergone

Cochlear Implant Programme was started at Sri Balaji Action Medical Institute few months back and with in a short span of time the team has accomplished ten Cochlear Implants. Cochlear implant is a device with which a deaf person starts hearing to



Naresh Verma

guidance of Dr. Vipin Kakar and Dr. Jayant Jaswal, (our Cochlear Implant Unit . It is important to note that hearing is one of the commonest birth defect. its almost 300 per lac. births. As Per Dr. Kakkar the earlier we detect the hearing loss, the sooner we should contact the cochlear implant unit. and this will enhance the chances of normal schooling for the child.

For more information about this programme pl mail: gmbd@actionhospital.com



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



# **What Causes Air Pollution**



Outdoor air pollution continues to be hot news and rightly so. For people living in heavily polluted areas it is a reason for minor ailments in a large number of residents & contributes to development of major diseases and causes deaths in substantial number of people.

It is estimated that about 70 lakh people all over the world die each year because of air pollution; out of 100 such deaths, 40 are due to heart and related diseases, 40 due to stroke, 11 due to

COPD, 6 due to lung cancer and 3 due to respiratory infections especially in young children.

What causes air pollution? Broadly there are natural causes and man-made ones. Natural causes include erupting volcanoes, deserts, forest fires etc. Humans have contributed enormously in context of explosive industrialization and fossil fuel (petrol, diesel) use. For Delhi and parts of Northern India the practice of stubble (crop) burning in the farming area is a huge issue.

Air pollution is caused by dust, smoke, fumes, aerosols, toxic gases and chemicals. One commonly measured parameter, **Air Quality Index** (AQI) is the quantity of very small particles called **P**articulate **M**atter (PM) of the size of 2.5 microns or less (PM $_{2.5}$ ) (a micron is 1 millimetre divided by 1000). This size is important because these particles go deep inside lungs and stay there causing bad effects. Various cut-off levels of PM $_{2.5}$  have been defined to ascribe quality to the air ranging from good to dangerous. During last 3 months Delhi's air quality has generally been in the worst two bands of AQI.

What can be done? Besides government bodies making policies and action plans and implementing them with defined and measureable goals, each and every individual should be aware of the problem and be willing to contribute their part in reducing air pollution. In cities like Delhi, the petrol and diesel driven vehicles are a major source of PM<sub>2.5</sub>. Therefore one rather easy step for all of us is to find opportunities to avoid using vehicles. This certainly will help tackle the air pollution.

# **Appearance at AIIMS Entry Gate**





### TIMES EVENTS



Jan 06: Session on Hematology update 2018-CLL at Taj Hotel Palace.



Jan 13: CME on Stroke management by Dr. Rajul Aggarwal at 5th annual conference of AEOHD-Delhi Branch at Scope Minar, Lodhi Road.



Jan 14: 156 Patients attended the Free Multi specialty health check up camp in association with Veer Hindu Jagriti Manch At Tilak Nagar.



Jan 21: 91 Patients attended the Free Joint patient pain checkup camp and health talk in association with Elderly Peoples Forums at C-4, Block, Kesav Puram, New Delhi



Jan 28: 125 Patients attended the Free General Health checkup camp in association with Action Shoes at Hotel Radisson Blu, Paschim Vihar.



Jan 29: 81 Patients attended the Free General Health checkup camp in association with Universal Sompo Health Insurance Ltd. At Karnataka Bank Vikas Puri.



# Media Coverages

#### **BW PEOPLE** BUZZING IN EMPLOYEES

### **HR MANAGERS CREATING HAPPY** WORKPLACES

Initiatives taken by HR managers to cheer their staffers. Compiled by BW People Bureau



T Airtel. The Optum employee engagement program A TAirtel, The Optum employee engagement program in employees and to support a healthy and productive work-force. It provides employees access to fluxes, nutrition and other wellness experts, empowering them to achieve holistic wellbeing and increased discipline in professional and tic wellbeing and increased discipline in professional and personal life. LiveWell interventions include awareness, preventive health, occupational health, chronic disease management, lifestyle management, mental health initia-tives, etc. Through LiveWell, Optume nables its employees to lead a healthier life, which is in line with the company's mission to help people live healthier lives.



T Nissan, we believe that having an engaged A T Nissan, we believe that having an engaged employee can positively impact the productivity of the workforce. An engaged employee not just performs better, but also becomes a brand advocate of the organisation. We organise a product immersion and experience for every new car that we launch in the market – right from our urban cross-over Datsun RediGo to our premium sports car Nissan GT-R. Even our celebrity brand ambas-sador and Bollywood actor Sushant Singh Rajput spent a day at our office engaging with our employees – right from the technical team to corporate office.



HE success of any organization completely depends on the love and affection between the people who con-tribute in the same organization and how they celebrate festivals with excitement and enthusiasm with each other. restruats with excitement and eninussians with each other. Same happened on the occasion of Diwali at Sri Balaji Action Medical Institute where the hospital had a grand celebration with their 1000+ employees and management of Sri Balaji Action Medical Institute and Action Cancer Hospital. This included interesting activities like cake cut-ting, magic show, games, ethnic day and special and tempt-ing lunch. The hospital decked up with traditional theme includes bright and colorful lanterns and Diyas.

Sri Balaji Action Medical Institute Diwali Party

# अजनबियों से डर नए-अनजान लोगों को देखते ही अगर बच्चा बहुत ज्यादा डर जाता है, तो उसका यह व्यवहार सामान्य नहीं कहलाएगा। कैसे बच्चे के इस स्वमाव को बदलें, बता रही हैं पूनम मह

भाग प्रमा होगा विवार्णवालये माना बच्चा माना आपने क्षेत्र के विवार्णवालये मोने देशकार उर जाना आपने प्रोत्य में प्रतिकृति के दिवार उर जाना है है अपन सो बार-बार ऐसा करता है है इस बात को अपनाश्चाल प्रतिकृति के प्रतिकृति के प्रमान के प्रतिकृति के प्रतिकृति

बच्चे को सहज महसस

क्तरताएं
स्वसं पहले इस बात को समझें
क सात-आठ माह से लेकर
एक साल तक के बच्चे द्वारा
ऐसा व्यवहार करना
बिल्कुल सहज है। अगर
इससे बड़ा बच्चा
अजनवियों को
देखकर डरता है तो
उसका यह व्यवहार

उनकी संवेदनशीलता को समझे

उठावीं परित्यक्तिया परि सार्वात्र करने बांगे के दूर के नाजधंत्रण न बरें गरि आपका बच्चा किसी गुण जिन के सामे तूर्र ता बात नहीं हो पाता है हो जुए जारी मार्वे परित्र के लिए उता पर बात नहीं कि पाता है हो जुए करें बार न्यापत न वहें कि सामें नहीं, बात करें वा साथ है जेंगे बार न्यापत न वहें कि सामें जे नहीं, बात करें वा सावत्र करें बार न्यापत करें कि सामें जे नहीं, बात करें वा सावत्र करें साथ करें हो को को लिए क्या के तहीं कर के सामने अस्तात्र हो हाते है तो उत्ते महें लिए के सामने अस्तात्र हो हाते है तो उत्ते महें लिए क्या है में के स्वात्र जोता हो है उत्तर्थनों में यह अस्तर जोता हो से स्वीत के स्वत्र क्या है स्वत्र करें कि स्वत्र के स्वत्य के स्वत्र के

बच्चे को पहले से तैयार

कर्ट को अचानक किसी नए बच्चे को अचानक किसी नए व्यक्ति से न मिलवाएं। बच्चे को मानसिक रूप से पहले से ही तैबार करें कि आप उसे किसी नए व्यक्ति से मिलवाने वाली

धैर्य बनाए रखें

असूमन थी साल से उचावा उस के कार्यों जी अजनविवां के सिमने का इर सुकार कर जून हो हो हमा हो जो कार्यों के सिमने का इर सुकार कर जून हो हो हमा हो कार्यों के अपने कार्यों के अपने कार्यों के उसने कार्यों के इसने कार्यों कार्यों के उसने कार्यों कार्यों के उसने कार्यों के इसने कार्यों कार्यों के उसने कार्यों कार्यों

पीर्टी बाता एस्ट्री क्षण के साथ दोना करने क्षण के में बाता एसना बहुत जनने है। उसका जर एक दिन में आभ मार्टी होगा अपन आग बातो है। उसका जर एक दिन में आभ मार्टी होगा अपन आग बातो हुए उसका जरने हैं। इसका जर एक उसका कर प्रत्य पहुन् सम्बन्धी है। इसकी जरन दोना के मार्टी कर के अपन की लोगों आग प्रस्त्र मार्टी अपन पत्र के मार्टी कर के अपन की की अपने में कार्यों युद्ध हो। कार्यों मार्टी अपन अपने की प्रीक्शा दिग्यों में कार्यों युद्ध हो। कार्यों मार्टी अपने अपने की प्रतिकादियों की में में मार्टी अपने हों हो कार्यों के अपने मार्टी हों मार्टी मार्टी में अपने कार्यों के इस मार्टी की मार्टी हों मार्टी कर हों में अपने कार्यों के अपने साथ मार्टी कार्यों कार्यों है। मार्टी मार्टी मार्टी में अपने कार्यों के अपने मार्टी मार्टी मार्टी मार्टी मार्टी हों मार्टी मार्टी में अपने कार्यों के अपने मार्टी मार्टी मार्टी मार्टी मार्टी मार्टी हों मार्टी मार्टी मार्टी हों मार्टी मार्टी में अपने कार्यों के मार्टी मार्टी

डॉक्टर की मदद ले उत्पाद एवं जिल्हा से महुता न्यादा हर की भावना होने की वजह से बच्चे में सोशल एंन्जाहरी बानी अनजान लोगों से पुल्ले-मिसले को लेकर एक डर व बेचैनी घर कर जाती है। ऐसी स्थिति में सुरंद मानीधिकत्सक से एरामर्थ लें। मानीधिकत्सक बिहाबियरल बेरी की को मदद से बच्चे की परेशानी हुए कर सकते हैं।

Quote by Dr. Pallavi Joshi, Psychologist

## With high levels of PM 2.5 in Delhi-NCR, doctors tell SHALINI SAKSENA what the common man can do and eat to prevent respiratory diseases

#### POLLUTANTS FIGHT THE

People commuting by their vehicles to work or by public transport are pollution, emitted by vehicles nearby. Most air intake filters in passenger vehicles are relatively low in efficiency and air pollutants enter through open windows, leaks in door and other openings. For better management and in order to fight with air pollution below is diet you should add in your meal to fight pollution and other respiratory problems:

Vegetables like coriander leaves, gre

vegetable are good sources that you should add to your diet Adding Vitamin C in our daily diet like

ALTERNATIVE

While Vitamins C and Vitamin are E are

While Vitamins C and Vitamin are E are not reactly Apurvedic concepts, it does say that one can add Chyawanprasha to the daily diet.

Interestingly, Ayurveda does not recommend eating gur (jaggery) which is a commonly recommended since it is said to cut the grim and other pollutants in the body. There are a couple of reasons for this. First, it is sweet and not recommended for diabetics. Second, kapha increases if consumed alone.

— Ayurvedachaya DR PARIAP CHAJIHAN.

adding juice of two lemons and other citrus fruits helps to fight pollution
Add fruits rich in Vitamin C like amla and guava in your diet
Omega-3 rich foods like fish oil, drytus, flaxseed also help to negative the effect of air pollution.
You can also replace sugary drinks and sodas with 100 per cent fresh fruit juices to live a healthy life.
Eating raw vegetables in the form of salad is also preferred.
—DR ANALI SHARMA, senior consultant, Naturopathy
& Yoga expert a Sit Balaji Action Medical institute
% Yoga expert a Sit Balaji Action Medical institute.

\*\*Xoga expert a Sit Balaji Action Medical institute.\*\*

#### WHAT TO EAT



GARLIC: It has been prescribed for good respiratory health or ages. This balances kapha and is very effective in many lung infections. It also has anti-microbial agents which fight against disease causing germs. GINGER: The root has anti-inflammatory effect and is an often recommended herb for asthma, bronchitis and other respiratory channels and relieves congestion. TURNERIC: Haldi balances kapha and vata dosha. It is also a very effective immunomodulatory agent which strengthens the immune system and fights off infections. GARLIC: It has been prescribed for good

MULTIGRAINS: Choose an assortment

MULTIGRAINS: Choose an assortment of multigrain like barley, oats, cereals and unpolished rice and wheat. Lentils are also good, but avoid ural dal and rajma. VEGGIES: Lettuce, spinach, pea, beetroot, carrot, cabbage, cauliflower, eggplant can all be consumed.

#### AVOID

Though one can eat eggs, one should avoid cating meat and fish. Nicotine and artificial sweeteners should be completely avoided too. Avoid pumpkin, tomatoes, squash and cucumber too if you suffer form any respiratory problem.

#### DETOX

To detoxify the body, we need nutritious yuplements through food. Thus intake of fruits and vegetables is a necessity. Now should be the time to give up junk food for good. You do not want to strain the body's metabolism. Rejuvenate your lungs with oregano, orange peel, eucalyptus and peppermint and eat grapefruits, beet, carrots, apples, cabbage, avocado for a clean liver. Broccoli is a natural healer and has elements that can guard you from various allments including cancer and kidney allments.

#### JAGGERY HELPS



Pating gur on a daily basis is not recommended for people with diabetes, it was something that our elders ate to cut down on the pollutants. It helps cleanse the respiratory tract, lungs, intestines, stomach and food pipe. Eating jaggery is recommended for people who are outdoors for most of the time.

#### **AYURVEDA SAYS...**

A larming levels of air pollutants leads to obstruction in the respiratory tract and creates symptoms such as wheezing, tightening of the chest and shortness of breath. In Ayurveda, respiratory diseases are known as pranawha strota vikaar and our choice of food plays an important role in both treatment and prevention.

In respiratory problems, Ayurveda prohibits foods that increase kapha and vata dosha in the body. Banana, watermelon, grape, plum, pineaple, coconut, cucumber are some common food items that are not considered suitable for people with respiratory disorders. These should be avoided if you experience the symptoms mentioned above. For a more comprehensive list of what to eat and what to avoid, consultation with an ayurvedic doctor is advised.

— Ayuvedachaya DR CHALIHAN

#### MAKE SMALL CHANGES

Little changes amount to a bigger pollution. We could avoid using personal vehicles personal vehicles everyday and opt for public transport more frequently. The rising number of vehicles in Delhi has been problematic. At home, we can to see the compost making Dusting at home to be avoided rather uses wet cloth to wipe out dust. Can use plants at home which absorb air pollutants, regular washing a Childrag of Linguistic Care, Columbia Asia Hospital, Gurgaon

#### Quote by Dr. Anjali Sharma, Sr. consultant, Naturopathy & Yoga Expert



और शासका के रिया पायर्थिका प्रकृतिका गुण से मारपूर अस्तावक तेन तमेरी के रिया बहुए वास करते. का ऐसे में देश कर प्रतिकार मित्रमा प्रकार के तो और पार्टी मुंदियों से मारप्त कर रहता है। है के तमेर का प्रकार के ति में हम के प्रदूष्णिका करें के तमेरिक तम प्रतिकार के प्रकार के ति में स्थाप के तम्हर्णिका करें के तमित्र क

Quote by Dr. Vijay Singhal, Dermatologist

CPhlindia P-mec

### **Media Coverages**



#### An overview of bariatric surgery scenario in India



- Simethicone IP/BP/USP/EP
- Simethicone Emulsion 30% USP

THURS ORGANICS PVT. LTD.



Sri Balaji Action Medical Institute & Action Cancer Hospital

CPhlindia P-mec A SPECIAL SUBDIEMENT Surgery changes anatomy of gastrointestinal tract

## PROCESS PLANT AND SYSTEMS





dnk DNK Pharmatech

Swiss Garnier initiates steps to increase global presence

The Compact GIANT

SPEED & RELIABILITY OF FORM PACK-CT

TRUSTED & PROVEN

Bariatric surgery, an expensive one

Graphic Designer - Rohit

Quote by Dr. Vikrant Sharma, Bariatric Surgeon

# **Killer smog** makes a return to the Capital

By **Priyanka Sharma** in New Delhi

IN New Delhi
THE return of smog
has once again deteriorated the condition of Delhiites and
left them gasping for
broth side of the side

Quote by Dr. Gyandeep Mangal, Sr. consultant, Respiratory





 चुब्ह के समय मनई एरित दूध एक रितास वे वान्य शककर
के साथ ते एवं इसके साथ 3-4 आकरोट मी आक्रम ते।

 बेक्काराट में अंकुरित अनाज एक लेट मिक्स या वैजीटेबत
उपमा ते सकते हैं। ■ दोपहर में दो दफ्डी वोकर सहित, व्रितके वर्ती वत स्क

कटोरी, आधा कटोरी चरत, एक कटोरी हरी खबी, वही एक कटोरी रवं साव में सताद ते। । एक का ला। हो विधिकर 10 कोई भी एक प्रत

संशोध नाम दर्ज कर वाप वा प्रात्तक व्य कक्ष भा दर्ज कर ते सकते हैं। राह के समय भी बोजन वेंसा लिजिए जैसा दिन के समय लंद में लिखा हो।

नातम्ब हा।
 नोने से पहले भी अगर आप कुछ लेते हो तो आधा नितास दूध



हैं। इनुस्ति अब्दें से देने ने उत्त पार ने हर बेबत बीम दिन जा गांउ है। दुने सर्थित से नैक साथ से हिंद ने सने उन पन उस है। सा दिन ने राजि है जिस की स्तान देन लिया करना केता उसी है। उस के उत्तु इसकार एंटिन व दिन बहु बहुत से नीव संदित संदित सेनीय है। सित हैं। है हैं। इसकार सिती वह है कि बाद की देन दिन से साथ दन दिनिय क समय सात जा रहा है। उसे बदे नी दोड़ हो उनियति दिनाई 6 ने 36 मीरत रहा बंद जो हैं। डॉ. फोरा कुर, कॉडिओओर्सिक डैन्कूलर सर्जन, में बताजी एकान मेडिकर क्रीस्ट्र, के अनुसर इस रहर बदली मैंकन के साथ दित १ मरीज को हुए दिखल भी बराने की जरूरत होती हैं। ज्या के बर मैंसन के जिलाउं में बदलद अतर हैं जीर सर्वे हार्ज होने सिला है । देनों में दित के मरीजों को बदलों मैंकन व ठंड के मैसन में अपने स्वास्थ के प्रति बोडे सजन होने ही भी अवस्थानत है। दिन के मरीज ठंड से अपने को किन तरीके से बचा सकते हैं एवं उसकी दिनावर्य कैसी हो।



 वर्धी के मैकन में दिन क्षेट्रे होते हैं और अस्मार इस मौसम में लोग अक्साद या हनाव के भी निकार हो जाते हैं। दिन के छोटा होने के कारण व्यायन करने की अब्दा हुई बरते जाने वाली सावधानी भी कम हो आई है। हुन सभी कारण हो भी सदियों में हमारे दित को दारी संवेदनशीत बना देते हैं और जिससे ठंड में इस करम भी दिन के मरीजों की ठकतीर्थ और बद्ध उन्हों हैं।

कार व बाद के नराज वा शवहान आ बढ़ आता है। जे इने सार क्रांत्रेतन कर हो जात है कित सारण राज धानीयां तिहुत आहें हैं। ऐसे नरीयों में होट और को संस्थान बढ़ जाती हैं। विदेशों के मील में बित के नरीजों के दिए आक्षापत हैं कि हम मील में हुए बार्ड का साथ प्रवास नरी हमें बीहा बहुत शारीरिक कावान आस्था करें। बित के मीजों के दिए बाद लाह मिल को मोन स्वारोंनेन होता हैं और पर टंड

के निवास से भी इसके निए कॉफी कावटेमंड होता है।

के विश्वान ने की इसके दिया कैंगी कार्यनंद होता है। व्यक्ति के जीवन में बिता के गरी तो कि दिया गरी का बेदन में ताव्यव्या होता है। नहीं जो भी, पालमा जुलायों हाता केन मान ना हे कर करना वाहिए। बिता के गरी जो भी ना नहीं, मिंदी देवा और मुंगे बेदन का प्रयोग कम से कम करना वाहिए। वाही करी, मो देवा जी उत्तरण हमेंका पहती हैं इसतिह हुने क्षेत्रन से पूरी तरह हट्या मही जा करना इसतिह स्वियों में दिवसन में के नीन कमार थी र-पांच वम्मव वेत का उपयोग भोजन में कर सकते हैं।

Quote by Dr. Rakesh Chugh, Cardiothoracic Vascular Surgeon



Q1. All species of 'Lemur' are endemic to which among the following places of the world?

(A) Sevchelles Islands

(B) Galapagos Islands

(C) New Caledonia

(D) Madagascar

Q2. The Machia Biological Park is located in which state?

(A) Rajasthan

(B) Sikkim

(C) Nagaland

(D) Manipur

Q3. What percentage of land area should remain covered by forest to maintain Ecological balance?

(A) 10%.

(B) 5%

(C) 33%

(D) None of these.

Q4. The disease "Itai Itai" is caused by;

(A) Manganese

(B) Carbon

(C) Cadmium

(D) None of these.

Q5. Human being can hear range of sound frequency between

(A) 20-20,000 Hertz

(B) 10-1,000 Hertz

(C) 1-100 Hertz

(D) None of these

Congratulations Barkha Sardana Winner of Last Month qui

Last Month Ans: 1(D), 2(B), 3(C), 4(A), 5(A)

Please send your responses of Quiz along with your name, designation & mobile number on rohitsbami@gmail.comby 15 February 2018. Winners would be decided on first come first basis and would be suitably awarded.