

ACTION TIMES age with the second and the second a

Media coverage Page No. 3

Glimpse of Our Camps Page No. 2

www.actionhospital.com

www.actioncancerhospital.com



01-July Dr. Rohit Vishnoi ••••••• 07-July Dr. J.B. Sharma \* 07-July Dr. Parveen Ahlawat \* 15-July Dr. Rajni Sharma Dr. Subhash Chander 15-July Kakkar 15-July Dr. Puneet Aggarwal \* 16-July Dr. Sandeep Bhalla 17-July Dr. Primal Sachdeva ..... 21-July Dr. Ushma Singh .............................. 23-July Dr. Rakesh Oberoi ........................ 24-July Dr. Sandhya Koche \* 25-July Dr. Ashwani Gupta 26-July Dr. Ravi Gupta

**INTERNATIONAL YOGA DAY** 

International Yoga Day was celebrated on 21<sup>st</sup> june at the conference hall, Sri Balaji Action Medical institute. Yoga is the boon given to the world, yoga works on complete body, it heals the body and keeps you fit, healthy and not only prevents but also heals the body when diseased. Yoga brings about mental relaxation, reduces stress and strain from the mind and body, it brings balance to your mind and body.

The team of the hospital has been taking many initiatives to spread advantages and substance of the yoga in our life and importance in the wellness of the patients, their families through a Senior and well known senior naturopathy and yoga physician- Dr.Anjali Sharma, BNYS. Hospital had specially organized a hour long session from 8 am to 9 pm in the hospital premises where people from the nearby residential colonies had also joined with hospital employees to learn the tips of doing the assans . The programme was inaugurated by the respected Member of Management i.e Sh N K Agarwal ji and Ms Shalu Maam and became more embellished when they participated in the yoga sessions too. After the yoga session hospital also organized acupressure session for the participants. On this occasion hospital also unvield the Action Healthcare published by Respected Board Member Sh. R.C. Chharia ji who is a force behind the event . We also have regular yoga sessions. Hospital also has a holistic lifestyle clinic run by a senior naturopathy and yoga physician- Dr. Anjali Sharma, BNYS.





Govt. or panel



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

Thank You for spreading

<sup>s</sup>mile<sup>s</sup>



Action Cancer Hospital World-class Care A New Era In Management of

### **Gastrointestinal Cancers**



Dr. Ajay K. Sachdev MS, PhD (GI Surgery) Cheif & Senior Consultant Department of GI Surgery, GI Oncology HPB, Bariatric & Minimal Access Surgery

NEW FRONTIER IN DIAGNOSIS OF GI CANCER BY SIMPLE URINE TEST. Diagnosing GI cancers earlier in the course of the disease can dramatically lower morbidity and mortality. New research suggests that a simple urine test may detect cancers of the gut, stomach and pancreas much sooner. Researchers at the University of Edinburgh, United Kingdom have identified key proteins in the urine of patients with advanced cancers. The findings may help detect these cancers in people who are asymptomatic and earlier diagnosis may lead to improved survival rates. Currently, only approximately 10% of patients with these cancers, categorized as cancers of the upper GI tract, are still alive 5 years after diagnosis.

The researchers compared urine samples from patients with upper GI cancers with urine samples from people who were cancer-free. Scientists analyzed the samples and identified thousands of proteins. Then, they identified six proteins that were present in 98% of the samples from patients with cancer but absent in almost 90% of the samples from patients without cancer.

The researchers then narrowed the field down to two proteins, S100A6 and S1009, most likely to appear in samples from patients with cancer but not in sample from people who are cancer- free. The scientists intend to see whether people with early stage cancers, such as those not yet diagnosed, have the same levels of proteins present. They plan to analyze samples from at least 1,000 volunteers and track the participants for a number of years to identify those who develop upper GI cancers.

" The aim of this work is to enable these cancers to be diagnosed much earlier. This would help us to treat the cancer before it has a chance to spread. The majority of these cancers are currently diagnosed late, where no surgery is possible due to its advanced stage. Earlier diagnosis would mean that curative surgery or chemotherapy would be possible for more patients" said Dr. Ajay K Sachdev of Action Cancer Hospital.

### **Complicated Type V CBD injury surgery performed by GI Surgery Team**

A 39 years old female, came to GI Surgery deptt. within 14 hrs of Laparoscopic converted open Cholecystectomy with CBD injury. Patient came with stents in lower CBD, another 2 stents in Right & Left ducts. Patient was operated after optimisation with in 36 hrs and Roux-Y double Hepatico Jejunostomy was done. ( One with CHD formed by anterior sectoral and left hepatic duct. Another anastomoses with right posterior sectoral duct ). Patient discharged on day 8.

# **Celebrated & Organized**

Werld Blood Donors Day

8<sup>th</sup> June



Voluntary Blood Donation Week was organized starting from 8th June 2017 to create awareness regarding voluntary blood donation with a theme "Don't wait till disaster strikes, what you can do? Give Blood, Give now, Give often." The week long activity concluded on World Blood Donor Day i.e. 14th June 2017. 9 staff members also voluntarily donated blood on World Blood Donor Day. A big thanks to all the heroes.

## Giving thanks to all Voluntary Blood donors who give for humanity

# TIMES EVENTS



**June 1**: On the occasion of no tobacco day organized health awareness talk by Dr. Harpreet singh (radiation oncologist) with Yes bank at Jhandewalan.



**June 16 :**CME on role of NeoAdjuvant chemotherapy/ targeted therapy in breast cancer by Dr. Ajay Sharma (Medical oncologist) in association with ESI at Crown plaza.



**04 June & 18 June** : Free emergency medical facility was provided in the Raahgiri at CP.



**June 18 :** 105 Patients attended the free Joint Pain check-up camp at OPD Block SBAMI.



**June 29 :** CME on "Total Knee Replacement-Optimising Outcomes" with Rani Bagh Physcians, Delhi. Sr. Consultant , Dr Aman Dua & Dr Dharmesh L. Khatri at Hotel Pik Wik, Rani bagh on 29th June 2017.

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

# न हावी होने दें कार्यस्थल का

वर्तमान जीवनशैली में तनाव हर किसी को परेशान करता है, खासकर कामकाजी लोगों को तो यह तनाव अधिक परेशान करता है। इसकी बडी वजह मानी जाती है कि कामकाजी लोग कार्यस्थल के साथ ठीक तरह से तालमेल नहीं बिठा पाते। आखिर कार्यस्थल के तनाव से खुद को कैसे रखें दूर, बता रही हैं विनीता झा

ज बरलती रोपनरोत्ते के कारण लगभग हर व्यक्ति की जमर्ग को टिकरण लगभग गड़बड़ है। इस कारण लोगों में आय दिन मेरेगर राज्य मासवाएं पर गई है। वार्वप्यता पर बहुता काम का दवाव यात्मक रहुवाओं में तराव को गेंची सासपा की जान दे राष्ट्री का वार्य-सार्थ मा सवर कि का की दे राष्ट्री का वार्य-सार्थ मा सार्व्य का का कि लग्न, ताउट निस्ट में जावे करता, तेन साय-मोलाएं और कार्यस्थात पर स्वेगा कहुन मेरों के हजार को स्वार्थ मांसा भी ज्यादा बढ़ा जाने पर बेका स्वारक है। तनाव का स्वर एक मोसा से ज्यादा बढ़ा जाने पर बक्त दिवार और रायेर को नुरुष्ठान राष्ट्रक करता है। में ने तत्वात की सात्मालर जान्या आजवः को दि गंभीर

#### ऐसे तताव के सामान्य कारण

ऐसे तताव के सामाजय कारण कार्य स्वरान पर छोली जाने वाली जजनीति। कदर्जरार के कोटजी क कारण अधिक मायव कार्य करनी। बहुत अरकाओं के रूप करते के लिए रवाव, लेकिन नेकणे को संतुष्ट में कोई चुंद्व र होता। 50 रा मदर वर्य में अपछे रारा का काम करने का दयाव। आर अरुरा काम केने करते हैं, इस पर निवंजन का अभाव। जाव काम आर पर डावी होने स्वाना है तो सारचा की मायन्याएं नामने आंग लागती है। स्वरूप रामने आंग लागती है।

तनात के कारण होने वाली समस्याएं कार्यस्थल पर बढते तनाव के कारण कार्यक्षमता में कमी आतों है।
पर्यात आरम न मिलने के कारण 1

ित्तित विद्वविद्यं या उदास होना। © वितित, विड्विय या उदास होना। © याता केंद्रित करने में परेशाली। © यान केंद्रित करने में परेशाली। © सरस्य में तत्वन या सिरदर्थ। © देर की समस्या। © स्वराज के दुरी बनला। © अस्वोहल या इरस का इस्तेमाल करना। Quote by Dr. Pallavi Joshi, Hon. Consultant, Clinical Psychology

अत्यधिक तनाव के संकेत

लें संतलित आहार

# The battle of thalassaemia

In India, 10,000 kids are born with this disorder every year. Certain communities, such as Sindhis and Punjabis, are more at risk

WELLNESS DR J.B.SHARMA

decreased synthesis of haemog thalassaemia expression. Varios resemble another genetic disc affecting haemoglobin, called sis Genetic testing and counsellin commended for the parents carry

....

production occurs caus-n of globin chains and ratio. This leads to aemoglobin and thereby

defect occurs in a gene that controls a of one of these proteins. The main halassaemia are

ous thalassaemias order of the blood

mother s risk of ns. The

Diagnosis

Confirmation of thalassemia is very critic.
Complete blood count and haemoglobin electrophoresis is the first diagnostic test

ons may sometimes overlap and give ict or false negative reports. So, genetic is for both alpha and beta mutations are



## nargement, severe anaemia, congestive failure or abnormal heart rhythms, r masses (in non-transfused thalas-patients), and/or premature death. section is a treatable disorder, manageable plood transfusions and chelation therapy (for werload). The type of treatment depends severity of the discuse, ple with mild thalassaceptia do not remove nptoms increases ient infections, indice. This is a People with mild thalassnemia any management or follow-up. People with beta-thalassaemia be wrongly labelled as iron defi-high use of invasive constraints.

ing of child's growth and

 namena.
Tarbachalanssemis: 'Anal' (Be. )
Bernardshalt mendations affet faility on ...
Semanda charles in encohraitation affet faility on ...
Semanda charles challanssemi mergen to the semanti is for encomplexity in the failing of the semanti is for encomplexity is the semanti is for encomplexity of the semanti is for encomplexity is the semantis is for encomplexity is the semanti is for encomplexity is 



चौतों को लंबे समय तक चाद रखने की खमतो में गिपावर हिरा सकती है। • काम और व्यक्तिल जीवन में संतुलन नहीं हो पाता। इस प्रकार परियार के लिए सपर न निकाल पूर्व के कारण में जिसार हो ताता है। • तता से चयने के लिए जाहिल अल्कोहल सा स्मॉकिंग का उन्होंसल कर लागत है। • ताता से चयने के लिए जाहिल अल्कोहल सा स्मॉकिंग का उन्होंसल कर लागत है। • ताता से चयने के सबूर जातिने समय संचा सारप ची लोगों के लिए नजा को स्थानि देवा कर सकता है। • सर सर सुदेन के बाद कुछ लोग ता के समय चोलन मोडिया पर चंदी जाति तिजात

M ऐसे पाएं तनाव से निजात एस पाए तजाव से जिजात • प्रयांत तीर न हते न पर आपकी दिन को उत्पादकव, रचनात्मकत, प्रार्थ्ण के मुल्युम के केहेला और प्याने बैठेल करो की आता में कर्मो आती है। अपनी नीर की पुणक्ता में मुपाय करने को कोतिस करें। पात में स्पष्प पर सोएं और खुक्त को से यह पर देखें दो देखे है, देखलेट, स्पार्टफेन और केंब्यूट यह न दर, ब्लॉलि इन्से उत्तराजि न आपको नीर को मुर्वे तर प्रदे अपति हन्से उत्तराजि न आपको नीर को पुले तरा आपक कर सुरक्त है। युवो तरा आपक कर सुरक्त है। युवो तरा आपक कर सुरक्त है। युवान के कम करने के लिए आप अपने परिवार के साथ पूर्व के लिए साथ निकालें। को उत्ताव का कम करने के लिए आप अपने परिवार के साथ

कार्यस्थल पर तनाव का प्रांशन करने के लिए अपने कार्य का तय सम्प्रन्थ स्थान के अंदर निवदाने का प्रयस करें। प्रायमिकता के अनुसार कार्य करें। इससे न केवल तनाव कम तुंका, बोर्डक कार्यस्थन पर आपके कार्य करने उत्पारनका, राश्तनाक्ष पर आपके कार्य करने उत्पारनका, राश्तना बह आपनी। कार्य की अधिकता अपने संसंधी हनाव को कम करने का समाधान हो सफला है। एरोबिक व्यायाम

C:

59

5

湛

h

0

एरतेब्रफ प्रदार्थाण यह हृदय की रफतार को सुचारता है और आपके शरीर में पसीना बनाता है। अपनी मनोदशा का स्तर उठाने, ऊर्जा बढ़ाने, काम के प्रति फोकस बढ़ाने और मन और शरीर बेनें को आराम देने का एक कारगर तरीका है यह। डांस करें

रिदमिक मुद्रमेंट जैसे घूमना, चलना, नृत्य करना, इमिंग आदि विशेष रूप से तंत्रिका-तंत्र के लिए सुखदायक हैं। तनाव से अधिकतम राहत के लिए अधिकांश दिनों में कम से कम 30 मिन्नट की एक्टिविटी करने का प्रयास करें। सभरः का शावदावदा करने का प्रथान कर। दोड्रा बाहर टहल लें यहि कार्यसन पर तनाव ज्यादा हो रहा है तो काम के दौरान बीच में कुछ समय को को से और वहि संभव हो तो. कार्यरस के बाहर टहतने जाएं। शारीरिक गतिविधियों आरको किर से ऊर्ज हासित करने में मदद करेगी।

प्राय कुंगा ने तथा के सा महसूस करते हैं, यह आपके हाय चलीन मोजन निर्माति करता है। कम खाने, लगावार और पीडिक मोजन खाने से आफे रुपारि को स्तम हाले का एक तरा कायन रखने में भी मदद मिल सफती है। दूसरी तरफ कम रता शर्कय के कारण आप चिंति और विद्यिद्यादा महस्य कर सकते हैं, जालक स्वाद्य और राजी से आपके अंदर सुस्ती आ सफती है। (श्री कार्यो राजने राजने राजने है। जाको लॉन्टर एलसवे चेलि और फिन्टेन के में पेया दुवाने त्यायाम है जरूरी

द्यादाता है जरूरी कार्यस्त के दतार भी वजह से लोग अक्षस्त मानसिक रूप से सकल सहस करती है। इससे उनका पारिवरिक जैवन भी मालस होत है। विप्रियेस व्यायम, बात्सक रेट ट्रेनिंग और सोडर ट्रेनिंगरी कार्डिंग करने से मोसिक में औरसीजन से परएर रल्ज की आरंपी के वाल की देश जा दिलस परसुद करते है। जिन सदी जा सकते तो प्रसिक ट्रन्ससेंट का इस्तेमल ज्याद को लिस्ट और एसकेसेटर की जान सीदिव का प्रयोग कर और सर समय स्विध्य बन की कारी सार्वन के प्रायोग करों आहर में अमेग 5 और अन्य हेवी फेट्स से बादम, फोकोस्ट ऑयस लेग मुस्ट करे।

अपनाएं ये घरेलू नुस्खे बढ़ती गमी सेहत के लिए हेर सारी परेशानियां लेकर आती है। पूडा पॉइननिंग का खतरा इस मौसम में लागतार बना रहता है। इस नर्मी व उमस में सप्रान-पान का कैसे रखे खराब खाना ना कर दे कटूकस किया अदरक डालकर उन बोसी- सी चीनी या प्रबाद फिलाकर खाना खराब ध्यान, बता रही हैं शारवती 6 **दूध और डेवरी प्रोडक्ट्स**ः दूध और अन्य डेवर प्रोडक्ट्स से होने वाली फूड पडिजनिंग को स्टेफ फा प्रावद्वित से प्रात्म के प्रावद्व प्रवस्ता के प्रात्म के के प्रात्म के के प्रात्म के प् त्वत देव है। एक कर तथे एसी व दो प्रस्म प्रिनेश फ्रिलाकर राजन राजने से प्र रिश से उन्हा नीयु पुर राईजनीरन से उन्हा राजे पुरा राईजनीरन एरीप्रारम से राईजन एरीप्रारम से राईजन है। पर प्रीया देन से दे राजे है। 200 से ज्यादा सीमारिय फिलती है 30 प्रतिशत वद् जाती हे नर्मितों में सुक्मजीवी के व्यारण बीमार पडने प्रतो मरोजी वी संख्या 01 करेंड से न्याय पूछ वॉइननिंग के सामले देश में हर साल खमने आर्थ है 05 साल से वाम उम्र के बच्चों की सबसे ताम जाए डीजेंटर के प्रात्में? पूरुव चींद्र वॉनेंग में तरके देट ठर्द से लेकर भय दीताई दल तक से सम्मार्ज है। अधिकांत माम पूरुव चींद्रवींग से की वाली वेरताने के सु की देकर से जाते है, फिल्म नार्थ मामलों में पैटीक्यो दवार ऐसा बरूदी तीलत है। कुछाले कर है, प्रार्थन मा लोग, उत्तरिक्त पर दाला ही जो उत्तिरट के प्राय देर न की 1 डावरिंग साला के की उत्तरित के प्राय देर न की 1 डावरिंग साला के का रहता है। पनपत है। यहा बजार ब खुले में रखी खाने की की सलाह दी जाती है। दी हैं **लगले बड़े दीपी** बार थिए । • सुलसी: पेट से जुडी परेशनियों से छुटकान दिलयने में तुलसी बेहद कारनर है । तुलसी के 04 लाख 20 हजार लोग पूरी दुनिया में हर 
at each coil
U/4
constraint the served water to be an off the served water to be an एक वम्मव कारद के स्वय मिलकर मैं तीन - चार बार फिर मुलसी की की दो कप परनी में जलकन उक्कों 3 र फिर में स्वेटीरिया की मासक र कर पॉइजर्मिंग से आपकी राहत देगा। • मेंसी और दहीं। जी का चरीबेकर्मियियन और पटीमहकोधियत गुल फुड पटीमहकोधियत गुल फुड पहिजनिम के लिए जिम्मेचर केव्देरिया पर यह करके समस्य से घुटकरा मिलता। वहीं के साथ एक चम्मब मेखे क्याने की जसरता नहीं है । क स्वर्थन के 1 के 6 का व्यवस्था आप हो गा तो सुध्य जीवालु के संघ्र जीवालु के क बार के 10 की 10 का न्यदा स्थित पर पहची से सामय जीवाल के सि का बार देर कह न रही, इसके खाद में रख दें। जन्मी सका वार्यमान पर • स्वर्गे र साथ दावती की पर्या कम की 60 दिग्री से जनाइ ताम्म स्टोर करने से जीवालुओं की बहने मीका सात्री मिलना। वियमार कर सकेठ हो । किन के कर्य र साने को अध्यत तरह तरह रम करव म पर प्रकार्य। मेंट और **• क्यों?**? आ Quote by Dr. G.S. Lamba, Senior Consultant, Gastroenterology Department तंबाकू का सेवन किसी भी रूप में धारीर के लिए बहुत ही नुकसानदायक होता है। इससे आप कई तरह की जानलेवा बीमारियों के शिकार हो सकते हैं। ऐसे में इसकी लत छुड़ाने में कुछ उपाय कारगर हो सकते हैं। अवेयरनेस 

 Noted and the construction of the construline of the construction of the construction of the c

# फैशन पर फास

किसी भी फैशन को फॉलो करते समय सिर्फ पर्सनैलिटी पर ही ध्यान न दें, बल्कि फिटनेस पर भी नजर रखें।

रे हान आपके इमेशनल चैलेंस और इमेशनल मुंड की बेहतर क्यात है। यह आपके मुंड की बेहतर क्यात है। यह आपके व्यवतत्व को निखार्स के लिए। लेकिन क्या आप जानती हैं कि कुछ फैशन आपकी सेहत को भी खराष करते हैं। अलग-अलग शोध चातो हैं कि उन्चे हील, स्किमी जींस, भारी जैंग आपकी सेहत के लिए खतराता है। इस फैशन को प्रतिने करने से पहले खुद की सेहत भी जांच ली। खिरेश की योग्रेक्टीक एससिएशन द्वारा जारी की गई एक रिपोर्ट के अनुसार, आपकी रोकमर्स के कपड़ी और पुन्टविवर भी आपके लिए घतक सामित होते हैं।

हैवी नेकलेस से सिरदर्द हैंवी नेकलेस के सेहत पर असर जानने के लिए शोधकर्ताओं ने 300 ग्राम का नेकलेस एक मॉडल को पहनाकर प्रेशर मैपिंग मैट पर खड़ा करके देखा। नेकलेस पहनने से पहले उस मॉडल का वजन 40 प्रतिशत

पर माउल का प्रधान प्रधान बाएं पर था और बाकी 60 प्रतिशत दाएं पैर पर था। नेकलेस पहनने के बाद यह 37 प्रतिशत बाएं की ओर बदला और 63 प्रतिशत दाएं की ओर बदला। जिससे उसकी खडे होने की मुद्रा भी बदली। मॉडल का प्राप्ता भी अभी की और थोड़ा झुक गंग यहां ना जिस की गंवा भी अभी के और थोड़ा झुक गंगा था, जो कि गले में लचक और सिरदर्द का कारण बनता है। जंबे समय तक भारी नेकलेंस का इस्तेमाल सिरदर्द, गर्दन में दर्द, कंधों मे दर्द जैसी समस्याओं की जड़ बन सकता है।

स्किनी जींस मतलब घुटनों में दर्द टाइट फिटिंग वाली जींस, स्कर्ट्स और डेस से न सिर्फ सांस लेने और चलने-फिरने में परेशानी होती हैं, बल्कि इससे आपका पोस्वर बिगड़ सकता है और रीढ़ की हाइडवों में भी परेशानी हो सकती है। कई एक अध्यवन में सामने आया कि टाइट जींस का सीधा असर घटनों पर पड़ता है। धुटनों के अलावा पाचन तेत्र और ब्लउ सर्कुलेशन पर भी इसका असर पड़ता है। अध्यवन के दौरान देखा गया कि टाइट जींस पहनने से घुटनों के मूत्रमेंट में 15 प्रतिशत तक की कमी आई। घुटने ठीक



तरह से खुल भी नहीं पाएं। इस कारण भविष्य में अर्थराइटिस होने का खतरा बन जाता है। वही नहीं टाइट जीस के कारण लगातार नव्ज और टिशूज पर भी दबाव

पड़ता है, जिसकी वजह से आपकी एडियों में सूजन भी आ सकती है।

भारी बैग भी है खतरनाक

श्री बालाजी एक्शन हॉस्पिटल के ऑधोपिडिक्स **डॉ.** आ बालाना एक्शन शास्पत के आधापडेक्स **डा**. सुनील कुमार बताते हैं, 'फेशन के दौर में लोग फेशनेबल आइटस्स जेसे हई हील्स, हैंजे बैस्स और आपना रहे हैं, लेकिन इनसे शरीर पर पड़ने वाले नकारात्मक प्रभाव के बारे में जागरूक नहीं हैं। हाई नमधरमक अनाव के सार में वागेकक नाठ 10 10 हा हिस्स का ज्यादा समय तक इस्तेमाल करने से आपकी रीड़ की हड़डी, कुल्हे, घुटने, टखना और पैये में दर्द का आगस हो सकता हैं। लंबे समय तक भारी क्षेत्र उठाने से या गले में हैंडी जजेली पहनने से महिलाओं की तंत्रिका, मांसपेशियों और हड़िड़वों के हार्व की हार्य पहुंचती है। बाद में कंसे की ज्यान की नाजें के प्राथविक की नी जानेंत्र

और बाजू की नसों के भी प्रभावित होने की आशंका बढ़ जाती है। इसलिए जहां तक संभव हो, शरीर के मुताबिक सुविधाजनक फैशन ही अपनाएं।'

2.4 किलोग्राम रहने लगा है। जाहिर है इसका असर शरीर पर ही होगा। वजनदार बैंग से शरीर का पोस्चर तो खराब होता ही है, इससे मांसपेशियों और धमनियों ता खेपप होता हो है, इससे मासपोरोंग और वसानेश से जुड़ी गंभीर समस्याएं भी होती हैं। झौध के दौरान जब मॉडल को बिना बैंग के चलाया गया, तब उसका एक से दूसरी ओर झुकाब 25 सेमी था। लेकिन जब मॉडल को एक कंधे पर 10 पाउंड का वजन लेकर चलने को का एक कथ भर 10 पाउठ का वर्षन लकर चलन का कहा गया, तो उस्सा झुरावा क्यूकर 45 सेंसी हो गया। जो कि भविष्य में दर्द का कारण बन सकता है। वजन के कारण उसके चलने की मुग्रा भी बदली। जिसके चलते उसके कंधों से लेकर उसके पंजी तक में सदलाव रिद्या। इस अवस्था में रीढ़ की हड्डी सीधी नहीं रहती। तिससे पीठ दर्द और अर्थ्साइंटेस की लाजन के लाजन के समस्या हो सकती हैं।

#### पेंसिल स्कर्ट और हील से भी परेशानी

एक अध्ययन में खुलासा हुआ है कि पेंसिल स्कर्ट आपकी पैरों की मांसपेशियों को नुकसान पंहुचाती है। अमूमन चलते समय टांगों को जितना फैलाया जा अमुमन चलते समय टांगों को जितना फैलावा जा सकता है, कह पीसल स्टर्ट पहनने के बाद 10 से 15 प्रतिष्ठात तक घट जाता है। इस तरह की स्कट र पहनने के बाद छोटे-छोटे कदम लेने पडते हैं। लंगे समय इसे पहनने से आपके पैरी के मसल्स को इनकी आदत पड़ जाती है। इस कतह से आपकी पैरी को छोटे-छोटे कदम लेने की आदत बन जाती है। इसी तरह लंबे समय तक हाई हील पहनने से आपके पैरी में गांउ पड़ने की आष्ठाका रहती है। ऐसा भी देखा गया है कि महिलाएं जा लंबे समय से होत पहनती महिलाएं जो लंग्ने समय से हील पहनती मोहलाए जो लभ समेश्व से होल पहनेता रही हो, उनकी इस हिस्से की मॉसपेश्व छोटी हो जाती हैं। जिससे आपके चलने की मुद्रा पर असर पड़ता है। एक अनुमान के मुताबिक, लगभग 90 प्रतिशत महिलाएँ खराक फिटिंग वाली अंडरगारमेंटस पहनती हैं। इसकी वाला अडरगारमद्स पहनता है। इसका वजह से महिलाएं कंघों में दर्द, रीढ़ की हड्डियों में परेशानी, फेफड़े की सामान्य गतिबिधि में परेशानी, सिर दर्द और पीठ दर्द औसी समस्याओं का सामना करती हैं।

बड़े हूड से भी बचें

भड़े हुड बले टीशर्ट से पहली परेशानी तो यही होती है कि बाहर देखने के लिए आपको गर्दन को खींचना पड़ता है। हुड के बाहर देखने के लिए गर्दन को आगे की ओर झुकाने से गर्दन, कंधे और सिरदर्द की समस्या हो सकती है।



बामत जरा क्या है कैलोरी

3





अरब लोग विश्वमार में धूसपान व तंवाकू सेवन करते हैं।

60 लाख लोग, दुनियाभर में हर साल तंबाकू सेवन के कारण मरते हैं।

10 लाख लोग, अकेले भारत म साल तंबाकू सेवन के कार मौत का शिकार बनते हैं। जब सिगरेट की लत छोडनी हो

करें, परिवार और खरता क विवास (ग्रेस सिञ्ज्यां लें) तथया को जितन जसर रखेंगे, उतना ही इस लत को छोडने में मदद मिलेगी। विदेशस्व की, डॉ.स.चनेय मॉलर, यरिष्ठ सालाकर, रॉस्टरे मॉडसर, औ बालाजी म्ण्डजन मॉडिकला इंस्टोट्यूट, दिल्ली

भोजन में फल व ताजी हरी सब्जियों की मात्रा बढ़ा दें, ताकि कमजोरी का एहसास न हो। पानी स्वय गिर्ण

Quote by Dr. Gyandeep Mangal Senior Consultant, Respiratory Medicine

Quote by Dr. J.B. Sharma, Senior Consultant, Oncology Quote by Dr. Sunil Kumar, Orthopaedic 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



# **YOGA ASANAS FOR GOOD DIGESTION**



Naukasana (Boat Pose) for good digestion



Ustrasana (Camel pose) for better digestion



Ardha Matsyendrasana (Sitting Half Spinal Twist)



Paschimottanasana (Seated Forward Bend Yoga Pose) for good digestion



Pawanmuktasana (Wind relieving) Yoga pose for good digestion



Trikonasana (Triangle pose) for good digestion 'Bad digestion is the root of all evil,' says Hippocrates. Our ancient texts concur. According to Ayurveda, the root cause of all disorders lies in poor digestion. That is why it is imperative that our digestive fire remains strong. So that the food that we eat is efficiently metabolized. Otherwise, regardless of how healthy our food choices may be, our body will find it difficult to assimilate and absorb the nutrients present in what we eat.

#### Understanding the digestive process

Think of the digestive system as a juicer, 'agni' as juicer blades, body toxins as fruit waste, and energy as juice!

If the juicer blades are weak, there is less juice and more fruit waste. So, if the 'agni' (juicer blades) is weak, the digestive system produces less energy (juice). This results in more toxins (fruit waste) getting accumulated in the cells. Thus, a strong agni is required for a good digestive system. With its rejuvenating powers, yoga can make your agni strong and help improve your digestion!

#### How can yoga asanas improve digestion?

• The digestive fire or agni is stimulated. This increases the appetite and balances the metabolism.

- Asanas stretch the body, massaging the abdominal muscles. This causes food to move efficiently along the digestive tract.
- Bowel movement is regulated and constipation relieved.
- Circulation of blood to the digestive organs increases, thus aiding digestion.
- Yoga asanas keep the mind active and happy. You are more likely to eat a balanced diet and this eases digestion.
- Regular practice of yoga discourages fatty deposits.

• The body is effectively detoxed. Toxins accumulated from a bad diet, unhealthy lifestyles and stress are flushed out.

# How to Keep Your Eyes Healthy

#### 1. Eat Well

Good eye health starts with the food on your plate. Nutrients like omega-3 fatty acids, lutein, zinc, and vitamins C and E might help ward off age-related vision problems like macular degeneration and cataracts. To get them, fill your plate with:

- Green leafy vegetables like spinach, kale, and collards
- Salmon, tuna, and other oily fish
- Eggs, nuts, beans, and other nonmeat protein sources
- Oranges and other citrus fruits or juices
- Oysters and pork

#### 2. Quit Smoking

It makes you more likely to get cataracts, damages to your optic nerve, and causes macular degeneration. If you've tried to kick the habit before only to start again, keep at it. The more times you try to quit, the more likely you are to succeed. Ask your doctor for help.

#### 3. Wear Sunglasses

The right pair of shades will help protect your eyes from the sun's ultraviolet (UV) rays. Too much UV exposure boosts your chances of cataracts and macular degeneration.

Choose a pair that blocks 99% to 100% of UVA and UVB rays. Wraparound lenses help protect your eyes from the side. Polarized lenses reduce glare while you drive. If you wear contact lenses, some offer UV protection. It's still a good idea to wear sunglasses for an extra layer.

## **Acute Abdominal Pain**

Pathophysiology Visceral pain comes from the abdominal viscera, which are in n ervated by autonomic nerve fibers and respond mainly to

the sensations of distention and muscular contraction—not to cutting, tearing, or local irritation. Visceral pain is typically vague, dull, and nauseating. It is poorly localized and tends to be referred to areas corresponding to the embryonic origin of the affected structure. Foregut structures (stomach, duodenum, liver, and pancreas) cause upper abdominal pain. Midgut structures (small bowel, proximal colon, and appendix) cause periumbilical pain. Hindgut structures (distal colon and GU tract) cause lower abdominal pain.

Somatic pain comes from the parietal peritoneum, which is innervated by somatic nerves, which respond to irritation from infectious, chemical, or other inflammatory processes. Somatic pain is sharp and well localized.

Referred pain is pain perceived distant from its source and results from convergence of nerve fibers at the spinal cord. Common examples of referred pain are scapular pain due to biliary colic, groin pain due to renal colic, and shoulder pain due to blood or infection irritating the diaphragm.



Q1. The words 'Satyameva Jayate' inscribed below the base plate of the emblem of India are taken from

Quiz No.85

- (A) Rigveda
- (B) Satpath Brahmana
- (C) Mundak Upanishad
- (D) Ramayana

Q2. Which of the following folk dance forms is associated with Gujarat (A) Nautanki

- (B) Garba (C) Kathakali
- (D) Bhangra

Q3. The Rath Yatra at Puri is celebrated in honour of which Hindu deity (A) Ram

(B) Jaganath

(C) Shiva (D) Vishnu

(0) (13111

Q4. The National Song of India was composed by (A) Rabindranath Tagore (B) Bankim Chandra Chatterji (C) Iqbal (D) Jai Shankar Prasad

Q5. Which of the following is used in pencils? (A) Graphite (B) Silicon

(C) Charcoal (D) Phosphorous

Congratulations Deepa Ajbani Winner of Last Month quiz

Please send your responses of Quiz along with your name, designation & mobile number on rohitsbami@gmail.com by **15 July.2017**. Winners would be decided on first come first basis and would be suitably awarded.