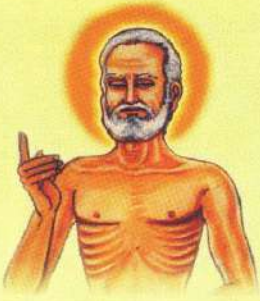


ओ३म्



केड हडवोके लवन्त्रव..



आर्य समाज - डी ब्लाक, विकास पुरी नई दिल्ली
द्वारा संचालित

गुरु विरजानन्द धर्मार्थ औषधालय

गुरु विरजानन्द मार्ग, विकासपुरी, नई दिल्ली | दूरभाष : 28535900, 28534761, 45271173

Website : www.aryasamajvikaspuri.com

मेधावी छात्रों का सार्वजनिक अभिनन्दन 14, जून 2019



the health mantra.

Quarterly Magazine

October - December, 2019 Volume : 03

ARYA SAMAJ D-BLOCK VIKAS PURI

Dwara Sanchalit

Guru Virjanand Dharmarth Aushadhalay

Vikas Puri, New Delhi-110018

Ph. : 011-28535900, 28534761, 45271173

E-mail : razdeep12@gmail.com

arya.guruvkp@gmail.com

Timing : 8:00 AM to 1:00 PM & 5:00 PM to 8:00 PM

President	: Sh. Harish Kalra	Mob. : 9811146765
Gen. Secy.	: Sh. Jyoti Bhushan Oberoi	Mob. : 9818674962
Treasurer	: Sh. Om Prakash Ghai	Mob. : 9899100839
Convener Hastsal	: Col. Ramesh Madan	Mob. : 7838550460
Convener Aushadhalya	: SH. Anil Bhatia	Mob. : 9810425862

CHIEF EDITOR

Dr. Rajdeep Bordoloi : 9958459064

EDITORIAL BOARD

Advisors	: Sh. Janak Raj Sethi	9971160066
	: Smt. Uma Soni	9818046447
Members	: Smt. Vanita Chawla	9289523198
	: Sh. Anoop Ghai	9650291091
	: Sh. N.K. Nijhawan	8076048700
	: Smt. Usha Kalra	9811975441
	: Smt. Rajani Oberoi	9868061938
	: Smt. Anjali Bhatia	9811201458

PUBLISHER

Sh. Baldev Sachdeva : 9911834530

Printed at :

EMKAY PRINTERS, F-75, Kirti Nagar, New Delhi-15

Tel. : 25465897, 41425446, 9312241788, 9958466777

E-mail : info.budhiraja@gmail.com

E-mail : anujf75@gmail.com



CONTENTS

From the Editor	04
Sandesh	05
A. HEALTH MANTRA :	
1. Gastritis	06
2. Tips for Cancer Prevention	06
3. Swine flu and Prevention	07
4. Knee Pain	08
5. Women's Health	08
B. HOME REMEDIES :	
Throat Pain or Sore Throat	09
C. NEW TO KNOW :	
1. How a Woman Gave Birth Twice, One Month Apart.	10
2. अंतरीक्ष की सैर कराने के लिए.....	11
3. Migraine linked to increased risk of cardiovascular problems	11
4. DR.K.K. GUPTA	12
D. MEDICAL MIRACLE :	
Dr. Sandeep Vaishya	13
E. FRUIT AND FUN :	
Avocado (एवोकाडो)	15
F. PROBLEMS AND SOLUTIONS	16
G. TIPS FOR YOU QUICK HAIR CARE	16
H. MISCELLANEOUS	17

THE HEALTH MANTRA AVAILABLE ON

www.aryasamajvikaspuri.com

नोट :

हैलथ मन्त्रा में छपे लेखों से किसी भी लेखक द्वारा दिये गये विचार या विचारों से सम्पादक मण्डल का सहमत होना आवश्यक नहीं है।

From the editor....



Hello, Third Edition

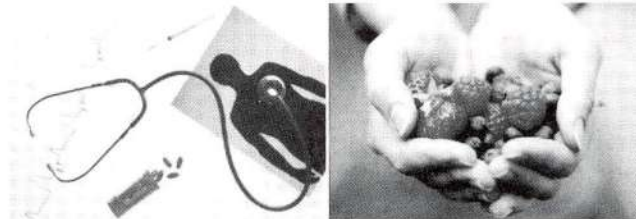
Welcome back once more, dear readers, it's my pleasure to present our third issue of '**The Health Mantra**', This is a quarterly published health magazine from Guru Virjayanand Dharmarth Ashodhalaya, Aryasamaj Mandir, Vikaspuri D-block, has again assembled a diverse group of articles that provide something of interest to our varied readership. In this issue, we introduce some new section like, Tips for you, where we share some health related tips for you.

The Miscellaneous, where some mixed article on various information is added and the last but not the least, our Laughter section. As we mention in our first edition, the aim of this magazine is to just provide and share information and knowledge to the people, this book is related to health, fitness and general information, we collect some NEWS, articles, facts from different sources like news channels, books, and website. We sincerely mentioned the exact source from where we get the information and the same time we share our own articles on different topics of health and fitness and many more.

On behalf of the Editorial Board, I would like to thank our contributors for their efforts and hope our readers continue to find useful and interesting information in The Health Mantra.

I hope you enjoy this third edition and do let us know if there any topics you'd like to see covered in the future.

Dr. Rajdeep Bordoloi





संदेश

गुरु विरजानन्द धर्मार्थ औषधालय में सेवाएं दे रहे डॉक्टरों के द्वारा एक अच्छी पहल के स्वरूप हम तीसरे अंक के प्रकाशन पर समस्त सदस्यों को हार्दिक शुभकामनाएं देते हैं। डॉ. राजदीप बोरडोलोलाई मुख्य सम्पादक के अथक परिश्रम के फलस्वरूप हमें पूर्ण विश्वास है कि इस अंक में प्रकाशित लेखों के माध्यम से आप भी स्वास्थ्य लाभ उठायेंगे।

आर्य समाज 'डी' ब्लॉक विकास पुरी के तत्वाधान में 14 जून, 2019 को विकास पुरी क्षेत्र के समस्त स्कूलों के दसवीं एवं बारहवीं कक्षा में प्रथम श्रेणी प्राप्त करने वाले छात्रों का सार्वजनिक रूप से अभिनन्दन किया गया एवं उन्हें एक अच्छा नागरिक बनने हेतु प्रेरणा दी गई। आर्यवीर दल का चरित्र निर्माण हेतु आवासीय शिविर 16 जून से 23 जून को संपन्न हुआ जिसमें 50 आर्यवीरों को नैतिक शिक्षा, व्यायाम एवं यज्ञ का प्रशिक्षण दिया गया। इन सभी आयोजनों के लिये आर्य समाज के सभी सभासद बधाई के पात्र हैं।

इस आर्य समाज के द्वारा महाशय धर्मपाल आर्य प्रतिभा विकास संस्थान के द्वितीय सत्र में, केंद्रीय लोक सेवा आयोग (UPSC) के द्वारा आयोजित की जाने वाली प्रशासनिक सेवाओं (Civil Service Examination) की तैयारी हेतु तीस विद्यार्थियों का चयन कर उनके रहने, पढ़ने एवं प्रशिक्षण की व्यवस्था की जा रही है जिसके लिए सभी व्यय का निर्वहन अखिल भारतीय दयानन्द सेवाश्रम संघ (रजि.) के सौजन्य से किया जा रहा है। हमें हर्ष है कि वर्ष 2019 की Civil Services Examination की प्रारंभिक परीक्षा उत्तीर्ण कर आठ विद्यार्थियों ने UPSC की मुख्य परीक्षा में शामिल हुए तथा एक विद्यार्थी ने Haryana Public Services Commission (HPSC) का साक्षात्कार भी दिया है। हम इन समस्त विद्यार्थियों को हार्दिक शुभकामनाएँ एवं उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हैं।

आर्य समाज सन् 1875 से पूरे देश एवं विदेश में आर्य समाज मंदिरों के माध्यम से परस्पर समाज सुधार, जनहित सेवाओं में अग्रसर हैं। आइये हम भी संकल्प लें कि हम भी अपने समाज एवं राष्ट्र निर्माण हेतु अपना योगदान दें एवं महर्षि दयानन्द सरस्वती जी के सपने को सार्थक करें।

शुभकामनाओं के साथ।

हरीश काठरा

प्रधान

आर्यसमाज डी - ब्लॉक, विकास पुरी

The Health mantra....

Gastritis

Gastritis is inflammation (irritation) of the stomach lining. This may be caused by many factors including infection, alcohol, particular medications and some allergic and immune conditions. Gastritis can be either acute (with severe attacks lasting a day or two) or chronic (with long-term appetite loss or nausea).

Symptoms of Gastritis: In many cases, gastritis has no symptoms. Common symptoms can include: loss of appetite

- Loss of appetite
- Nausea or indigestion
- Pain in the upper abdomen just under the ribs
- Vomiting
- Blood in the bowel actions, if the stomach lining has ulcerated (this turns stools black and is called melaena)

Causes of gastritis:

Gastritis can be caused by many different factors, including :-

- Medication such as aspirin and non-steroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs)
- Infection with the *Helicobacter pylori* bacteria, the organism responsible for the majority of stomach and duodenal ulcers
- Protracted vomiting
- Overproduction of gastric juices, which is a stress response in some people



Tips for Cancer Prevention :

Prevention of cancer is the action taken to lower the risk of getting cancer. This can include maintaining a healthy lifestyle, avoiding exposure to known cancer causing substances.

These are few recommendations that all of us can follow without any special skills or advice :-

1. **Stop or avoid smoking or using tobacco products:**

Cigarette smoking kills up to half of long term users. So, if you smoke, decide to quite now and it could save your life.



2. **Weight Maintain:**

maintaining a healthy weight is a most important way to reduce your risk of cancer. As the amount of fat in the body increases, so does the chance of developing certain cancers. So, be a healthy weight.

3. **Limit or Avoid Alcohol:**

Evidence suggests all types of alcoholic drinks may increase your risk of a number of cancers, including mouth cancer, cancer of pharynx, liver, breast colon ect.



4. **Avoid too much Sun :**

Sun bath is good for health, as we get Vitamin 'D' but after 11 am avoid too much Sun exposure. As per experts skin cancer is the most common cancer due to sun exposure in Ireland.



Protect your skin when outdoors, sunscreens are not enough, so by wearing a T-shirt with collar and full sleeves and using Sun glasses will be helpful.

5. Advice for

Women: Women who breastfeed their babies for prolong periods have a lower the risk of developing breast cancer in



Swine flu (स्वाइन फ्लू) and its Prevention

क्या है स्वाइन फ्लू?.....

स्वाइन फ्लू बुखार जिसे एच-1 एन-1 के नाम के भी जाना जाता है, खास तौर से सुअरों के श्वसन तंत्र से निकले वायरस के कारण होता है जिसकी चपेट में आने पर कोई भी इस एंफ्लूएंजा का शिकार हो सकता है। "लू से डरने के बजाय, जरूरत इसके लक्षणों के बारे में जानने और सावधानी बरतने की है।

स्वाइन फ्लू के लक्षण भी सामान्य एन्फ्लूएंजा के लक्षणों की तरह ही होते हैं, लेकिन स्वाइन फ्लू में यह देखा जाता है कि जुकाम बहुत तेज होता है।

- नाक का लगातार बहना, छींक आना, नाक जाम होना।
- कफ और कोल्ड, लगातार खांसी आना।
- बहुत ज्यादा थकान महसूस होना।
- बुखार होना, दवा खाने के बाद भी बुखार का लगातार बढ़ना।
- गले में खराश होना और इसका लगातार बढ़ते जाना।
- मांसपेशियों में दर्द या अकड़न महसूस करना।

कैसे बचें?.....

पीसीआर टेस्ट के माध्यम से ही यह पता चलता है कि किसी को स्वाइन फ्लू है। स्वाइन फ्लू होने के पहले 48 घंटों के भीतर इलाज शुरू हो जाना चाहिए। पांच दिन का इलाज होता है, जिसमें मरीज को टेमीफ्लू

दी जाती है। एच 1 एन 1 वायरस स्टील, प्लास्टिक में 24 से 48 घंटे, कपड़े और पेपर में 8 से 12 घंटे, टिशू पेपर में 15 मिनट और हाथों में 30 मिनट तक एक्टिव रहते हैं। इन्हें खत्म करने के लिए डिजिनेट, एल्कोहॉल, ब्लीच या साबुन का इस्तेमाल कर सकते हैं। किसी भी मरीज में बीमारी के लक्षण इन्फेक्शन के बाद 1 से 7 दिन में डिवेलप हो सकते हैं। लक्षण दिखने के 24 घंटे पहले और 8 दिन बाद तक किसी और में वायरस के ट्रांसमिशन का खतरा रहता है।

स्वाइन फ्लू (H1-N1)

स्वयं को कैसे बचाएं?

- साबुन से दिन में कई बार अपने हाथ धोएं।
- ऐलकोहॉल से भीगे रुमाल से हाथ पोंछें (alcohol based hand rubs)
- संक्रमित व्यक्ति या ऐसा व्यक्ति जिसे स्वाइन फ्लू की आशंका हो, उससे दूरी रखें।
- सौजन्य के हिसाब से तैयार किया गया फ्लू का टीका (vaccine) लेते रहें



5 साल से कम उम्र के बच्चे, 65 साल से ज्यादा उम्र के बुजुर्ग और गर्भवती महिलाएं, जिन लोगों को निम्न में से कोई बीमारी है, उन्हें अतिरिक्त सावधानी बरतनी चाहिए : फेफड़ों, किडनी या दिल की बीमारी

.. डायबिटीज वाले लोग

.. मस्तिष्क संबंधी (न्यूरोलॉजिकल) बीमारी मसलन, पार्किंसन

- जब भी खांसी या छींक आए रुमाल या टिशू पेपर यूज करें।
- इस्तेमाल किए मास्क या टिशू पेपर को ढक्कन वाले डस्टबिन में फेंकें।
- थोड़ी-थोड़ी देर में हाथ को साबुन और पानी से धोते रहें।
- फ्लू के शुरुआती लक्षण दिखते ही अपने डॉक्टर से संपर्क करें।
- फ्लू के लक्षण दिखने पर घर पर रहें। ऑफिस, बाजार, स्कूल न जाएं।
- बिना धुले हाथों से आंख, नाक या मुंह छूने से परहेज करें।
- 5-6 पत्ते तुलसी और काली मिर्च के 2-3 दाने पीसकर चाय में डालकर दिन में दो-तीन बार पिएं।

Source : Acchikhabar.com/Complied by Dr. Rajdeep

Knee Pain and Exercises

Knee pain is an extremely common complaint now a day. While unpleasant and frustrating, the upside is that knee pain is often a very treatable problem. Knee pain is a common symptom in people of all ages.

Causes : Knee pain can have different causes. Being overweight puts you at greater risk for knee problems. Overusing your knee can trigger knee problems that cause pain. If you have a history of arthritis, it could also cause knee pain. Beside these there are many medical and pathological conditions which causing knee pains.

Some common causes include:

- **Knee Arthritis (अर्थराइटिस):** Including rheumatoid arthritis, osteoarthritis
- **Knee Ligament Injuries (लिगामेंट का टूटना)**
- **Gout (गाउट):** *is an inflammatory condition that occurs in people with high levels of uric acid in their bloodstream.*
- **Bursitis (बर्साइटिस):** *Inflammation from repeated pressure on the knee,*

such as kneeling for a long time, overuse, or injury.

- **Strain or Sprain :** *Minor injuries to the ligaments caused by sudden or unnatural twisting.*



Women's Health

Menorrhagia/ मीनोरेजिया (भारी मासिक चक्र):

Menorrhagia (heavy menstrual bleeding) is a common disorder in women. It refers to bleeding lasting longer than 7 days that can be heavy at times and it requires a woman to change her pad or tampon every 2 hours or more. About 1 in every 20 women has menorrhagia.

मीनोरेजिया जिसे भारी मासिक चक्र भी कहा जाता है, तब होता है जब किसी महिला की अपने लगातार मासिक चक्रों में रक्त की भारी हानि होती है। यह स्त्री रोग की सबसे आम शिकायतों में से है। दो मासिक चक्रों के बीच का अंतर स्थिर होता है।

Average blood loss during menstruation is around 30 to 40 milliliters, or 2 to 3 tablespoons, over a period of 4 to 5 days. Officially, menorrhagia is a loss of over 80 milliliters of blood in one cycle, or twice the normal amount. She may also pass blood clots larger in size than a quarter, and she may experience anemia due to the volume of blood loss.

Causes : Menorrhagia may happen when a menstrual cycle does not produce an egg, leading to a hormone imbalance. Menstrual cycles without ovulation, known as



KNEE EXERCISES



anovulation, are most common in those who:

- Have recently started menstruating and
- Are approaching menopause.

Other underlying reasons for menorrhagia may be :

1. Hormonal disturbances (हार्मोन सम्बन्धि संतुलन).
2. Pregnancy-related complications: Examples are a miscarriage or an ectopic pregnancy (गर्भपात या एक्टोपिक प्रेगनेसी).
3. Cancer: Uterine, cervical, and ovarian cancer affects the reproductive system or (गर्भाशय की कैंसर रहित गठानें या फिब्रोइड्स)
4. Ovarian dysfunction: If the ovary does not release an egg, no progesterone is produced, resulting in a hormone imbalance.
5. Non-hormonal Intrauterine Device (IUD): This type of birth control device can lead to heavier bleeding than normal.

Symptoms/लक्षण :

1. Heavy vaginal bleeding, resulting in the saturation of one or more sanitary pads or tampons every hour for several hours / मासिक चक्र के दौरान अत्यधिक रक्तश्राव।

Abdominal Pain

Fatigue

Tiredness

Heavy Bleeding

2. Constant lower abdominal and pelvic pain/पेट के निचले हिस्से में ऐंठन एवं दर्द।
3. Signs and symptoms of anemia, including tiredness, fatigue, and shortness of breath/ कमजोरी, थकावट और साँस की कमी।

(Source : Medical News/mtatva.com)

Compiled by Dr.Rajdeep

Home Remedies

This is the section where we share some home remedies for general disease which could be cure or control at home in simple way.

Sore Throat or Throat pain

Sore throat is the symptoms of pharyngitis, inflammation of the back of the throat, which makes difficulties in swallowing and its painful. Sore throat or pain in throat usually clears up in a few days. Here are some simple remedies which may be able to apply at home.



**SORE THROAT
HOME REMEDIES**

1. **Apple Cider Vinegar** : Vinegar is acidic in nature so, can kill bacteria in the throat. Use as gargle : Mix 1 teaspoon of apple cider and gargle twice a day.

2. Raw Garlic: Garlic has antiseptic properties, and it may help to relieve sore throat. Chew crushed garlic or you can mince it and add some honey.



3. Lemon: Lemons are the great for sore throat because they can help break up mucus and provide pain relief. Mix one teaspoon of lemon juice into glass of warm water and drink for quick relief.



4. Honey: Honey is the one of the best remedies for a sore throat due to its natural antibacterial properties that allows it to act as a wound healer, immediately offering relief for pain.

..... Dr. Rajdeep

New To Know.....

This is the section where we share some news or information on latest invention and Discoveries around the world from various sources.

1. How a Woman Gave Birth Twice, One Month Apart...

When a woman in Bangladesh gave birth to her first child in February, everything seemed pretty normal. But she shocked her doctors when she went into labor again only about a



month later, this time giving birth to twins, according to news reports.

How is this possible? The woman had two uteruses a condition called uterus didelphys, and she was carrying babies in both wombs.

The 20-year-old woman first gave birth to a baby boy in late February, and was released from the hospital after a normal delivery, according to CNN. But 26 days later, she started having lower abdominal pain, and went to a different hospital. That's when doctors performed an ultrasound and saw that she had two uteruses, and was carrying twins in one of them. The doctors performed an emergency cesarean section to deliver the twins.

How is this possible?

The woman had two uteruses a condition called uterus didelphys, and she was carrying babies in both wombs.

"We were very shocked and surprised. I have never observed something like this before," Dr. Sheila Poddar, a gynecologist at Ad-din Hospital in Bangladesh who helped deliver the twins, told to the BBC.

The woman hadn't received an ultrasound prior to her treatment at Ad-din Hospital, and didn't know she was carrying twins in addition to her first baby.

Having a double uterus is relatively rare, occurring in about 1 in 2,000 women, according to Scientific American.

(Source : Live Science,
By Rachael Rettner)

2. अंतरिक्ष की सैर कराने के लिए स्पेस एक्स ने भरी उड़ान.....

स्पेस एक्स कंपनी ने "लोरिडा के केनेडी स्पेस सेंटर से एक रॉकेट का सफलतापूर्वक परीक्षण किया है जो इंसानों को अंतरिक्ष में ले जाने के इरादे से बनाया गया है। इस रॉकेट में फिलहाल किसी इंसान को नहीं भेजा गया है लेकिन सब कुछ ठीक रहा तो अमरीकी स्पेस एजेंसी इसे मंजूरी दे सकती है जिसके बाद अंतरिक्ष यात्रियों को ले जाने का रास्ता साफ हो जाएगा।

स्पेस एक्स के संस्थापक एलन मस्क ने कहा है कि स्पेस के कमर्शियल टूरिज्म की दिशा से ये पहला कदम साबित हो सकता है। अमरीका इसके लिए रूसी सोयूज यानों का इस्तेमाल कर रहा है।

11 मिनट के सफर के बाद स्पेस एक्स का फाल्कन 9 राकेट और ड्रैगन क्रू कैप्सूल उस मार्ग पर थे जिस पर बढ़कर रविवार को एक निर्धारित समय और स्थान पर उसका इंटरनेशनल स्पेस स्टेशन से मेल होगा।



साल 2011 में अपने शटल रिटायर होने के बाद अमरीका अपने बूते किसी अंतरिक्ष यात्री को अंतरिक्ष में नहीं भेज पाया है।

इसमें भले ही कोई अंतरिक्ष यात्री नहीं है, लेकिन एक कृत्रिम अंतरिक्ष यात्री को इसमें जरूर भेजा गया है इसमें सेंसर लगाए गए हैं जो ये बताएंगे कि इसमें सवार इंसान को किस तरह की परिस्थितियों का सामना करना पड़ेगा।

इस कृत्रिम अंतरिक्ष यात्री को स्पेस एक्स ने 'रिप्ली' नाम दिया है जो एलियन मूवीज का एक किरदार है।

स्पेस एक्स, कैलिफोर्निया की कंपनी है। एलन मस्क ने इसे स्पेस में कमर्शियल टूरिज्म के इरादे से बनाया है।

रॉकेट लांच के बाद एलन मस्क ने संवाददाताओं से कहा, "साल 2002 से यहां तक पहुंचने में 17 साल लग गए। सच कहूं तो मैं भावनात्मक रूप से थोड़ा तनाव में आ गया था क्योंकि ये 'सुपर स्ट्रेसफुल' था।"

उन्होंने कहा, "हमारा फोकस नासा की जरूरतों को पूरा करने पर है, लेकिन ड्रैगन कैप्सूल ठीक से काम करने लगे, उसके बाद कमाई के हिसाब से कस्टमर्स की तलाश करेंगे। नासा का रवैया इस मामले में सकारात्मक रहा है।"

सौजन्य : बी.बी.सी. (हिन्दी)

3. Migraine linked to increased risk of cardiovascular problems.....

Migraine is associated with increased risks of cardiovascular problems (conditions affecting the heart and blood vessels) including heart attacks, stroke, blood clots and an irregular heart rate, say researchers in a study published by The BMJ today.

Although the absolute risks were low, the findings suggest that "migraine should be considered a potent and persistent risk factor for most cardiovascular diseases in both men and women," say the authors.



Around one billion people worldwide are affected by migraine. It has considerable impact on quality of life and imposes a substantial burden on society.

Previous studies have suggested a link between migraine and stroke and heart attacks, particularly among women, but the link between migraine and other heart problems are less well known.

In a bid to rectify this, researchers from Aarhus University Hospital, Denmark and Stanford University, USA set out to examine the risks of heart conditions including heart attacks; stroke; peripheral artery disease (narrow arteries which reduce blood flow to limbs); blood clots and fast and irregular heart rates in people who experience migraines compared with people who don't.

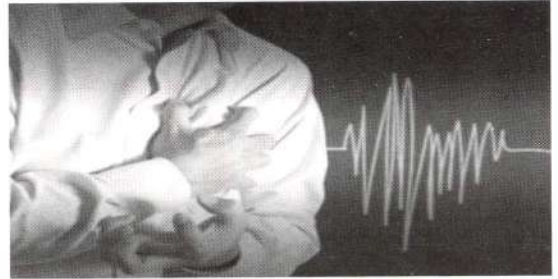
The researchers collected patient data from the Danish National Patient Registry over a 19 year period, from 1995 to 2013. They compared data from over 51,000 people who had been diagnosed with migraine with over 510,000 people who were migraine free. For each person with migraine, they matched 10 people of the same age and gender who were migraine free. The average age for migraine diagnosis was 35 years, and 71% of participants were women.

Over a period of 19 years, the researchers found that migraine was positively associated with heart attack, stroke, blood clots and irregular heart rate.

For example, for every 1,000 patients, 25 patients with migraine had a heart attack compared with 17 migraine free patients and 45 patients with migraine had an ischaemic stroke (blood clot in the brain) compared with 25 migraine free patients.

This is an observational study, so no firm conclusions can be drawn about cause and effect, and the authors cannot rule out the possibility that other unknown factors, such as physical activity, may have influenced the results. However, key strengths include the large sample size and long term follows up.

The authors outline reasons why migraine might increase cardiovascular disease risk. For example, people with



migraine often use anti-inflammatory drugs, which are associated with increased risks of heart problems, while immobilization related to migraine attacks may increase the risk of blood clots.

(Source: BMJ/Science NEWS)

DR.K.K. GUPTA



"A truly Great Doctor is Hard to find Difficult to part with and Impossible to forget...this is true."

Heartily thankful to our most senior and respected Doctor ...Dr.K.K. Gupta who give his dedicated

service to this organization (Guru Virjanda Aushadhalay) and guide us since last 15 years after his retirement from Indian railways.



Sir, your knowledge, vision, and wisdom in turning this Aushadhalay into a place of hope and inspiration are of great importance to our generation. We promise you that we will continue to follow your path to greatness. Thank You!

....Dr. Rajdeep Bordoloi (PT)



Medical Miracle.....



Most of the people think that spine and brain surgery is very complicated and one will get bed ridden and one cannot get back to normal activities. Even I had the same conception but all my thinking and my conception proved wrong when I met Dr. Sandeep Sir, when I saw his work and his magical hand when gives a new life to a patient who actually lost all hopes.

Dr. Sandeep Vaishya is one of the leading surgeons in the world for brachial plexus Injuries and in South Asia for Gamma Knife Surgery. He is the Executive Director for Neurosurgery in Fortis Memorial and Research center, Gurgaon.

Proud to said that I am working as a Physiotherapist with his team since last 1 and half years.

So, I would like to share one of such his works which we can say a true Medical Miracle.

Just look at this picture below....

Her name is Maryam...just a 2 year old baby with a giant head.

A two year old girl named 'Maryam' from Tajikistan came to India with her 28- inch big giant head. She is born with



hydrocephalus (Hydrocephalus is a build-up of fluid in the brain)

- She is unable to move her head because of the size, her parents decide to come India for the treatment, they came to Delhi, journeyed **730 miles (1,175km) to take her for surgery** and visit many doctors.

But Surgeons on the outskirts of New Delhi revealed they were unable to drain her head of any more fluid because her bones had already fused. Dr. Sandeep Vaishya accepted the challenge and took the risk and He said, 'this is a very challenging job in children,



as multiple corrective surgeries have to be done to reduce the size of the head' He also said, 'If surgery is done immediately, it reduces the risks and normalcy can be restored. In some cases where it is delayed, the child dies.....

The head is the heaviest part of the body, and if the head becomes too big and heavy, a small child will not be able to develop enough muscles to hold the head.'

He added they were 'reluctant to perform the surgery' as chances of improvement are 'extremely low' and the risk factors are 'extremely high'.

Dr Vaishya said : 'We managed to reduce the size of the head, but the surgery proved to be extremely challenging. At one point, we almost lost her, but she fought back.



(Maryam pictured during surgery)



Dr. Sandeep and his team done this great and challenging operation and saved little Maryam's life. Maryam almost died at one point, doctors revealed, but she fought back to survive the gruelling operation.

Maryam almost died at one point, doctors revealed, but she fought back to survive the gruelling operation.

And I am glad to say that me and our department (Department of Physiotherapy, Fortis) got the chance to provide pre and post rehabilitation and physiotherapy treatment to Maryam .



And after spending many weeks in hospital, she went back to her home. Best wishes to Maryam for her rest of life.

Dr. Rajdeep Bordoloi
(Physiotherapist)



Fruit and Fun.....

Eating fruit provides health benefits people who eat more fruits and vegetables as part of an overall healthy diet are likely to have a reduced risk of some chronic diseases. Fruits provide nutrients vital for health and maintenance of your body.

(Choose MyPlate.gov)

The Fruit for this season is Avocado

Avocado: Also known as an alligator pear or butter fruit. Avocados are a stone fruit with a creamy texture that grow in warm climate.



Avocados are a naturally nutrient dense food and contain almost 20 vitamins and minerals.

Avocados fact : Spanish explores arriving in Mexico during the 16th century survived on avocados and were the first Europeans to consume them.

Irishman Sir Hans Sloane called it an avocado in 1696 in a Jamaican plant catalog. He also dubbed the avocado tree the "alligator pear tree".

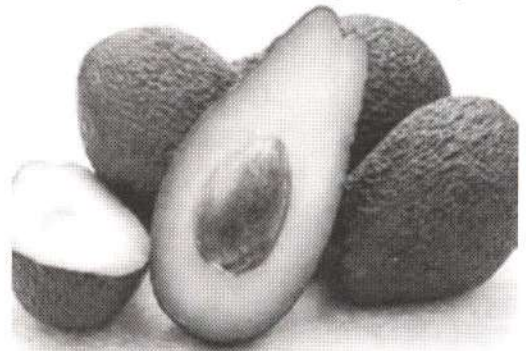
Health Benefits of Avocado :

Eating a diet that contains plenty of fruits and vegetables of all kinds has long been associated with a reduced risk of many life style related health conditions.

1. **Promotes healthy Heart :** Beta-sitosterol, which is found in avocado,

helps, maintains healthy cholesterol levels.

2. **High in potassium :** The significant levels of potassium makes avocado a powerful fruit in the fight against hypertension.
3. **Aids in Digestion :** Avocados are soothing for the intestine and aid in digestion. They contain soluble and insoluble fibers that help to keep the digestion system running smoothly.



4. **Improve Vision :** This fruit help keep your eyes healthy. They contain carotenoids such as lutein and zeaxanthin, which helps to protect your eyes against cataracts, eye diseases related to age.
5. **Anti-cancer properties :** Health benefits of avocado include a lower risk of cancer, including breast cancer and prostate cancer. This fruit contain carotenoids and monounsaturated fat, both of which contribute to the significant reduction of cancer.
6. **Liver care :** This fruit is very good at reducing liver damage. It has certain organic compounds that help in improving liver health.

(Source: Organic fact)

Problems and Solutions.....



1. Hello Doctor, My 6 years old son is suffering from recurrent throat infections. He usually keeps his mouth open, snores while sleeping and is dull and inactive. What shall we do?

Doctor : It seems that your child is suffering from enlarged or inflamed adenoids. These are mass of soft tissue behind nasal cavity. Infection by bacteria or viruses may cause this condition. An X-Ray needs to be done to confirm. Some very useful homoeopathic medicines are Belladonna, Bar carb, Ferphos, Silicea, Hepsulph ect.

2. Doc, my wife has a foul smelling vaginal discharge, Please help.

Doctor : Vaginal discharge or leucorrhoea can be because of any infection of the genital tract, estrogen imbalance, unhygienic conditions or impaired immune system. More symptoms need to be enquired like if she has itching, backache, burning micturition ect. to prescribe a suitable remedy. Medicines like Sepa, Puls, Alumina, Acidbenz ect are quit helpful. But before using any medication, please consult your doctor.

...Dr.Shilpi Gupta

(Dept of Homoeopathy Medicine)



**Please send us your any health related quarries at

E-mail : razdeep12@gmail.com or
whatsapp at 9958459064.

Tips for you: Quick Hair Care



Health Tips

Don't have the time to shampoo and blow dry your hair even though it is oily? Well, sweat not. Sprinkle talcum and amlā powder onto your hair brush and overturn the hair over your head and brush from the nape of the neck to the tips .Now throw your hair back and voila you have bouncy oil free hair in minutes!

(NDTV FOOD)

Miscellaneous.....

Healthy Tummy.....

In this section we share some fresh, healthy and simple recipes for daily dinning plates.

WATERMELON, JICAMA AND CUCUMBER SALAD.

This Watermelon, Jicama, cucumber salad is light and refreshing for hot summer days. Really quick to put together, a great side for just about anything you put on the grill!

.....with fresh mint, feta cheese and lime juice, this would be great to bring to your dining table. It's basically summer in a bowl, enjoy!



INGREDIENTS :

For Dressing :

1. Juice from 1 lime
2. 2 tablespoons olive oil
3. 2 teaspoons raw honey
4. 1/8 teaspoon black salt
5. Freshly ground black pepper, to test

For Salad :

1. 2 cups cubed watermelon
2. 2 cups peeled and cubed jicama

3. 1 large cucumber,peeled,seeded and cubed
4. ¼ cup thinly sliced red onion
5. 2 ounces cubed or crumbled feta cheese
6. 1 tablespoon chopped fresh mint leaves

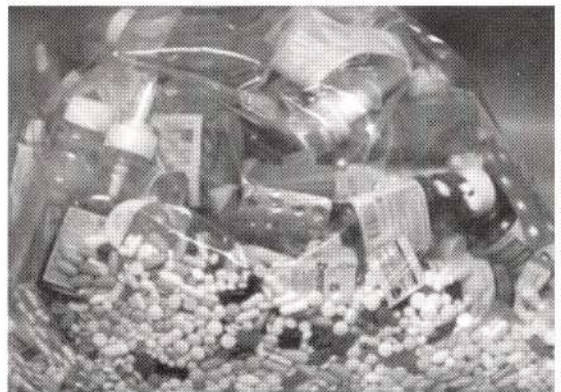
Direction :

1. In a large bowl, whisk together lime juice, olive oil, honey, salt and pepper.
2. Add the watermelon, jicama, cucumber and red onion to the bowl and toss to coat. Add feta cheese and mint and toss gently.

Now.....Serve and enjoy your summer in a bowl.....

(Skinnytest) Compiled by
Dr. Rajdeep Bordoloi.

Safely Disposal of Old and Expired medicines.....



Medicines are manufactured and sold or prescribed for health benefits and treatments....but sometime it may be caused health effects.

It seems that many of us usually throw our unused or expired medicines into our dustbin or some people throw directly on road. This practice must to be stop because it may cause serious health effect to your own near or dear ones.

So, we share how to properly dispose of unused medications.

- Follow any specific disposal instructions on the prescription drug labeling or patient information that accompanies the medicine. Do not flush medicines down the sink or toilet unless this information specifically instructs you to do so.
- If no disposal instructions are provided on the drug labeling or patient information, then follow these steps:
 1. Remove all personal identification, including the prescription (Rx) number, from prescription bottles by covering it with a marker or scratching it off.
 2. Mix all unused drugs with coffee grounds, kitty litter, dirt, or another undesirable substance. Do this with both liquid medications and pills or capsules. Place this mixture in a sealed container before disposing in the trash. Place the empty medicine containers in the recycling or trash.
- Talk to your local pharmacist if you have any questions. As medication experts, pharmacists are available to guide you on how to properly dispose of your unused medications.

Source : Council on Environmental Health/Complied by Dr.Rajdeep.

जानिए अनियमित पीरियड्स को नियमित करने के उपाय...

महिलाओं में अनियमित पीरियड्स एक आम समस्या है। जब 13 - 14 साल में लड़की को पहली बार पीरियड्स आना शुरू होते हैं तब वे आमतौर पर नियमित नहीं होते हैं। लेकिन यदि 2 वर्ष बाद भी पीरियड्स नियमित ना हों तब यह समस्या की बात है। मेडिकल की भाषा में मासिक धर्म की अनियमिता को 'ओलिगोमेनोरहि' कहते हैं।

सामान्यतौर पर 21-35 दिन के अंदर पीरियड्स आते हैं, जिन महिलाओं का पीरियड्स सायकल नियमित होता है उन्हें साल में 11 से 13 बार पीरियड्स आते हैं और जिनका अनियमित होता है, उन्हें साल में 6-7 पीरियड्स ही आते हैं। अनियमित पीरियड्स का अर्थ 2 पीरियड्स के बीच के अंतराल से है।



अगर आपके पीरियड्स अनियमित हैं तो इसकी कई वजह हो सकती हैं जैसे एनीमिया, थाइरोइड, हार्मोनल असंतुलन, लिवर की समस्या, डायबिटीज, एक्सरसाइज को अचानक बढ़ा दिया हो, धूम्रपान, अल्कोहल, कैफीन को ज्यादा मात्रा में लेना, चिंता करना और गर्भ निरोधक पिल्स लेना।

पीरियड्स के शुरुआती दिनों में इसमें अनियमितता हो सकती है लेकिन कुछ सालों बाद यह अपने आप ही नियमित हो जाते हैं। लेकिन अगर आपके पीरियड्स अभी तक अनियमित हैं तो आइये जानते हैं इन्हें नियमित करने के कुछ आसान से घरेलु उपाय :-

1. अदरक : पीरियड्स को नियमित करने के लिए अदरक बेहद लाभकारी होता है और इससे पीरियड्स के दौरान होने वाला दर्द भी कम हो जाता है। आधा चम्मच अदरक को पीस लें और 1 कप पानी में सात मिनट तक

उबालें। अब इसमें थोड़ी शक्कर डालें और खाना खाने के बाद इसे दिन में 3 बार पिएं। ऐसा कम से कम 1 महीने तक करें।

2. कच्चा पपीता : हरा, कच्चा पपीता गर्भाशय ग्रीव में हड्डियों के फाइबर से जुड़कर पीरियड्स को नियमित रखता है। कुछ महीनों तक रोज कच्चे पपीते के ज्यूस को पिएं इससे दर्द और चिंता भी कम होती है।

3. पुदीना (पेपरमिंट): सूखे पुदीने और शहद का मिश्रण अनियमित पीरियड्स को नियमित करने के लिए एक बेहतर आयुर्वेदिक उपाय है। 1 चम्मच सूखे पुदीने के पाउडर को 1 चम्मच शहद में मिला कर लें।

Laughter Time



1) डॉक्टर ने मरीज को रोजाना दस किलोमीटर चलने को कहा। साल भर बाद मरीज ने डॉक्टर को फोन किया "अफगानिस्तान पहुंच गया हूँ, यहीं रुक जाऊँ या रूस की तरफ निकल जाऊँ"

2) पत्नी : अजी सुनते हो? हमारी शादी करवाने वाले पंडित जी का देहांत हो गया

पति : एक ना एक दिन तो उसे उसके कर्मों का फल मिलना ही था।



India got hit by its biggest cyclone in 20 years....

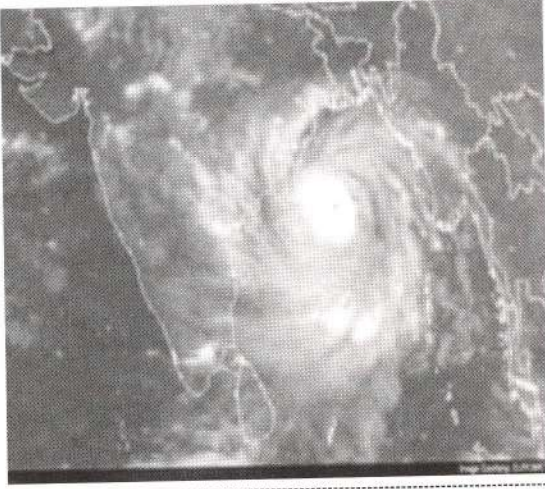


An enormous tropical cyclone made landfall in eastern India Friday near the coastal city of Puri, impacting an area that's home to tens of millions of people.

It's believed the storm, called Cyclone Fani (pronounced "Foni"), struck the coast with winds in excess of 115 miles per hour (equivalent to a Category 3 hurricane). That makes it the strongest storm to hit India in 20 years.

The storm has since weakened but will remain a dangerous system as it moves up India's east coast toward Bangladesh, where 2.1 million people **are expected to be evacuated**, according to CNN. Flash flooding and potentially deadly landslides may occur. So far, three deaths **have been reported** due to the storm. Overall, the United Nations warns that 28 million people live in the path of the storm.

This monster storm also brought with it a storm surge of 13 feet in some areas, **according to the Weather Channel**. Storm surge is a literal wall of water a cyclone pushes onshore, and it tends to



be the deadliest feature of a cyclone. It can also be very destructive (as we saw with **Hurricane Sandy** in 2012).

In preparation for Cyclone Fani, more than a million people were evacuated in coastal areas in the Indian state Odisha, where the storm hit. Some 4,000 shelters **were set up** in the region. Train stations and airports were closed.

The evacuations were justified. In 1999, a similar sized storm hit Odisha and **killed nearly 10,000 people**.

(Source: VOX)

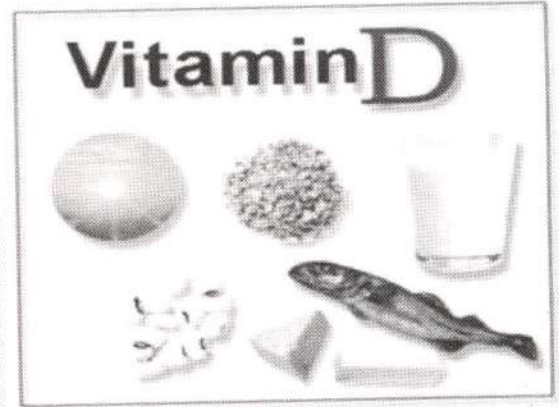
भारत में 70 फीसदी से ज्यादा लोगों में विटामिन डी की कमी, जानें क्या हैं इसके लक्षण.....

विटामिन-डी की कमी होने से लोगों की मांसपेशियां कमजोर हो रही हैं और शरीर में हर समय दर्द की शिकायत बनी रहती है।

दुनिया भर में 70 प्रतिशत से ज्यादा लोग विटामिन-डी की कमी से जूझ रहे हैं, जिनमें ज्यादातर गर्भवती महिलाएं शामिल हैं।

नई दिल्ली : आज-कल हर तरफ इमारतों की ऊंचाई बढ़ती जा रही है और बस्तियां भी घनी होती जा रही हैं। वहीं 9 घंटे की थकान भरी इयूटी के दौरान सुबह की धूप अणफिस में काम करने वाले कर्मचारियों के लिए भी ईद का चांद हो गई है। ऐसे में लोगों में विटामिन डी की कमी बड़ी तेजी से हमला कर रही है जिससे लोगों में चिड़चिड़ापन और थकान की शिकायत बनी रहती है। हाल ही में हुए एक शोध में सामने आया है कि दुनिया भर में 70 प्रतिशत से ज्यादा लोग विटामिन-डी की कमी से जूझ रहे हैं, जिनमें ज्यादातर गर्भवती महिलाएं शामिल हैं। विटामिन-डी की कमी होने से लोगों की मांसपेशियां कमजोर हो रही हैं और शरीर में हर समय दर्द की शिकायत बनी रहती है। ऐसे में अगर आपको पता करना है कि कहीं आप भी विटामिन-डी की कमी से तो नहीं जूझ रहे तो हम

आपको बताते हैं विटामिन-डी की कमी के लक्षणों के बारे में।



बालों का झड़ना :

बाल झड़ने की समस्या लगभग सभी में होती है, महिलाओं से लेकर पुरुषों तक को आपने इसके बारे में बात करते सुना होगा। ऐसे में कम ही लोग जानते होंगे कि बालों का झड़ना विटामिन-डी की कमी के कारण भी हो सकता है। दरअसल, विटामिन डी की कमी से बालों की पकड़ कमजोर होने लगती है और यही कारण है कि इसकी कमी होने पर बाल जरूरत से ज्यादा झड़ने लगते हैं।

थकान :

दिन भर थकान महसूस होना भी विटामिन डी की कमी के लक्षण में से एक है। अगर भरपूर नींद और आराम के बाद भी आपको दिन भर थकान महसूस होती है तो आप विटामिन डी का टेस्ट जरूर कराएं। क्योंकि इसकी कमी से ब्लड प्रेशर पर भी असर होता है और अक्सर ब्लड प्रेशर कम बना रहता है।

शरीर में दर्द :

शरीर में दर्द का बना रहना भी विटामिन डी की कमी का ही एक लक्षण हो सकता है। अगर आपको दिन भर

शरीर में खासकर जोड़ों में दर्द रहता है तो यह भी विटामिन डी की कमी के कारणों में से एक हो सकता है।

घाव का देरी से भरना:

छोटी चोट के बावजूद अगर आपका घाव जल्दी नहीं भरता तो यह भी विटामिन डी के कारण हो सकता है। अगर आपको लगता है कि आपमें भी यह समस्याएं आ रही हैं तो विटामिन डी का टेस्ट कराएं और इसे दूर करने के लिए सुबह 6 से 7 के बीच धूप लें और अपनी डायट में अंडे, पनीर, मशरूम और सोयाबीन जैसी चीजें शामिल करें।

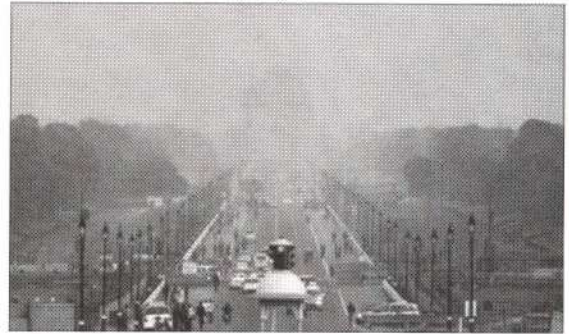
(Source: ZEE NEWS/online)
Complied by: Dr.Rajdeep

भारत में वायु प्रदूषण से हो रही है दिल की बीमारी, ऐसे करें बचाव

नई दिल्ली : भारत में वायु प्रदूषण से दिल की बीमारी का भारी खतरा बना रहता है। यह बात हालिया एक अध्ययन में सामने कही गई है। शोधकर्ताओं ने यह अध्ययन दक्षिण भारत के उपनगरीय इलाकों में किया है। अध्ययन में पता चला है कि ज्यादातर लोगों को वायु में पाए जाने वाले छोटे-छोटे कणों के कारण दिल का दौरा पड़ने का गंभीर खतरा बना रहता है।



बार्सिलोना इंस्टीट्यूट फॉर ग्लोबल हेल्थ की शोधकर्ता कैथरीन टोनी ने कहा, "हमारे शोध के नतीजे यह जाहिर करते हैं कि कम और मध्यम आय वाले देशों में वायु प्रदूषण पर और अध्ययन करने की आवश्यकता है, क्योंकि आबादी और वायु प्रदूषण के स्तर के कारण उच्च आय वाले देशों के अध्ययन के मुकाबले इन देशों के अध्ययन के नतीजों में काफी अंतर देखने को मिल सकता है।"

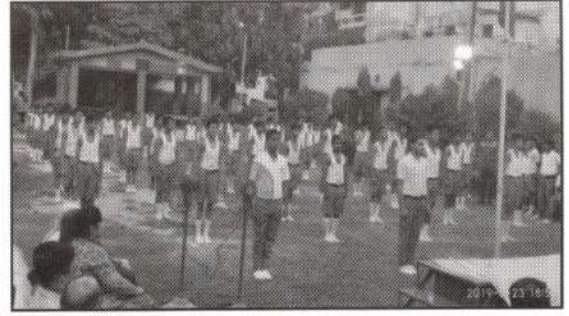
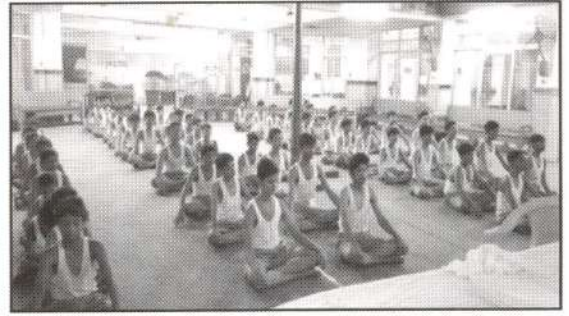
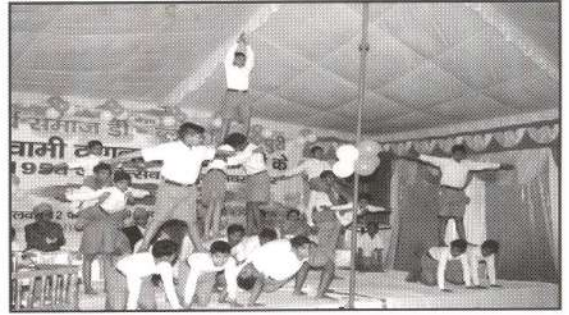


पूर्व के अध्ययन बताते हैं कि दिल की बीमारी और मृत्यु दर के लिए वायु प्रदूषण जिम्मेदार है। इस शोध के लिए अनुसंधानकर्ताओं की टीम ने भारत के उन इलाकों के निम्न-मध्यवर्गीय आय वाले लोगों को चुना जहां वायु प्रदूषण अधिक होता हो। अध्ययन में हैदराबाद और तेलंगाना के 3372 लोगों को शामिल किया गया।

टीम ने उच्च आय वाले देशों में सीआईएमटी (कैरोटिड इंटिमा मीडिया थिकनेस) को मापा, ये बारीक कण 2.5 यूएम व्यास वाले थे। शोध टीम ने लोगों से यह भी पूछा कि वे खाना बनाने के लिए किस प्रकार के ईंधनों का इस्तेमाल करते हैं। उनमें ले 60 प्रतिशत लोग बायोमास ईंधन का इस्तेमाल करते थे। जहां लोग बायोमास ईंधन का खाना बनाने के लिए इस्तेमाल करते थे, वहां सीआईएमटी अधिक थी, खासकर वैसे स्थान पर जहां हवा आने जाने की व्यवस्था नहीं थी।



आर्य वीर दल चरित्र निर्माण शिविर 16 - 23 जून 2019



भजन संध्या एवं वार्षिकोत्सव 12, फरवरी 2019



