Repetitive Cernemos e Computadora Profesionales: Un Novedosa Vista

© 1999 Jack Bellis e Suparna Damany Todos los derechos reservados
Esta articulo pueda ser reimprimida en su entirety si usted incluye el nombre del libro, debajo de
Excerpted desde sus libro, "*It's No Carpal Túnel Syndrome: RSI Teoría e Terapía para Computadora Profesionales*."
ISBN 0-9655109-9-9 http://www.RSIProgram.com
Esta articulo ha sido traducida mecánicamente con Estándar Mundial Traductor www.LanguageForce.com.
Apologías para cualquier incorrecta o ofensiva pero puramente accidental traducciones.

Repetitive Strain and Computer Professionals: A New View

© 1999 Jack Bellis and Suparna Damany All Rights Reserved
This article may be reprinted in its entirety if you include the name of the book, below
Excerpted from their book, "*It's Not Carpal Tunnel Syndrome: RSI Theory and Therapy for Computer Professionals.*"
ISBN 0-9655109-9-9 http://www.RSIProgram.com
This article has been translated mechanically with Standard Universal Translator www.LanguageForce.com.
Apologies for any incorrect or offensive but purely accidental translations.

Si, como me, te adolecemos desde un repetitive cernemos injury (RSI), esta articulo dotaremos valerosa novedosa información aquel mayo auxiliamos te lucha esta insidiosa problema.Si you're afortunada suficiente a haber sobrevivida computadora usamos unscathed por RSI, consideramos yourself lucky e guardamos esta información cuidadosamente almacenada lejos adonde usted puede recall it-your likelihood de sacando RSI acrecencias como el años pasamos por.

Como un sufferer de un repetitive cernemos injury, e unsuccessful cirujía a cura mi problema, Yo eventualmente sought auxiliamos desde un física terapista, Suparna Damany.Ella tiene exitosamente treated muchas RSI sufferers e, sobre el curso de tiempo, ha identificada alguna importante comunes denominators aquel eres no widely addressed, aun por el medical comunidad. Aunque el "convencional sabiduría" de mejorando tu ergonomía, obrando en el neutral posición, e llevando quiebra ha become widely conocida, tal información es no fuerte suficiente medicina para crónica sufferers. En esta articulo nosotros explicaremos un novedosa vista, aquel Suparna e Yo haber compuesto junta, de cómo RSI especificamente ataca computadora usuarios, e qué terapía es faltada a reversa ello.

El mundo de repetitive cernemos injuries es uno de dolor e frustration, muddled desafortunadamente, por un torbellino de cuestionable información.Dependiendo adelante whom te hablamos a, RSI lata estar either un forma de fraude perpetrated por malingering empleados, o un debilitando compleja de nervio e músculo desordenes.A cualesquier quien ha experimentada su dolor, numbness, e pérdida de strength, es quite enfáticamente el último. Pero si te busque afuera el prevalecer literatura en el asunto, te vendremos lejos con tu cabeza spinning.Te won't conocemos si tu problema stems desde embarazo o mal genes.

Distinta del prior literatura, nuestra teoría quiera highlight tres factores aquel eres a el corazón de muchas patients' problemas, e generalmente no conocida por muchas salud practicantes, mainstream o alternativa: 1) Thoracic outlet syndrome (constriction del sangre vessels e nervios en el cofre pared) es un mucha más frecuente problema que normalmente reconocida. 2) Músculo inflamación, aunque te won't sentirlo hasta un terapista prensas en el derecha spots a mostramos te, es actualidad en casi cada RSI sufferer. 3) Nervio disparador puntos, spots adonde fibrosa tissue entraps nervios, haber estado justamente bien documentada, pero nomás anecdotally. Nosotras mostraremos cómo estas toda cabemos en un larger esquema aquel lata estar más propiamente addressed en conjunto.

Ante buceando en, let's dispel qué nosotros creemos eres el prominente mitos circundante RSI.Primer, carpal túnel syndrome es justa uno subset de RSI, e un fairly inusitada condición, a aquel. En nuestra estimation, la mayoría fulanos quien eres diagnosed con carpal túnel syndrome sencillamente haber síntomas aquel overlap con aquellas de cierta carpal túnel syndrome.El próxima misperception es aquel RSI sufferers eres slackers, whereas en nuestra experiencia, el enfrente pueda ser true… muchas RSI sufferers quite literalmente obramos sus dedos al hueso. El

tercero issue debe hacemos con prognosis. Contrariamente a frecuente menciones te mayo lea sugerir aquel usted es condenada a un vitalicia de adolecer, nuestra experiencia muestra aquel la mayoría RSI casos lata mejoramos.Nosotras don't haber cimarrona cuentos de one-hour curas adonde unos sencilla trucos cura te. Por nuestra contabilice, si tienes un grave RSI problema, tomó varios años a desarrollamos, tan ello won't estar cured en días. Finalmente, RSI es no tu falla.Por ejemplo, it's comunes a venir por statements como esta:

"… cualesquier adolecer desde crónica dolor habremos disparador puntos, due either a sus carecemos de ejercemos o mal ademán. "

Mientras ejercemos e ademán eres importante factores e estaremos envolvieron en nuestra teoría, ademán es un resulta, no un causa. E nosotras frecuentemente vea muy activa gente con RSI; ellos son sencillamente performing un deceptively peligrosa job e haber sobregirado sus body's salud cuenta del banco con demasiada repetitive un workload.

Cómo Computadora Usuarios Sacamos RSI

Let's start con un analogía, albeit un extrema uno.Imaginamos you've estado colgando upside-down, ocho horas un día para diez years… e you've estado pertenencia tu brazos afuera derecha delante de te mientras colgando alrededor. Cómo hacemos pensamos tu tobillos sentiremos después siete o ocho años? Qué sort de sensación hacemos te pensamos tu toes estaremos capaz de? Cómo 'bout si Yo dicho te, como tu medical profesional, aquel a reparación el dañamos, Yo prescriba mejor nutriciones e más sleep-you haber un horrible lifestyle.Nosotras mejor haber te tratamos tirantes en tu tobillo a guardamos les desde distender demasiado.Oh sí, e vitamina B6, lotes de ello. Acupuncture, homeopática drogas, e electromagnets para el dolor, gut-wrenching anti-inflammatories para el hinchando, e si toda resto erra, cirujía a separamos aquel gravosa torso desde aquellas arrastrada pies. Como boba como parece, estas eres alguna del típica recomendaciones del medical comunidad.Sacamos el punto?Aún cuando usted cree nuestra exagerada analogía es nomás slightly aplicable, ello alambique actualidades el basis para nuestra caso. Here's cómo creemos funciona cuando you're right-side up:

- Computer-related RSI es causada por obrando, frecuentemente compulsivamente, en un sola, hands-suspended ademán por mucho tiempo.

- Todos los el músculos aquel retrásese tu cabeza, espaldas, e brazos ir en un estado de constante tensión e fatiga, e perdemos stamina. Tu cuerpo hace tantas cosas a compensamos aquel te don't sentimos la mayoría de estas sensaciones hasta años haber pasado e dañamos starts a acaecen.

- Como tu cuello e espalda músculos fatiga, particularmente tu escápula músculos, tu espaldas slouch forward. Todos los el literatura acuerda en esta mucha. Qué doesn't salir claramente en el literatura es el resulta: tu cofre derrumba en el área adonde el nervios e sangre vessels a tu brazos pasamos afuera entre el primer costilla e collarbone, llamada el thoracic outlet. Tu espaldas asimisma derrumbamos sobre tu axila, pulsando en un concentrada intersección de nervios llamada el brachial plexus, cual da rise a toda el nervios del armamos.Presionamos en el nervios causas un variedad de síntomas en el brazos, incluir dolor, tingling, numbness, etc. Presionamos en el sangre vessel aminora sangre flujo al armamos, así inhibiendo el curando elaboramos e alejamiento del desgastamos productos de músculo metabolism.

- Tu cuerpo empieza un detallado, invisible pattern de compensación aquel nosotros llamamos el dolor ciclo. Overworked músculos become enconada.Te evitamos estas músculos e sobrecarga otra músculos. Estas otra músculos frecuentemente cortada fuera de nervios e sangre flujo porque tu cuerpo era no diseñada para les a estar en constante tension… en varios coloca up un abajo el armamos, el vessels weave sus manera derecha beside el músculos.

- Como te perdemos stamina, te mayo descansamos tu manos en el obramos superficies más.Presionamos en el muñeca lata causa aminorada sangre flujo e ulterior pellizco el median nervio ir al dedos.

© 1999 Jack Bellis and Suparna Damany All Rights Reserved

- Debido a fatiga del grande cuello e espalda girdle músculos, el forearm e mano músculos comenzamos a overwork. El acción de mecanografiando impuestos el pequeña bands de músculos aquel drive el dedos.Estas eres más prona al tensión/fatiga ciclo que bigger músculos. Si you're obsesionada con obrando como proficiently como posible, te mayo asimisma haga extrema contorsiones aquel stress estas pequeña músculos al utmost: por ejemplo, pertenencia el dejo Control clave con tu dejo pulgar mientras pulsando el Esc clave con tu dejo middle dedo. Acciones como esta causa el máxima posible irritación en el forearm, muñeca, e mano.Alguna practicantes crea que el tendon vainas en el carpal túnel become pegajosa e resistente a smoothly deslizando. Si nomás un localized área es considerada durante examen, el diagnosis es frecuentemente tendonitis, tenosynovitis, o aun artritis.

- El más más obvia mecanografiando ofensas, citada por toda RSI teoricos, eres bending el muñeca up (dorsiflexion), e bending ello afuera (ulnar desviación).Estas posiciones overwork el pequeña músculo bands como te alcance con el fingertips en lugar de conmover el íntegra armamos. Si usted trabaja al punto de inflamación en el forearm, el resultante hinchando lata causa flúida buildup en el muñeca cual en giramos podido facilmente estar labeled, solely en términos de síntomas, como carpal túnel syndrome, con ningun atención al raíz causa.

- En el vasta mayoría de casos, el constante tensión resulta en espasmos, nudos de músculo en continua tensión. (Nota aquel estas eres diferente que músculos aquel eres cramped, cual repentinamente, quite agonizingly contraemos.) Usted encontrará chica clues sobre espasmos rociada throughout el literatura, pero sin mucha hands-on consejo. Además, alguna practicantes haber promovida el idea aquel el músculos llevamos en el calidades de ligamientos, laying abajo fibrosa tissue porque ellos son cojinete un estática cargamos.Si, como un RSI sufferer, you've en la vida noticed aquel tu brazos sentíamos muy nervuda o taut, esta es probablemente qué you've sentida.

- El músculo espasmos become dolorida e enconada, pero raramente hacemos te aun sentimos estas mimosa spots (!) unless un adestrada terapista palpates hondamente a mostramos te cómo diferente ellos se sienten que tu otra salubre músculos. Usted encontrará muy chica información detallada en detectando e resolver estas spots, pero we'll aclaramos qué un exitosa terapista ha aprendida sobre les.

- Uno particular pequeña músculo acción es el pronation del manos, girando el thumbs abajo a meet el teclado. Esta acción solo mayo explicar el más más mundial, acute síntoma notada en el anecdotal literatura, llamada un nervio "disparador punto" cerca el adentro del codo.

- Disparador puntos eres deposita de fibrosa tissue aquel frecuentemente acumulamos adonde el nervios del armamos damos bifurcaciones a músculos. Ellas encuadernamos el nervio en colocamos, e agravamos, pellizco, o remolcador en el nervios cuando te conmovemos.Como el mimosa spots del músculo espasmos, te no quiera sentimos estas spots hasta o unless alguien prensas en les. Más probablemente, usted se sentirá qué doctores llamada "referida" numbness o dolor, en el dedos aquel el particular nervio innervates.

A pesar de el dire tono usted leerá en muchas caso cuentos sobre el supuestamente irreversible "maldición" si te atravesamos el línea en nervio dañamos, raramente es el nervio actualmente accidentada. Es certainly bajo trauma, pero en la mayoría de los casos, eliminando el trauma es suficiente.Demasiada muchas gente sencillamente jamás sacamos el derecha terapía a habilitamos curando. They're alambique colgando por sus tobillos. E that's nuestra teoría.

Muscular vs. Neurológica Trauma Sendas

Aunque estamos steadfast en nuestra convicción aquel esta uno general escenario aclara cómo el problemas acaecen, nosotros tenemos encontrada aquel hay dos separamos sendas aquel el dañamos lata llevamos, cual nosotros llamamos trauma sendas. En el primer, muscular inflamación es el problema, e en otra nervio entrapment es el

© 1999 Jack Bellis and Suparna Damany All Rights Reserved

problema.Generalmente, ambas compartiremos alguna porción del culpa, porque ellas afectaremos uno otro como te desarrollamos el clásica dolor ciclo. Pero uno o el otra usualmente becomes el primaria foco del terapía.

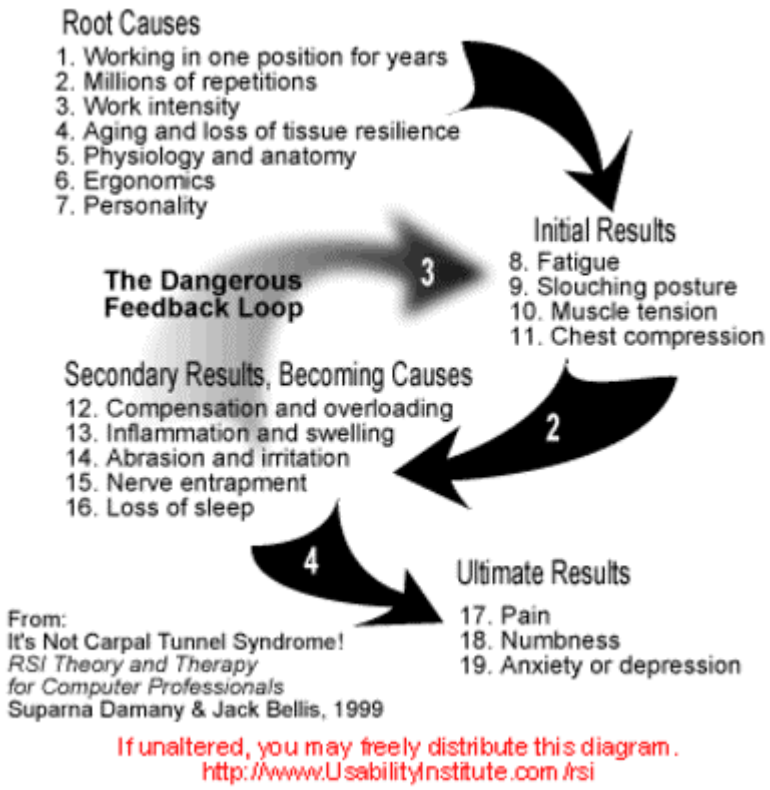
Nervio problemas eres predominated por disparador puntos aquel causa cambia en sensación como numbness, tingling, pins-and-needles, o aun electric shock-like espigas.Músculo problemas eres typified por searing dolor, pérdida de apretón strength o stamina, dolor con movimiento, etcétera. Con muscular trauma, tu nervio es usualmente en fina condition-it es sencillamente reportando un muy dolorosa estado.

Quiera el Real Causa(s) Agradamos Póngase de pie

Ahora que we've laid afuera nuestra teoría, usted puede vea hay muchas intertwined factores. Pero cual ones eres causas e cual ones eres resulta? Here's un roughly cronológica alistamos del factores:

1. Obrando en uno posición durante años
2. Millones de repeticiones
3. Obramos intensidad
4. Envejecer e pérdida de resilience
5. Ergonomía
6. Physiology/anatomía
7. Personalidad
8. Fatiga
9. Slouching ademán
10. Músculo tensión
11. Cofre compactación
12. Compensación e sobrecargando
13. Inflamación e hinchando
14. Abrasión e irritación
15. Nervio entrapment

© 1999 Jack Bellis and Suparna Damany All Rights Reserved



Por nuestra análisis, nomás artículos uno a través de siete eres cierta raíz causas, e te can't hacemos mucha sobre número seis. El otras eres resulta, aunque ellas hacemos un benéfica job de masquerading como causas una vez tu situación empieza a "snowball. " Nosotras can't reversa cada uno del raíz causas, tan un feria importe de nuestra recomendaciones quiera direcciones el middle molida, factores siete a once.

It's No un Aislada, Localized "Syndrome""

El tentación en tradicional diagnosis es a encontramos uno del fulano problemas describieron en nuestra escenario, como tenosynovitis, e fijarlo por itself.Pero there's más que suficiente evidencia en el literatura a demostramos aquel la mayoría sufferers don't haber justa uno de estas problemas. El "syndromes" aquel eres aludido a antes eres frecuentemente presentada en el medical comunidad como causas, pero en nuestra vista ellos son toda resulta. E te casi siempre haber síntomas desde varios les. Esta es confirmada por el perseguir diagnosis de uno particular, muy severa RSI paciente, por Dr.E.Pascarelli, un pionero en RSI teoría. Él diagnosed su con:

"Neuro-vascular thoracic outlet syndrome, RSI/myofascial dolor, lateral e medial epicondylitis, postural mis-alignment, dedo, mano, muñeca e armamos tendonitis."

Contraste esta con otra doctores quien diagnosed el paciente con lupus e rheumatoid artritis! Ella eventualmente encontrada su manera a Suparna para su actual tratamiento, e es dorso a trabajo.El multiplicador factores aclaramos por qué tantas RSI pacientes informe que, después destinando qué habido seemed como un exitosa remedio, sus síntomas recur, acaso slightly alterada. Por ejemplo, Yo habido cirujía a conmovemos mi ulnar nervio desde mi "funny hueso" área al adentro de mi codo, e era mejor para unos meses. Entonces el síntomas vine dorso, justa como ellos eran.

RSI, particularmente en computadora usuarios, es un systemic malady de interdependent estructura, más como un motor con portando partes que un chata llanta.Cuando uno parte es compromised, el otras eres toda overtaxed. Si te

© 1999 Jack Bellis and Suparna Damany All Rights Reserved

don't asista a el real trouble, esperamos un cadena reacción. El factores aquel predispose uno estructuración a injury eres igualmente peligrosa a todos los el partes, tan te deba direcciones el raíz causas.

Consideramos un analogía a un suspension puente. Tu espalda e brazos eres actualmente altamente análoga a un suspension puente (actualmente un cantilever puente, pero esta es un articulo en physiology, no ingeniería), suspender tu manos afuera sobre el teclado durante años. Si, unos días después un novedosa puente es construido, un apareamos de remaches pop, el odds eres aquel el remaches eres defectuosa. Pero eso que si el puente es 30 años viejo e este tiempo además de alguna remaches popping, el pavimento grietas.Te habría deba sido involucrado aquel el acontecimientos eres related… aquel han un sola causa. Acaso el tensiones en el sistema, combinada con el ravages de tiempo haber conspirada a weaken el entera suspension sistema. Acaso el fundación ha settled e el main tramo deba ahora distendemos seis pulgadas ulterior que cuando el puente era construido. Aquel es nuestra basis para generalizando. La mayoría de qué eres regarded, por convencional diagnóstico sabiduría, como localized problemas como carpal túnel syndrome o tenosynovitis eres de hecho resulta, no causas.Cualquier terapía aquel attempts a sencillamente "repave el camino" es destined a erramos.Continuando el analogía, imaginamos si varios ingenieros de envejecer puentes sentaban alrededor dialogando sus popping remaches e craqueo asfaltamos, oblivious al derrumbando superstructures. Nosotras habría rightfully recelarles de ultrajante negligence.

Nuestra Tratamiento Recomendaciones

El ideas aquel perseguimos podido facilmente llenamos 100 páginas, pero we'll hacemos nuestra mejor a capsulize les para te.Guardamos en mente aquel esta es para grave casos. Alguna del tecnicas realmente faltamos a estar done por un terapista, e nota aquel ningunas eres rápidamente fija.

Quebramos el encubierto músculo espasmos con intensiva, honda masaje e myofascial (músculo e fascia) liberación por un adestrada terapista. El músculo espasmos quiera inicialmente pop bajo el therapist's tocamos. Como ellas resolvemos ellas quiera crunch un chica, e eventualmente arrollamos smoothly cuando pulsaron.Esta lata llevamos con tal de que ocho semanas a resolvemos, e más semanas a rebuild salubre tissue. Te mayo encontramos aquel hielo embala relieve el incomodidad del elaboramos itself.

Eleminarle disparador puntos aquel eres entrapping nervios con lozana, localized masaje.En normal actividad, te won't aun noticia estas spots, pero cuando pulsaron, ellos se sentirán simplemente guste un splinter does-a pequeña pero intensa irritación.Aunque un terapista quiera probablemente estar la mayoría efectiva treating estas, te pueda ser hábil a treat les yourself por pinching el spot, e mientras pertenencia ello, performing el mecanografiamos de movimiento aquel el músculo habría ordinariamente causa. Tomó un terapista 21 sesiones (dos un semana, 45 minutos cada uno) a zero-in en e quebramos a través de el fibrosa tissue en mi ulnar nervio a el codo. El cirujano quien operada en mi armamos jamás una vez probed a busque esta spot.

Para el short-term, aminoramos tu workload cuanto necesaria a facilitamos el curando elaboramos.

Para el long-term, ajustamos tu workstation, tu energía aplanamos, e tu concentración, a mantenemos un ademán en que tu espaldas e cabeza eres no derrumbando en tu cofre. Destacamos diaphragmatic (abdominal) respiraciones a aminoramos presionamos en tu cofre.Recordamos, esta elaboramos es no fácil e hace no acaecen overnight.

Haber un terapista perform activa distender a acrecencia movilidad adonde el nervios eres la mayoría probablemente a estar pinched o comprimida, como el brachial plexus e el área bajo el collarbone.

Acrecencia músculo vitalidad e stamina con acerando ejerce. Máxime destacamos músculos aquel hold tu espaldas dorso, e aquellas aquel hold tu brazos up, e extendemos tu dedos.Estas eres toda probablemente a estar en un estado de constante fatiga. Yo haber encontrada el "lat levantamos" máquina en mi gym a estar muy servicial.Con ello, te levantamos tu doblada brazos (como un pollo clucking), con pesos en tope.Usamos un espesa caucho band a hacemos lotes de dedo ejerce.

© 1999 Jack Bellis and Suparna Damany All Rights Reserved

Restauramos flexibilidad, resilience, e gama de movimiento con self-stretching ejerce.

A contrarrestamos nervio entrapment, perform movimiento ejerce llamada "desliza," en que te conmovemos tu armamos desde uno posición a otro, sin cualquier apremiamos o resistencia, a meta un nervio o tendon a través de su máxima gama de movimiento.

Establecemos workstation ergonomía aquel habilitamos te a obramos en el la mayoría neutral (menor stressful) posiciones.

Adoptamos keyboarding tecnicas aquel destacamos el usamos de grande músculos, como el espaldas e upper brazos en lugar de pequeña músculos como aquellas aquel drive el dedos.En extrema casos, te pueda tener a acuda a mecanografiando con tres dedos en cada uno mano. Usamos el mismo principios durante ratón usage.

Explotamos cada posible oportunidad a aminoramos o desplace el incessant, repetitive encargos de keyboarding. Esta lata incluimos todo desde quiebra a productividad tecnicas como voz reconocimiento.

Direcciones lifestyle e obramos hábitos a aminoramos tu aplanamos de work-obsessed tensión, e creamos un más favorable balance entre el destructiva e restaurativa apremia actuaciones en tu cuerpo. Obramos en mejorando tu dormimos patterns.

Hacemos un grave warm-up rutina ante cada uno obramos sesión. Uno manera es a usamos un mano crema e frotamos tu manos vigorosamente hasta tu manos sacamos muy calentamos.Tratamos a calentamos up varios tiempos un día.

Cuestionable Terapías

Ahora que usted sabe qué nosotras encomendamos, qué hace esta imply sobre alguna del más normalmente prescribieron remedios?Let's parezca a tres: muñeca tirantes, cirujía, e anti-inflammatory drogas.

Doctores prescriba muñeca tirantes en el creencia aquel el bending del muñeca es el causa de toda el problemas, agravando el carpal túnel. Al contrario, nosotros creemos aquel te deba adestramos yourself a obramos en el neutral posición e aquel cualquier crutch quiera actualmente aportamos al condiciones aquel haber causada tu problemas, namely pérdida de músculo vitalidad e stamina.

Eso que sobre cirujía? Típica carpal túnel cirujía consiste de cortando el ligamientos aquel constreñimos el túnel.Te mayo preguntamos, "Cómo lata nosotras sencillamente cortada el ligaments… don't nosotros necesitamos les? " Ningun, porque nosotras don't corra alrededor en toda fours, como nuestra four-footed amigos, podemos sacamos por con menos apoyamos a el muñeca. Cirujanos probablemente haber un funcionamiento para cada parte del anatomía aquel estuviera asunto a síntomas.El problema, empero, es aquel en el caso de computer-related RSI, el cirujía casi siempre treats el síntomas, no el fuente.

Doctores frecuentemente prescriba anti-inflammatory drogas llamada NSAIDs, non-steroidal anti-inflammatories, a combata inicial RSI síntomas. We're a favor de anything como aspirin aquel lata eleminarle tu dolor, pero NSAIDs eres extremadamente irritando a tu estómago, particularmente si it's no hecho cristal clara a te cuánto alimento te deba consuma junto con les. Tu músculos eres enconada debido a un hábito de actividad aquel quiera muy probablemente continuamos aun mientras usted es llevando el medicina. El nomás certeza es aquel tu estómago, cual era inicialmente salubre, quiera ahora dolemos también.

© 1999 Jack Bellis and Suparna Damany All Rights Reserved

Prognosis

En nuestra experiencia, grave RSI problemas llevamos sobre un medio un año o longer a curamos. El curando elaboramos es no el mismo para crónica RSI en cuanto a un fracasada hueso porque RSI ataca suave tissue e tu nerviosa sistema. Cuando tu nerviosa sistema es atacada, tu normal defensa mecanismos eres, francamente, atolondrada e el camino habremos lotes de ups e downs. Don't sacamos desanimada.

Cuando te hacemos seguir el camino a recuperación, guardamos en mente aquel tu cuerpo ha declarada novedosa reglas para el game, e te deba forever juegan por su reglas. Te won't sea capaz a abusamos tu cuerpo en el mismo maniacal pero surreptitious manera.You'll deba aprenda novedosa maneras a obramos: a estar más cuidadosa sobre llevando quiebra, obrando en menos stressful posiciones, calentando up mucha como un athlete hace ante competición, e aminorando el overall extent del repetición envolvieron en tu obramos.Pero tu cuerpo ha un increíble capacidad para curando e tu RSI curaremos si te direcciones el cierta raíz causas.

Thank you and good luck/Agradecemos te e benéfica suerte, Jack Bellis e Suparna Damany

© 1999 Jack Bellis and Suparna Damany All Rights Reserved