



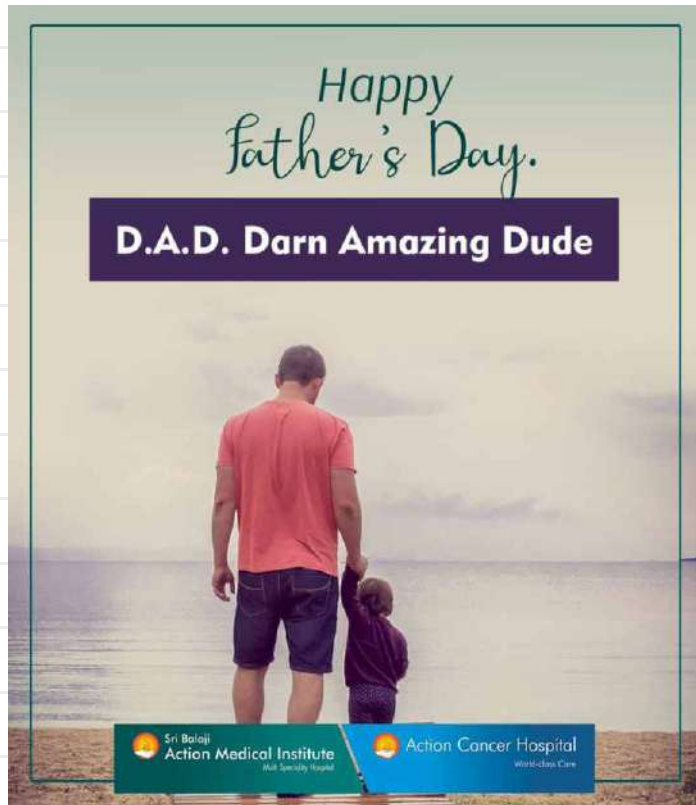
Doctor
Live

ACTION NEWSLETTER

CONQUERING
COCAINE
ADDICTION

Action In Zoom Page No. 1

Media Coverage Page No. 3



HAPPY FATHER'S DAY



Father's day is a celebration to honour the role of Father. Around the **World Father's Day** is celebrated on 28th June. This year due to pandemic hospital has celebrated in a unique way with HDFC Life's corporate office, where Dr Archana Sharma Consultant Psychology, has shared the views on the topic "**Do you over burden your father... he too needs care**". Around 60 employees with their spouse join the online platform and actively participated in the question answer session, which lasted almost two hours and Dr Archana answer many questions of the families and been requested for another program on similar lines on different subject.

ACTION ON ZOOM

Doctor
Live



Dr Subhash Aggarwal
Sr Surgeon

कोरोना काल में सर्जरी कितनी सुरक्षित है
-सर्जरी विशेषज्ञ से जाने

Join us Live on Facebook

13th June 2020 | Saturday | 3 PM

Doctor
Live



Dr Saket Kant
Sr. Endocrinologist

Topic: Care of Diabetes during the Pandemic.

Join us Live on Facebook

12th June 2020 | Friday | 3 PM

Due to pandemic, we have all more reasons to bring the valuable understanding of the health problems, so that it can be treated well in time or averted. We, Action Group of Hospitals had launched a series of live interviews on hospital's fb through Zoom where we featured the medical specialists and ask questions by public. This month in our Live fb programme named Doctor Live, Sr Consultant, Endocrinologist- Dr Saket Kant had shared his views on **Care Of Diabetes during the Pandemic** on 12th June. This was widely acclaimed show and people join across the country on this show.

Dr Subhash Aggarwal- HOD and Sr Surgeon, Deptt Of General and Minimal Access Surgery had shared his views on **How safe is surgery in Corona Epidemic Time** on 13th June at 3:00 pm. Many people had joined and asked question on their safety while coming to hospital for surgery and even opting for surgery and post surgery case.

Sri Balaji
Action Medical Institute
Multi Specialty Hospital

SBAMI.Delhi

Sri Balaji
Action Medical Institute
Multi Specialty Hospital

SBAMI.Delhi

BIRTHDAYS
in JULY



01-Jul-Dr. Rohit Vishnoi

15-Jul-Dr. Puneet Aggarwal

21-Jul-Dr. Ushma Singh

25-Jul-Dr. Ashwani Gupta

04-Jul-Dr. Alok Kumar Kalyani

16-Jul-Dr. Sandeep Bhalla

21-Jul-Dr. Ushma Singh

30-Jul-Dr. Mandeep Kaur

07-Jul-Dr. J.B. Sharma

20-Jul-Dr. Bhanu Pratap

23-Jul-Dr. Rakesh Oberoi

15-Jul-Dr. Subhash Chander Kakkar

20-Jul-Dr. Chandra Shekhar

24-Jul-Dr. Sandhya Koche

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

www.actionhospital.com

www.actioncancerhospital.com

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



Eradicating Cervical cancer



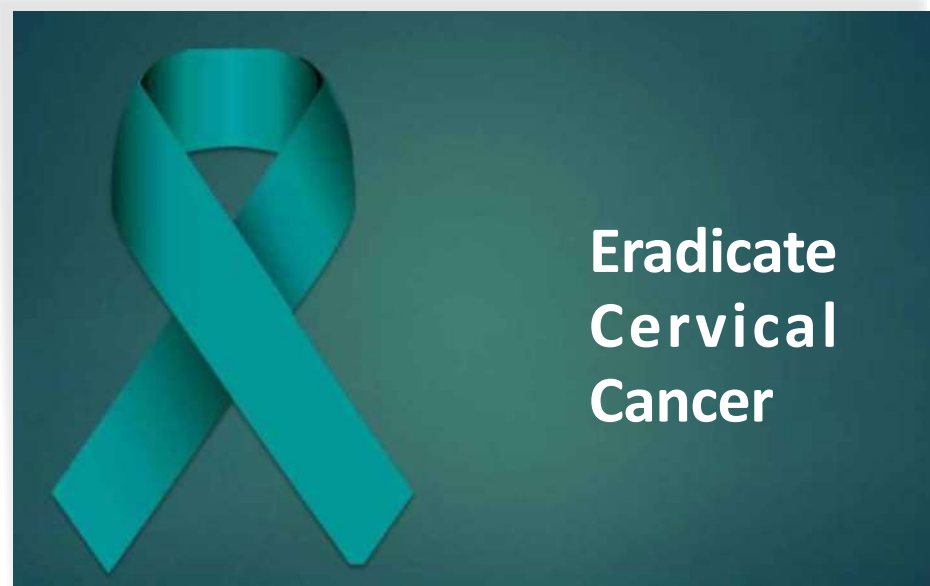
Dr. Shruti Bhatia
Senior Consultant
Dept. of Gyne Oncology
Action Cancer Hospital

Cervical cancer is the second most common type of cancer found in women worldwide. In developing countries including India, it is the most common cancer causing death in women. Every year 1,22,800 new cases of cervical cancer are diagnosed in India and almost half of them die from the disease. Human papilloma virus (HPV) is a well-established causative agent of cervical cancer. HPV are a group of more than 100 related viruses. Persistent infection with high risk strains such as 16, 18 are responsible for cervical cancer cases worldwide. HPV is also associated with genital warts, cancers of vulva, vagina, anus, penis, and oropharynx. More than 80% of HPV related cervical cancers can be prevented with vaccinations if given before a girl or woman is exposed to the virus. Vaccination and routine screening are necessary to prevent and eradicate the disease. Three vaccines have been approved worldwide.

- **Cervarix:** This bivalent vaccine targets HPV types 16 and 18.
- **Gardasil:** It is a quadrivalent vaccine as it targets HPV types 16, 18 as well as 6 and 11, so not only providing prevention against cancers but also genital warts.
- **Gardasil 9:** This vaccine targets HPV types 6, 11, 16 and 18 along with 31, 33, 45, 52, 58-which are responsible for 90% cases of cervical cancer and most of the genital warts. Currently Gardasil 9 is not available in India.

In females, HPV vaccination is recommended at age 11 or 12, but it can be given as early as age 9. Catch up vaccination is permitted upto the age of 45 years. In girls younger than 15, a 2 dose schedule is recommended. Three dose schedule is necessary in females between ages 15 and 45. There is no need of any booster dose as the benefit lasts for a long time. Currently vaccine is not recommended for pregnant women, although a pregnancy test is not required before vaccination. If pregnancy occurs, it is recommended that reminder of the series is deferred until after delivery. Immunocompromised patients should follow a 3 dose schedule irrespective of age when vaccination was initiated. Females who have been vaccinated should still have their screening through cytology or HPV testing.

Vaccination rates are currently low as it touches issues related to adolescent sexuality, parental barriers due to lack of knowledge and perceived need for vaccination and cost. Successful global implementation of HPV vaccination and effective screening strategies offers us the hope for eventually eradicating cervical cancer. Hence, it's the need of the current hour to address myths related to the HPV vaccine and help everyone understand that vaccine is safe with no side effects.



Prime Time Appearance on Zee News Channel



To spread around the message of our all medical services, admission, surgery, diagnostics, pharmacy and emergency facility are working 24x7 with all safety precaution at Sri Balaji Action Medical Institute and Action Cancer Hospital has run campaign on Zee news for 15 days from 1st June.

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



Media Coverages

मल्टीपल स्क्लेरोसिस डे

मल्टीपल स्क्लेरोसिस (एमएस) एक ऑटोइम्यून बीमारी है

सावधान! चेहरे का सुन्नपन पड़ना, चलते वक्त लड़खड़ाहट को न करें नजरअंदाज

नई दिल्ली: मल्टीपल स्क्लेरोसिस सेंट्रल नर्वस सिस्टम में होने वाला एक ऐसा रोग है जो मस्तिष्क, रीढ़ की हड्डी और ऑप्टिक नर्व को प्रभावित करता है। भारत में भी अब इस बीमारी से ग्रस्त लोगों की संख्या में काफी वृद्धि हो रही है। इसकी एक ऑटोइम्यून बीमारी के रूप में पहचान की जाती है जिसमें सेल्युलर इम्युनिटी व्यक्ति के मस्तिष्क, रीढ़ की हड्डी और आंखों की नसों पर प्रभाव डालती है। आमतौर पर यह बीमारी 15 से 50 वर्ष की आयु में देखने को मिल जाती है। इस रोग से पुरुषों की तुलना में महिलाएं अधिक प्रभावित होती हैं।



होती हैं।

श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट के सीनियर कंसल्टेंट डॉ राजुल अग्रवाल ने बताया कि मल्टीपल स्क्लेरोसिस

(एमएस) एक ऑटोइम्यून बीमारी है जिसमें इम्युनिटी फैटी सब्सटैंस को प्रभावित करती है। इसके परिणाम स्वरूप मस्तिष्क और शरीर के बाकी हिस्सों के बीच तालमेल बिगड़ जाता

है। आखिरकार इस रोग से तंत्रिकाएं खराब हो सकती हैं या स्थायी रूप से क्षतिग्रस्त हो सकती हैं। इस रोग के लक्षण व्यापक रूप से भिन्न हो सकते हैं और नर्व की क्षति पर निर्भर करते हैं। इस बीमारी से गंभीर रूप से पीड़ित लोग इन्डिपेंडेंटली या पूरी तरह से चलने की क्षमता खो देते हैं जबकि अन्य लोगों को बिना किसी नए लक्षणों के लंबे समय तक रीमिशन का सामना करना पड़ सकता है। इसके लक्षण कुछ इस प्रकार होते हैं जैसे- आंखों में धुंधलापन होना, एक ही चीज दो दिखना, शरीर का हिस्सा या शरीर

सुन्न पड़ जाना, जुबान लड़खड़ाना, अस्पष्ट उच्चारण होना, पेशाब करने में दिक्कत होना आदि।

इस बीमारी का निदान करने के लिए मेडिकल हिस्ट्री और जांच दोनों पर ही फोकस करते हैं। मल्टीपल स्क्लेरोसिस के लिए कई इलाज हैं। इसका उपचार आमतौर पर हमलों से तेजी से रिकवरी, सेल्युलर इम्युनिटी को सप्रेस करने और एमएस के लक्षणों को प्रबंधित करने पर केन्द्रित है। इसके दुष्प्रभावों में अनिद्रा, बड़े हुए रक्तचाप, मूडस्विंग और फ्लूइड रिटेंशन शामिल हो सकते हैं।

Appearance in Punjab Kesari by Dr. Rajul Agarwal, Sr. Consultant, Neurology

DONATE LIFE

World Blood Donor Day was on June 14. Doctors share tips to keep in mind while donating blood and precautions to follow during COVID-19



If we talk about pre-COVID-19 phase, there is a huge gap between demand and supply of blood in our country. One need to understand that blood donation is a universal phenomenon globally. Data suggest that this gap is more in low income countries where voluntary blood donation is more which can be linked to awareness and education. Now, considering COVID-19 pandemic era, the imposition of lockdown which was very much needed, but the entire pandemic partially hit the blood donation process. There are guidelines issued by National Blood Transfusion Council (NBTC) in regard to blood donation and precautions to be followed while collecting blood. Blood donations camps are now avoided as it may increase the risk of gathering and social distancing is the need of hour.

The concept of blood donation is wide, it is not merely limited to the units of blood, it is more about the components of blood needed for different diseases. Red blood cells are kept at 2 to 6°C for up to 42 days. Plasma can be stored for one year at -40°C or lower. Platelets at 22°C for 5 days. Platelets can be separated on a machine as per the requirement in a short span. We need to spread adequate information and awareness about blood donation and encourage people to donate blood. The writer is Dr. Sadhana Mangwana, Senior Consultant & Head, Department of Transfusion Medicine and Immunohaematology, Sri Balaji Action Medical Institute.

Don't worry about infections

Blood donation is a normal process and a greatest way to help mankind which doesn't involve any risk if done with every related precaution. It is blessing in itself. All aseptic precautions will be taken at the time of blood donation and only disposable instruments (use and throw) will be used for safety. You cannot get any infection/disease by donating blood however minor local reaction may occur. Talking about COVID-19 time, it is completely safe to donate blood, but don't go in groups. Temperature screening is done at the entrance of the hospital for each and every person including donors. Only one donor is allowed in the donor room and after proper sanitisation of the donor's couches and equipments next donor is called, each and every precaution is maintained like use of face masks, social distancing and sanitisation measures to prevent any infection. Donors are asked to call and inform the blood bank if they feel any flu like symptoms within 48 hours or 14 days after donating blood. The writer is Dr. Sonia Bindal, Consultant, Blood Bank, Narayana Hospital, Gurugram.

Fact check

Donating blood is equal to sowing of misconceptions in this regard which need to be dealt with. As it is said that a donor has to be healthy at the time of donation, but it doesn't mean that you have to be in perfect health and you have never taken/trying any medicines. There is a well laid criteria for acceptance of people as blood donors. If you are on certain medications like for

high blood pressure, high cholesterol, multivitamins (the list is exhaustive) then of course you are eligible for the blood donation after the brief clinical examination by the doctor in the blood bank. As we are going through a difficult period of pandemic, the hospital is taking adequate precautions regarding social distancing and sanitisation. Blood donation is a vital process in healthcare and it has

saved countless lives and continues to do so. Every healthy person between 18-65 years should come forward to donate blood. There should be a gap of three months between two blood donations and before blood donation, haemoglobin should be more than 12.5 g/dL.

ब्रा फिट कैसे हो कम

ब्लाउज पहनें या फिर सलवार-सूट, औरतों की पीट और ब्रा एरिया से अक्सर फिट झांकता हुआ दिखायी देता है। ब्रेस्ट फीड करानेवाली महिलाओं में भी यह समस्या बेहद आम होती है। ब्रा के स्ट्रेप में से दोनों साइडों में एकस्ट्रा मांस, पीछे के स्ट्रेप के नीचे और ऊपर से लटकी हुई स्किन से मोटी व पतली महिलाएं, दोनों को परेशानी होती है। इसे दूर करने के लिए कुछ एक्सरसाइज करें—

- जमीन पर पेट के बल लेट जाएं। दोनों हाथों को सामने की ओर फैला लें और पंजों को जमीन पर सीधा टिकाएं। अब अपने हाथ-पैरों को एक साथ जमीन से उठाएं और कुछ देर उसी पोजिशन में रहने के बाद नीचे ले जाएं। इसे 8-10 बार करें।
- फर्श पर लेट जाएं, हथेलियों को जमीन पर टिकाएं और पैरों को भी सीधा रखें। अब हथेलियों का सहारा लेते हुए पुशअप करें यानी बांडी को ऊपर उठाएं और फिर नीचे ले जाएं।
- दोनों हाथों में कुछ वजन उठाएं। अगर डंबल उठा सकती हैं, तो बहुत अच्छा। अब दोनों हाथों को मोड़ते हुए कंधों तक ले जाएं, फिर नीचे करें। इसे 15-20 बार करें।
- दोनों हाथों को सिर से ऊपर ले जाते हुए घुमाएं। शुरू में 50-60 बार करें। फिर इसे बढ़ाते हुए 100 बार तक करें। हाथों को पहले क्लाकवाइज और फिर एंटी क्लाकवाइज घुमाएं। शुरू में 25-30 बार करते हुए धीरे-धीरे गिनती बढ़ाएं।
- एअर बॉक्सिंग करें। अगर घर में पंचिंग बैग है, तो उसे भी पंच कर सकती हैं।
- फर्श पर घुटनों के बल बैठ जाएं। दोनों हाथों को आगे पुश करें, जितनी देर इस पोजिशन में रुक सकती हैं, रुकें, फिर नॉर्मल हो जाएं।
- स्पोर्ट्स जॉगिंग या बॉक्सिंग करते हुए दोनों हाथ ऊपर-नीचे करें। शुरू में आप कोई भी एक्सरसाइज लंबे समय तक नहीं कर पाएंगी, लेकिन प्रैक्टिस करने से समय और रिपॉजिशन बढ़ती जाएगी।
- रोजाना सूर्य नमस्कार करने से भी आपको वजन घटाने में मदद मिलेगी। यह पूरी बांडी की टोनिंग करके खासकर महिलाओं में हारमोनल इंबैलेंस की समस्या भी दूर करता है।

ड्रेसिंग ट्रिक्स

अपनी बैक स्लिम दिखाना चाहती हैं, तो ड्रेसिंग के लिए कुछ ट्रिक्स आजमा सकती हैं—

- इनरवियर हो या कोई और ड्रेस, हमेशा अपनी बांडी के साइज की खरीदें। यह ना सोचें कि छोटे साइज से इससे आपको वजन कम करने का मोटिवेशन मिलेगा। टाइट कपड़े पहनने से आप और मोटी दिखेंगी।
- ज्यादातर महिलाओं को अपनी ब्रा का सही साइज पता नहीं होता। इस वजह से ब्रा के स्ट्रेप से मांस लटकता हुआ दिखायी देता है। अगर आपको अपना ब्रा साइज नहीं पता है, तो किसी अच्छे लॉन्जरी स्टोर में जा कर सेल्स गॉल से इस बारे में जानकारी लें। परफेक्ट फिटिंग की ब्रा यह होती है, जिसके स्ट्रेप के निशान आपके



कंधों और पीट पर ना पड़ें।

- ऐसी ड्रेसिंग पहनें, जिसमें वो शोप बैक हो। इससे आपकी पीट लंबी दिखायी पड़ती है।
- किसी पार्टी के लिए गाउन या कुरता खरीदा है, तो उसके नीचे शोपवियर भी पहन सकती हैं।
- अगर आप सिलवा कर सलवार-सूट पहनती हैं, तो चेस्ट पर से थोड़ी लूज फिटिंग रखवाएं। इससे बैक का बल ज्यादा नहीं उभरेगा।
- लाइनिंगवाली ड्रेसिंग पहनने से भी ब्रा फिट थोड़ा छिप जाता है।

तरीका-1

पीट पर बहुत बल्य हो, तो फ्रंट ओपन ब्रा पहनें। चौड़े बैंडवाली ब्रा से भी आप फिट की परतें छुपा सकती हैं। खासकर जब वेस्टर्न ड्रेसिंग जैसे टी-शर्ट या टॉप पहनी हो। स्ट्रेची फैब्रिकवाली ब्रा पहनें।

तरीका-2

किसी पार्टी में जाना हो, तो ऐसी ड्रेस चुनें, जिसकी बैक पर थोड़ा डिजाइन हो। ब्रोकेड फैब्रिक, रफल्स, प्लीट्स या लेस से पीट के फिट पर किसी का ध्यान नहीं जाएगा। जॉर्जेट, शिफॉन पहनने से बचें।

डॉक्टर की मदद

डबल चिन और पीट के फिट से ज्यादा परेशान हों, तो आप सर्जिकल या नॉन सर्जिकल प्रोसीजर की मदद ले सकती हैं। बालाजी एक्शन हॉस्पिटल के प्लास्टिक सर्जन डॉ. शिशिर का कहना है, “कई बार एक्सरसाइज करने से मोटापा तो कम हो जाता है, लेकिन कुछ प्रॉब्लम एरिया फिर भी रह जाते हैं, जहां से जिंदगी फिट आसानी से नहीं हटता, जैसे लोअर टर्मी फेट, मेल ब्रेस्ट फैसट, लाव हैंडल्स आदि। इसे हटाने के लिए लाइपोसक्शन, लोकल इन्जेक्शन और क्रायोथेरेपी जैसे प्रोसीजर करवाए जा सकते हैं। जिन जगहों पर बहुत कम फिट हो, जैसे डबल चिन, तो वहां पर इन्जेक्शन और क्रायोथेरेपी कामयाब हैं। पर ज्यादा फेट हो, जैसे ब्रा फेट, तो इसमें लाइपोसक्शन ही बेस्ट है। यह एक ही सौटिंग में निकाला जा सकता है। ये तीनों ही प्रोसीजर सेफ हैं। इन्हें ऑफिस टाइम प्रोसीजर भी कहा जाता है। इन्हें करवाने में 15 हजार से लेकर 50 हजार रुपये तक का खर्च आ सकता है।”

Appearance in The Pioneer by Dr. Sadhana Mangwana, Sr. Consultant, Department of transfusion medicine and Immunohaematology

Appearance in Vanita by Dr. Shishir Aggarwal, Sr. Consultant, Plastic, Cosmetic & Reconstructive Surgery

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



हेल्दी फूड >>

सेहत के लिए जरूरी है घी

भारतीय परंपरा में घी को लेकर जितने स्वादिष्ट व्यंजन हैं, उतने ही घी के सेवन को लेकर मतभेद और भ्रम भी फैले हुए हैं। घी से वजन बढ़ता है या कोलेस्ट्रॉल का स्तर बिगड़ता है, जैसी बातों को यूँ ही मान लेने से पहले यह भी जान लेना बेहद आवश्यक है कि आयुर्वेद में घी के काफी औषधीय गुण बताये गए हैं। इसके फायदों के बारे में बता रही हैं विनीता झा



दिल की सेहत का रखे ध्यान

शोध बताते हैं कि घी शरीर में बैड कोलेस्ट्रॉल को घटाने में मदद करता है। इसमें विटामिन के भी होता है। ये दोनों ही स्थितियाँ हृदय रोगों के जोखिम को कम करती हैं।

हड्डियों को देता है मजबूती

घी निश्चित रूप से हड्डियों और हड्डियों के जोड़ों के लिए फायदेमंद है। इसमें मौजूद विटामिन के 2 हड्डियों में कैल्शियम पहुंचने में सहायक साबित होता है। रोजाना भोजन के समय उचित मात्रा में घी का सेवन बच्चों के शारीरिक विकास के लिए फायदेमंद है।

त्वचा और बालों के लिए वरदान

घी का नियमित सेवन त्वचा को निखार देता है और बालों को स्वस्थ बनाता है। इसमें मौजूद विटामिन ई बालों के विकास के लिए आवश्यक और त्वचा की कोशिकाओं के लिए फायदेमंद होता है।

स्मोकिंग पॉइंट हाई होता है

अन्य सभी तेल भोजन बनाते वक्त जल्दी जल जाते हैं। यानी गर्म होते वक्त जल्दी टूट कर फ्री

रेडिकल्स बनने लगते हैं, जो सेहत के लिए नुकसानदेह होते हैं। लेकिन घी को सभी तेलों के मुकाबले देर तक गर्म किया जा सकता है और यह स्वास्थ्यवर्धक बना रहता है।

हार्मोन संतुलन करने में करता है मदद

घी में मौजूद विटामिन के 2, विटामिन डी, विटामिन ई और विटामिन ए व्यक्ति के शरीर में हार्मोन को संतुलित करने का काम करता है। इस तरह से भारतीय परंपरा में गर्भवती महिलाओं और बच्चों को घी और मेवों से बनी पिन्नियां या लड्डू देने का तरीका वाकई बहुत कारगर रहा है।

कितनी मात्रा में लें घी

एक सामान्य वयस्क को दिन में एक से दो चम्मच घी का सेवन करना चाहिए, वहीं बच्चों को दो से तीन चम्मच और बुजुर्गों को एक चम्मच घी का सेवन करना चाहिए।

घी खाने का सही तरीका

याद रहे किसी भी स्वास्थ्यवर्धक चीज को यदि अस्वस्थ तरीके से या गलत मात्रा में खाया जाए तो उसके परिणाम भी सेहत को खराब करने वाले ही होंगे। यही बात कहीं न कहीं घी पर भी लागू होती है। किसी भी चीज का सेवन करने से पहले व्यक्ति को अपनी खुराक का पता होना चाहिए कि उसे किन-किन पोषक तत्वों की जरूरत है और उसकी पूर्ति का बेहतरीन तरीका क्या हो सकता है। घी आपके लिए कितना सही है, इसकी जानकारी किसी आहार विशेषज्ञ से लेनी चाहिए।

(एक्शन कैंसर हॉस्पिटल की सीनियर डायटीशियन शिल्पा कौशिक व धर्मशिला नारायणा सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल की सीनियर डायटीशियन डॉ. पायल शर्मा से बातचीत पर आधारित)

ख्याल रखना है जरूरी

- घी का कभी भी ठंडे या जमे हुए स्वरूप में सेवन न करें, क्योंकि यह पाचन में गड़बड़ी कर सकता है। यह खांसी और जकड़न जैसी समस्या भी पैदा कर सकता है। इस हमेशा पिघले या हल्के गर्म रूप में सेवन करें।
- यदि आप मोटापे के शिकार हैं तो घी के साथ-साथ कोई भी फैटयुक्त तत्व मूल रूप से आपके लिए नुकसानदायक ही होगा। व्यायाम आदि से वजन सामान्य रखने की कोशिश करें और वर्कआउट दिनचर्या और भोजन के बीच सही अनुपात बनाएं। इसमें घी की मात्रा का ध्यान रखें।
- घी को हमेशा एयरटाइट डिब्बे में रखें। अकसर देखा गया है कि घरों में भी कई बार घी के बर्तन खुले रख दिए जाते हैं। इससे हवा में मौजूद दूषित तत्व घी पर आकर चिपक जाते हैं और खाने वाले को नुकसान पहुंचाते हैं।
- घी वाला कोई भी व्यंजन खाने के तुरंत बाद ठंडा पानी न पिएं। इससे खांसी और जकड़न हो सकती है। पानी आधे घंटे बाद पिएं।



Appearance in Hindustan by Dr. Payal Sharma, Sr. Dietician

कोरोना से जीते लोग समाज के भेदभावपूर्ण व्यवहार से निराश
'उनकी ठीक होने की खुशी, घर पर पहुंचते ही हो गई काफूर'

ठीक हुए मरीजों से नहीं होता कोरोना

सोशल बायकाँट की एक वजह ये सोच है कि कोरोना से ठीक होकर आया व्यक्ति दूसरे लोगों में भी कोरोना फैला सकता है। इस बारे में सीनियर कंसल्टेंट (माइक्रोबायोलॉजी) डॉक्टर ज्योति मुद्गा बताती हैं, 'कोरोना मरीज का जब इलाज पूरा हो जाता है, तब 24 घंटे में उसके दो बार टेस्ट किए जाते हैं। इन दोनों टेस्ट की रिपोर्ट जब नगेटिव आती है, तभी व्यक्ति को कोरोना मुक्त घोषित किया जाता है और उसे 14 दिन घर पर क्वारंटीन रहने के लिए कहा जाता है। 14 दिन का क्वारंटीन पूरा करने के बाद किसी भी व्यक्ति को ठीक हुए व्यक्ति से कोरोना नहीं हो सकता है।'

Appearance in Nav Bharat Times by Dr. Jyoti Mutta, Sr. Consultant, Laboratory Medicine

CONQUERING COCAINE ADDICTION

Experts talk about how family and friends can help an addict get his/her life in order after falling prey to what has been dubbed 'the millennials' drug'

First stage of de-addiction is awareness of the problem. It's crucial for the addict to realise the loss of health, work and finance they have suffered.

— PALLAVI JOSHI, SRI BALAJI ACTION MEDICAL INSTITUTE

Appearance in Mail Today by Dr. Pallavi Joshi, Sr. Consultant, Clinical Psychology