



ACTION NEWSLETT



Covid-19 Vaccination Page No. 1

Media Coverage Page No. 3



Historic Drive of Covid-19 Vaccination on 16th January 2020

Sri Balaji Action Medical Institute was one of the main hospitals in North West Delhi and became the leader in this historic drive of Covid-19 vaccination on 16th January 2020. Hospital has proudly accepted the challenge of being the nodal hospital for this programme and got the opportunity to been addressed by Hon. Prime Minister Shri Narender Modi and subsequently addressed by Hon. Chief Minister Shri. Arvind Kejriwal and Delhi Heath Minister Mr. Satyendra Jain. Sri Balaji Action Medical Institute and















Action Cancer Hospital have done preparation immensely and developed a dedicated vaccination area in the premises. First vaccine was given to our frontline healthcare staff of housekeeping namely, Ram Naresh, followed by nursing staff and doctors, after the vaccination people have taken selfies of their unique moment. Many newspaper and TV channels had broadcasted live this historic moment from our site. Our Chairman Shri. Rajkumar Gupta Ji has given the thanks to our Prime Minister and scientists of our country followed by Dr.Deepika Singhal (Board Member) and Dr.Anand Bansal (Medical Director).

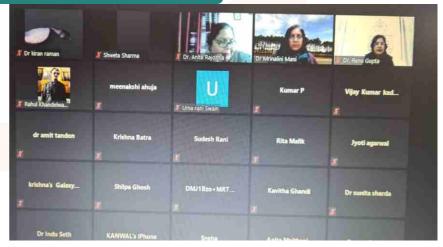
Digital CME on Gyane Onco

Department of Gynaeoncology -Action Cancer Hospital had organized digital CME on Gyane Onco Update in association with DGFSW committee and multidisciplinary committee of AOGD on 16 January, Saturday from 4.30 pm to 6:00 pm where the following topics were addressed and followed by questioner session:

Session 1-Management of Premalignant lesion of Vulva Speaker- Dr Shruti BhatiaChairperson-Dr Renu Gupta and Dr Meenakshi Ahuja.

Session -2 Management of incidental diagnosis of malignancy in hysterectomy specimen Speaker- Dr Renuka GuptaChairperson- Dr Poonam Agarwal and Dr Puneeta Mahajan.

Many senior gynaecologist like Dr Shashi I Kabra Maheshwari, Dr Mrinalini Mani, Dr Anita Rajoria, Dr Swasti, Dr Uma Rani had joined among the other 48 gynaecologists of the North West Delhi.



BIRTHDAYS in FEBRUARY

03- Dr. Hemlata Wadhwani Bhatia

12- Dr. Neeraj Aggarwal

13- Dr. Ravi Mohan Bagga

16- Dr. Neeta Taneja

18- Dr. Renu Gupta

19- Dr. Vikrant Sharma

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)





World Cancer Day 2021 More Lives Can Be saved if Cancer is Detected & treated in early stages



Dr J.B.Sharma

HOD & Senior Consultant –Dept of Medical Oncology

Action Cancer Hospital, Paschim Vihar, Delhi.

We break out in a cold sweat upon hearing the word 'Cancer'. This life-threatening disease has taken millions of lives over time and continues to haunt us we can never predict the occurrence of this deathly disease. 'Cancer' is not just one disease but it has a lot of cancers under the umbrella.

Multiple Factors Causes Cancers

The cause of cancer cannot be pin pointed as it is multifactorial in origin. Interaction between a person's genetic factors and the different types of external carcinogenic agents such as ultraviolet and ionizing radiation, chemicals such as tobacco smoke components, asbestos, and infections from certain pathogens such as human papillomavirus, is what results in the abnormality in cells. Other factors include ageing and physical inactivity. Cancer cells could develop even because of genetic mutations inherited from parents.But timely detection of the Cancer & early treatment offered to the Cancer patients can save more lives.

Incidence of Cancer among Female is higher than the Male Counterparts

The incidence of cancer among females is estimated to be higher than males. Incidence of the disease among females was 6.43 lakhs in 2016 and estimated to be 6.95 lakh cases in 2019. The number of females diagnosed with cancer is projected to cross 7 lakh cases in 2020 and 8 lakh cases by 2025. Meanwhile, the incidence of the disease among males was 6.16 lakhs in 2016, which increased to 6.47 lakhs in 2018 and is projected to reach 7.63 lakh cases by 2025.

Common Signs and Symptoms Of Cancer

Lump in the Breast: Any painless lump in the breast, redness of the breast, itching of the nipple, bleeding from the nipple, retraction of the nipple & any swelling in the armpit are the early signs & symptoms of the Breast Cancer.

Cough & Blood in the sputum, it could be because of any cancer in the mouth, throat, lung & food pipe. Bleeding from stool could be because of colon cancer & rectal cancer. Bleeding from urine could be bladder, kidney & prostate cancer. Abnormal bleeding after menopause could be due to endometrial cancer.

Unexplained Weight Loss: When the person experiences abrupt weight loss without any diet restriction or major lifestyle changes. Losing 10 Kgs or more unreasonably could be the initial warning of stomach, pancreas and lung cancer.

Fever: This is a common health condition that we ignore. Due to cancer development, body temperature changes causing fever. Fever is one of the first signs of lymphomas and leukemia cancer.

Fatigue: Extreme tiredness on a regular basis indicates that something is not right with your body.

Pain: Some cancer such as Multiple Myeloma and other bone cancer causes pain which is due to the growth of tumors in the bone. Generally, this occurs in the case of metastasized cancer.

Skin changes: If your skin is turning pale or yellow, this indicates that either you have low haemoglobin level or Jaundice. You may have an underlying cancer. This can cause anaemia & Jaundice for example Gall Bladder cancer, Pancreatic cancer & cholangiocarcinoma & Liver cancer.

Digestive problems: Improper bowel movements, diarrhoea, constipation, etc. are common signs of colon cancer.

Times Event





Topic:

Management Of Glaucoma; Know From Expert

SATURDAY

an 25

2021

TIME: 3:30 PM

Join Us Live On Facebook

6 SBAMI.Delhi



Unit Head & Sr. Consultant, Opthalmology

Dr Aditi Dusaj

Health - Prime concern of every individual and Society and in the current Pandemic it has been a challenge to the entire nation. In Spite of the adversity and tough times, our Healthcare Fraternity have been withstood with determination to not only treat patients but educate them in a way, so they can at lest understand, in time of emergency how you have to handle and come to hospital or speak to doctor. We, Action Group of Hospitals had launched a series of live interviews on hospital's facebook through Zoom, where we featured the medical specialists and ask questions given by viewers. This month in our facebook live series named Doctor Live, on 23th, January respectively. Fb live in January Month was with Dr Aditi Dusaj, Sr Consultant Ophthalmology. ,had shared his opinion on very common and crucial problem on, Management of glaucoma; Know from Expert. Many quarries receive on this topic during interview and around 4000 viewers has seen the live till now.



Media Coverages

बेटी का स्कूल में था दाखिला, फर्ज अदा करने अस्पताल पहुंचीं सरबजीत

कोरोना महामारी के खिलाफ शुरू हुआ टीकाकरण कार्यक्रम विशेष है और स्वास्थ्यकर्मियों में इसको लेकर उत्साह देखा गया। दादा देव अस्पताल में निसंग आफिसर वैक्सीनेटर के पद पर तैनात सरबजीत की बड़ी बेटी का शनिवार को प्ले स्कूल में दाखिला होना था, लेकिन वह घर से सीधे अस्पताल पहुंची और स्वास्थ्यकर्मियों को टीका लगाया। सरबजीत ने कहा ' एक स्वास्थ्य कर्मचारी होने के साथ-साथ मैं दो बेटियों की मां भी हूं। आज वैक्सीन कार्यक्रम की शुरुआत के साथ मेरी बड़ी बेटी अमायरा का प्ले स्कूल में दाखिले का दिन भी था। उसके जीवन के इस अहम पड़ाव पर मैं उसके साथ नहीं थी लेकिन देश के प्रति मेरी जिम्मेदारी सबसे पहले हैं। हालांकि, अमायरा को ये बात समझाना मेरे लिए एक बड़ी चुनौती थी, क्योंकि वह चाहती थी कि मैं उसके इस खास दिन पर उसके साथ रहूं पर मुझे यकीन है जब वो बड़ी होगी और परिस्थिति को समझेगी तो उसे अपनी मां पर

गर्व होगा।' सरबजीत ने कहा 'मैं काफी समय से बच्चों का टीकाकरण कर रही



दादा देव अस्पताल में टीकाकरण के लिए पहुंची सरबजीत(बैटी हुई) 🌢 जागरण

हूं, पर यह टीका अहम है। हालांकि बच्चों के मुकाबले बड़ों को टीका लगाना आसान है, पर इसके लिए भी सभी वैक्सिनेटर आफिसर को विशेष ट्रेनिंग दी गई है। इसके अलावा ड्राई रन के दौरान कई गलतियों को सुधारने व प्रक्रिया का अभ्यास

करने का मौका मिला। तब जाकर आज हम वैक्सिनेशन कार्यक्रम के लिए तैयार हो पाएं हैं। हम लोगों में आत्मविश्वास बढ़ा है। भविष्य में जब कभी भी इस ऐतिहासिक दिन की चर्चा होगी तब मैं भी उस चर्चा का हिस्सा रहंगी।

द्वारका सेक्टर-6 स्थित मणिपाल अस्पताल के निदेशक रमन भास्कर ने कहा कि कई विकसित देशों के बाद अब भारत में भी कोरोना के खिलाफ टीकाकरण मुहिम शुरू हो चुकी है। इतने सीमित समय में भारत ने इस उपलब्धि को प्राप्त करने में सफलता पाई है, यह बड़ी बात है। अब जरूरी है कि जिस तरह संकट की घड़ी में हम सभी ने सूझबूझ की मिसाल पेश की है, ठीक उसी तरह का उदाहरण अब टीकाकरण अभियान के दौरान प्रस्तुत करना है। वहीं एक्शन बालाजी मेडिकल इंस्टिट्यूट के मेडिकल निदेशक डा. आनंद बंसल ने कहा 'हमें खशी है कि हम इस ऐतिहासिक दिन का हिस्सा हैं। पहले दिन जो स्वास्थ्य कर्मचारी टीका लगवाने के लिए आगे आए हैं, वे बधाई के पात्र हैं। वहीं जिनके मन में अभी भी संदेह है, मुझे पूरा यकीन है उनकी भ्रांतियां भी दूर होगी और वे आगे जरूर

एनसीआरबी के आंकड़े : टीनेजर्स में खुदकुशी की बड़ी वजह बना घरेलू क्लेश

पैरंट्स आपस में उलझेंगे तो से सुलझेगी बच्चे की जिंदगी?

पिछले कुछ सालों में देखा गया है कि किशोर अवस्था में स्यूसाइड के मामले काफी बढ़े हैं। ऐसे में सवाल उठता है कि इससे पैरंट्स और समाज ने क्या सीखा है? आज बहुत से असहाय और नाउम्मीद पैरंट्स इसका जवाब चाहते हैं कि अपने बच्चे की जिंदगी बचाने के लिए वह क्या कर सकते हैं, ये जवाब यहां मिलेंगे:

मुसीआरवी के आंकड़ों के तिस्तव में 2019 में स्मूसाइड के मामले 3.4 फ्रांक्सत तक बढ़ गहाँ है। ऐसे में 18 साल में कम उम्र के 9613 करने आजमतला के पाने को चुन। ऐसे में करीव करीव 25 फ्रांक्सत करने में परिवार की समस्वकाओं और करीव 16 फ्रांसिताब करने ने परिका में भरत होने की बक्द में मीत को गांत लागा। ऐसे में पिट्स की जिम्मीयति हैं कि हम आने वाले समय में स्वार करने में पिट्स की जामा करें।

माता-पिता नहीं समझते उनके हालात

भारा-1-परा। नहां स्मान्ध्रत उनक होलार के संक्ष्मण में एक दिन अचन से आन्द्रत्या नहीं करता वरिक उसे यहां तक पहुंचने के पीछे कई वजह होती हैं। वकील मेहा दक्त, 'इस अवस्था में का दिन अगर पर में दो यानी न नकों हैं, उनकील नेवा दक्त होता हैं। अगर पर में दो यानी नेवा ने हैं, उनकी तुलना आस में या किसी दूसरे कबे से करता, ये सब चीजें कबे पर कामी असर डालारी हैं। आक्रान सोकाल मीडिया और गेम में ऐसे सामान्य के कदने वजह तन चुंक हैं। साथ ही किन्हें वो रोल मांडिया वानते हैं आगर कह भी स्वाह्मड की साक टार्टी, तो इसका भी वच्यों के दिलों हिमार पर कामी असर पड़ता हैं। वकील फल्टवरों जोता, 'आजा की लाइफ में पेंद्र के वीच भी उलझन हैं। विन-एन्ली के बीच भी ताना दलता हैं। ऐसे में मंगिता की समस्पार्थों का वच्यों पर गहरा असर पड़ता है। है। से मंगिता की समस्पार्थों का वच्यों पर गहरा असर पड़ता है। हो सिस वजह से भी वे ऐसा कटम उठाते हैं।

इस उम्र में होते हैं कई बड़े बदलाव

२ रा ० त्र न ठारा ८ पाठ बड़े बदलाय अमरेला नावाणा अस्पताल में कार्जिसिंग साइकोलंकिस्ट नेटा दत्ता नतात हैं, '13 साल की उम्र में बच्चों का व्यवहार, उनकी मानसिक असस्था, शागीरिक असस्था, सामाजिक नदलाय, भावनाओं में बदलाय



योग और डाइट के जरिए नकारात्मकता को कहेंगे बाय

आप बच्चे को रचुसाइड जैसे क्यम उठाने से बचने के लिए योग म मेडिटेशन के जिए प्रेसचाईड कर राजने हैं। इस बसे में शुद्धि मैचुकीय, मोग एससाई डॉ. उठालीर शर्म बताती हैं, प्रक्रीकेंग मंत्र और स्थान में बचने को हिलासपी जगाएं। इसकी आधी हिन में 2 बस 10-10 मिनट की रखी जा सकती हैं। उद्दरमा, मुकासस्त, शिवस्त, मुकासस्त, जाटक हिम्मा समित सका में तीन बस 15 से 20 एकमाव संक्रीत वोस्त्रमा का उपास करने के हिए प्रत्ये करें। इसके आलाव जनकी डाइट भी एक बढ़ा तोल मिन स्कृती है। इस बसे में सीनियर इसकीवीयन, (नादामका अस्पताल) और

हर बुक्त कर प्रभावनर अध्यक्षाय (प्रार्थण) अस्प्रधार। डी.
जैसे कई पंप्रतान होते हैं। ऐसे में पैर्ट्स को नज्ये में इन बदरावों का मतावब समझने की जरूरत हैं। यहीं बालाओं एक्शन हॉस्प्टल में क्योंनिकल साझकेशोजिस्ट पालवों जोशी बताते हैं, किशोर अवस्था में जा व बच्चे होते हैं जा ही वे अडस्ट, एस में पेर्ट्स को लगाता है वह छोटे हैं और बच्चे को लगाता है कि वे अब बड़े हो गए, हैं, ये अवस्था उनमें बहुत हो कर्मपूर्व परी करते हैं, जाचे जो पाता है तहीं होता कि उनका फैसिलों में ग्रेल क्या है। जो आगे जाकर उनमें तनाव बखाता है।

पैरंट्स निभाएं अपनी जिम्मेदारी जानकार वताते हैं कि इस उम्र में चच्चे में जो शाविरक और मानिसक

TERNICTURAL की किनी बीध प्रश्ति और अबती हैं, 'सबसे पारते जाति के गोजन में भएपूर प्रेणक कर तोने नं बीध, रखने ही को मन्द्र स्तिज्ञां मा में कह पत्र है को मन्द्र स्तिज्ञां मा में कह पत्र है को मन्द्र स्तिज्ञां मा में कह पत्र है के इस प्रत्य के इस प्रत्य के उस प्रत्य के पत्र स्तिज्ञां मा में कि पत्र से भीजन का बाना निवा जा सकता है। इसमें सोलीवान, औमंगा उ, विद्यामा दी, मोदीमा में में में मा में में में मुझ को सोलीवान रखने में में में में मा में में में मुझ को सोलीवान रखने में में में में में में मू को सोलीवान रखने में में में में में मह को सोलीवान रखने में में में में में मह को सोलीवान स्त्र में में में में मह को सोलीवान स्त्र में में में में मह को सोलीवान स्त्र में में में मह को सोलीवान स्त्र में में में मह को सोलीवान स्त्र में में में मह को सोलीवान सोलीवान से में मह को सोलीवान स्त्र में में में मह को सोलीवान से में में महत्र मिलीवी है, लेकिन इसका अवविक्र सेमा न करें। हिन

में 2 तम काम और एक काम तर संदेग किया जा सेकता है। स्ता पर तरत्वा होते हैं, इस तमें में त्यां के पहले ही ततान चाहिए। बच्चे इन तरत्वा को नहीं समझ पत्ती होस जाहर से उनका तनवा बढ़ता है। इसके अलावा वच्चे को पताएं कि उसकी प्रीत्योगिता किसी और से नहीं बंदक खूर से हैं और उसकी सफरता नंबों से तम नहीं होंगे। वच्चे के साथ नैतड़कर उनकी समस्याओं पर तात करें। च्यान दें कि आफा बच्चा बुतिंग का शिकार सा हो। आप वच्च चतुत ज्यादा विश्वविद्या हो, उसके खान की आहतों में नदलाल चेस ज्यादा खान को या कम खाए या उसके व्यवकार में परितर्कन आने लगे, आपको धममी देने लगे कि आप आप उसकी वात नहीं मानेंगे, तो डुक्ड भी कर सकते हैं, तो इन चींगों को पेंद्रस को विना देर किए तृत्त डॉक्टर्स की सलाह लेना चाहिए।

Appearance in The Navbharat Times Newspaper by Dr. Pallvi Joshi, Sr. Consultant, Clinical Psychology

Appearance in Dainik Jagran Newspaper by Dr. Anand Bansal, Medical Director

www.livehindustan.com सेहत का हाल बताए आपके मुंह की सफा

देश में कोरोना का कहर अभी जारी है। शरीर में कोरोना वायरस के प्रवेश के प्रमुख मार्गों में मुंह भी शामिल है। ऐसे लोगों की भी कमी नहीं, जो एक ही समय दांतों की सफाई करते हैं या सफाई में हड़बड़ी दिखाते हैं। ऐसे में कई संक्रमणों का खतरा बढ़ जाता है। खुद को सेहतमंद बनाए रखने के लिए मुंह को कैसे रखें खस्थ, आइए जानें।

स्विक्राइन के पिछले था मानि के दौर स्वयन स्वयन में अप मानि के प्राप्त मानि के मानि के

क्लोब टेंट्रम के चीफ क्लिमकल अफिसर डॉ. बिमल अरोड़ बातों हैं कि ट्रैंग्स आधार परमूं की स्वरक्त कराए रहाना केंट्र स्वरक्त हों। दोतों के अंद्रेश स्वरस्थ के लिए कर करने के अरावा कर और चेलों पर ची अपन देन चौंकर, परना करन कर है कि खुक पर्मो एंड्र और उसने आप की अपनी तत से बाइट्रेटर खी पर्मो का कम मेरन डिवाइड्रेग्स का करण बना। है. हिस्स कें एंड्रास्ट्रस्थ नुकानकेंद्र बेंट्सिंटर और वायरा शरीर से बाहर नहीं निकल पो और टोतों व मसुझे को बीमार्राचा पेच होता हैं।

दांतों की परेशानी से कैसे निपटें

घर से काम करना एक नया चलन है। हालांकि यह दैनिक दिनचर्या को प्रभावित करता है। इससे सुबह जल्दो हित्तच्या का प्रभावत करता है। इसस सुम्ह अल्प उठने के साथ-साथ दोणहर और फिर शाम की दिन्चयाँ भी प्रभावित होती हैं। इस कराइन में इस कर से सबसे ज्याद प्रभावत होता है। पहले मान्यता थी कि दोतों की दिन में ये बार साफ करना चाडिए लेकिन अब हर भोजन या नाशों के बाद ब्रश या कुल्ला करने का नवा चलन शुरू हो गया है। इसके अलावा हर बार खाने के बाद फ्लॉस करने की आदत माँ हालनी चाहिए। हर बार खाने के बाद अच्छी हरह कुल्ला जरूर करना चाहिए।

प्र Uzcilori के CM louUC दोनों से जुड़ों कई समस्य होने पर उँटल अपीटर्पेट में रायुक्त करने से गारते हैं-पामकों के लिए अपने देते विकरसक से टेली माजम से मताह हो। इस्ते उँडिटर को सही दवा लिखने और सार्वे अपनर के लिए ग्रैंजन बनाने में मदर मिलेगी की कर के प्रीतिश्व की प्रकार करने के की कई बीमारिया है, जो वंदी की सारवाई के सामस्यापित के उँटल प्रसम्पर्ट की कई बीमारिया है, जो वंदी की सारवाई के सामस्यापित कराज होती हैं।

टांतों की सडन

दांतों में सड़न तब पैदा होती है, जब दांव की सतह पर मेल जम जाती है और खादा एवं पेव पदार्थों में मीजूद फ्री जुनर को समय के साथ तको नष्ट करने वाले एसिड में जदल देती है। फ्री जुनर को निवमित कप से अल्बिधक सेवन, फ्लोगड़ड का अपर्याप्त इस्तेमाल और टूबब्री न करने के कारण दोतों में सहन, दर्द और कभी-क दांत मिरने और संक्रमण की शिकायत हो सकती हैं।

पायरिया

प्रधारण को बीमारी दोतों को मुख्या और मजबूती प्रधान करने बाती टिम्मू की प्रश्नीचा करती है। इस तेम में महुतें से हरकाब का महुती में मुजन, दर्जी कर भी-करी मुंग में दूर्ण कार्यों कर प्रश्नीमारी के अधिक प्रभीत होने परमाई दोता व उसे मजार देने वाला हुआ से अलग हो सकते हैं। हिस्सी दंगों तीन है। जिस्सा स्थानक संस्तान के असुमार गंभीर प्रभावित का निर्माण स्थानक संस्तान के असुमार गंभीर प्रभावित को स्थान स्थानक

मंह का कैसर

सुरु का प्रपाद यह कैंसर मुंक के किसी भी हिरसे में ही। सकता है। हमारें रहित, मुंक के अन्य किसरे और मुख्यस्तों के कैसर स्थानित हैं। औरना कैंसर पुरुषों, खासतीर पर मृतुरों में अग्रा है। तो तहा और तगर का रोस मा मुंक कैंसर के मुक्त का माड़ी। हिला सम्पाय मंदित में कुमारें पुनिया भरमें 1000 नव जात शित्ताओं में से। मेर अधिक बन्तामें में के टीड या जानु की सम्पाप रेखित जो जी है।

60-70 प्रतिशत बच्चे कैबिटी की समस्या से जूझ रहे हैं पूरी दुनिया में।

70 प्रतिशत अधिक होता है दिल की बीमरी का खतर दातों की तकलीक में जूड़ रहे लोगों में।

35 से 44 वर्ष के बीच के लगभग 20 प्रतिशत लोग मसुड़ों की समस्या से पीड़ित रहते हैं।



बीमार न कर दे मुंह की गंदगी

- आक्रमां कर भी आजांग प्रश्न देती हैं।

 इस सार का भी सुनाम दूर में
 के इस की परायों जीते कि हमें
 के इस की परायों जीते कि हमें
 के परायों जीते कि हमें
 के प्रश्न की परायों जीते कि हमें
 का आजांग पार्टी की कि हमें
 का सामान से मुंद के के के कि हमें
 कर प्रश्न हमें कर की भी
 कर्म की के के की हमें
 कर प्रश्न हमें हमें की के की हमें
 कर प्रश्न हमें इस हमात है।

 मुंद के की हमीरिया प्रमानों की
 करात प्रमान कर के बाद बहुन के
 बहुनों की असानी से बैद कर
 समय हमें
 कर हमें हैं। जी हमें के का स्वान की
- सकत है। जा उप-बनते हैं। इवर्बिटीज के रोजियों में दत ग्रंग होने की आशंका अधिक होती है, वयोंकि इससे सक्रमण की आशंका बंद जाती है।

What you must know about stomach flu in winter amid pandemic

Almost 20 per cent of COVID-infected patients are reporting GI symptoms in form of diarrhea with no apparent lung issues, said Dr Monika Jain, chief of gastroenterology and hepatology, Sri Balaji Action Medical Institute



COVID-19 presents itself with various symptoms like fever, dry cough, and headache. But these symptoms are also common in people who have stomach flu, or any gastrointestinal issues (GI) like nausea, vomiting, and diarrhea. So, how does one determine the difference? Indianexpress.com reached out to medical experts to understand more about stomach flu, which is also known as gastroenteritis and the precautions and treatment for the same.

Appearance in Indian Express Newspaper by Dr. Monika Jain, Sr. Consultant, Chief Of Gastroenterology & Hepatology



दांतों में सड़न के कई कारण

भी बाजारी एकार में विकास करदीन्त्रर के डिक्टरिट कीठ डेट्सर नमती के एकडोडी डॉक्टरिट में कि डेट्सर नमती के एकडोडी डॉक्टर पूर्वीच डाइन्ड बाति है कि डाई मह दूर करना बहा जरती है कि बेचार पूर्व करना बहा जरती है कि बेचार पूर्व करना बहा जरती है कि बेचार पूर्व करना बहा जी कर पूर्व में करना में शिक्टर करने चारी करना है। इसी तरह प्रस्ट पूर्व और वार्त में शिक्टर करने चारी कर महार्थ है। इसक राजना करने के बाद औ याते चीलाने ची सड़ना का खता. रेख कर सकते हैं। मुख्य का नारता करने के बाद भी डाश जरूर करें। इवाधिरिंज, बीधी आदि के मरीजी को इस प्रकार की सड़न का अधिक जीकिए सज़ा है, इसीनए वे विशेष तथा से समय पर बाश आदि करें। रिप्तीन्त और सुत्तीतर खालाजना भी जरूरी है। दक्षींडा के इस चौर में कैरिकाइन अंदितानी का सहन भी प्रवास मात्रा में करें

 अपने भोजन में फल, सलाद, कची स्थित्यां शामिल करें, ययोंकि इनमें मौजूद काइवर दातों को साफ रखने में वर्ती की साफ रखने में अध्योग नवंद करते हैं। • विद्यानिन सी बात करते में कई तरह के एंजाइम और दूसरे जरूरी तथ होते हैं, जो दाते के आफुलिय तरीके से साफ कर देते हैं। • पानी एक नेकुस्त माध्यक्षीय है, जो मूह के समय-समय पर साफ करता है।

इससे वातों पर चय, कॉकी या दूसरी खाने-पीने की चीजों के दाग नहीं जमते। नमकीन किस दांतों के लिए नुकसानदेह हैं। • ओरल हाइजीन के लिए

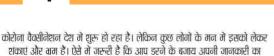
क्वादा रहुए रहेता है, जो आवकी संस्त के साम-स्वय दांतों के लिए भी सुकस्तानंदर है। शुगर-छी खुडंगम से स्ताइश ज्यादम मात्रा में बनता है, जो प्लॉक परिस्ड को साफ करने का काम करता है। कोई भी पेय पदार्थ रहीं
 कों मदद से पिए।
 इससे उस तरल का
 आपके दांतों पर कम

में बब्द और संस्थाम से बबंद होता है। • अभा रही मान की पत्ती में उपात्रक उसके चारी से कुल्य करने से पूछ में बद्ध की • सरकी के तेन में बहु मान मिलावार रहती वा सरहा होती। • सरकी के तेन में बहु मान मिलावार रहती वा सरहा होती। • कि तीनों को मान मिलावार रहती वा सरहा होती। • कि तीनों को महिला करें मान मिलावार रहती वा सरहा होती। • कि तीनों को महिला करें महिला करें चहु हुई कीता। चहु हुई करते हैं।

• ग्रीन टी पीने से सांसों

Appearance in Hindustan Newspaper by Dr. Puneet Ahuja, Sr. Consultant, Dental 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



विस्तार करें और डॉक्टर के निर्देशों के अनुसार वैक्सीनेशन कराएं। कोविड-१९ संक्रमण से बचाएगी कोरोना वैक्सीन

समें संदेह नहीं कि बीती लगभग एक सदी में कोरोना महामारी, सबसे बड़ी स्वास्थ्य चुनौती के रूप में सामने आई है। ऐसे में जहां लोगों ने संक्रमण से बचाव के तरीकों के अनुसार अपनी जीवनशैली को ढाल लिया है, वहीं संक्रमण के शुरुआती महीनों से ही देश-दुनिया में वैक्सीन बनाने का कार्य युद्धस्तर पर जारी था। कुछ देशों ने वैक्सीन बनाकर अपने देश के लोगों को टीका लगाना शुरू कर दिया है। हाल में ही हमारे देश में भी दो वैक्सीन के निर्माण में सफलता पाई, और अब आगामी शनिवार से



देशव्यापी वैक्सीनेशन शरू हो रहा है। मोड ऑफ एक्शन : सबसे पहले यह समझें कि कोई भी वैक्सीन काम कैसे करती है, वह हमारे शरीर को संबंधित रोग से बचाती किस प्रकार है? इस बारे में श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिटयट, दिल्ली सीनियर कंसल्टेंट-माइक्र डॉक्टर ज्योति मुट्टा बताती हैं, 'वैक्सीन दरअसल किसी विशेष बीमारी से बचाव के लिए विकसित किया गया एक प्रकार की प्रतिरोधक दवा है। वैक्सीन को बनाने के लिए अकसर उस बीमारी के ऑर्गेनिज्म को प्रयोग में लाया जाता है, जिसमें उसके मृत या कमजोर हो चुके वर्जन का इस्तेम होता है। हालांकि कई बार किसी बीमारी के वैक्सीन बनाने की प्रक्रिया में एंटीजन विकसित करने के लिए जेनेटिक इंजीनियरिंग का भी इस्तेमाल हो सकता है। वैक्सीन हमारे इम्यून सिस्टम में संबंधित बीमारी के एंटीबॉडीज का निर्माण करती है। ऐसे में वैक्सीन लगाने के बाद यदि हमारा शरीर उस बीमारी के संपर्क में आता है तो यह, उसे शरीर में बीमारी के रूप में विकसित होने से पहले ही इम्यून सिस्टम को बीमारी को नष्ट करने के योग्य बना देता है।

अब अगर कोविड-19 के वैक्सीन की बात Appearance in Hari Bhoomi Newspaper by

कोविड-19 वैक्सीन की क्वालिटीज :

साझा कर रहीं हैं, कंसल्टेंट एंड एचओडी-माइक्रोबायोलॉजी एंड इंफेक्शन कंटोल. धर्मशिला नारायणा सुपर स्पेशिएलिटी अस्पताल, दिल्ली की डॉक्टर गीताली भागवती। वह बताती हैं, 'सेंट्रल ड्रग्स स्टैंडर्ड कंट्रोल ऑर्गेनाइजेशन ने हाल ही में सीरम इंस्टिट्यूट ऑफ इंडिया की वैक्सीन कोविशील्ड और भारत बायोटेक की कोवेक्सीन को रिस्ट्रिक्टेड इमरजेंसी अप्रूवल को मंजूरी दी है।

कोविशील्ड: कोविशील्ड वैक्सीन को ऑक्सफोर्ड द्वारा ऐस्ट्राजेनेका के सहयोग से

विकसित किया गया है। भारत का सीरम इंस्टिट्यूट इनका मैन्युफैक्च्रिंग और . कोविशील्ड है। रीकॉम्बिनॅट चिंपैंजी एडीनोवायरस वेक्टर वैक्सीन है, जो टेक्नोलॉजी ट्रांसफर से सार्स-कोव-2 स्पाइक . ग्लाइकोप्रोटीन को एनकोड करती है। रीकॉम्बिनेंट वायरस वेक्टर दरअसल, टी-साईटोटॉक्सिक सेल्स के निर्माण में मदद करता है, जिससे सेल मीडिएटेड

इम्यनिटी विकसित होती है। कोवैक्सीन : यह भारत में विकसित हुई कोविड की पहली वैक्सीन है। इसे भारत बायोटेक द्वारा आईसीएमआर और नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ वायरोलॉजी के सहयोग से विकसित किया गया है। कोवैक्सीन वायरोन इनेक्टिवेटेड कोरोना वायरस वैक्सीन है। इस प्रकार की वैक्सीन को पैथोजन को न्यूट्रलाइज करके उत्पादित किया जाता है। इनेक्टिबेटेड वायरस संक्रामक नहीं होते और इम्यूनिटी को रोग से लड़ने में मदद करते हैं। वैक्सीन के 2 डोज 4 से 6 हफ्ते के अंतराल में रेकमेंड किए जाते हैं। दसरी डोज के 14 दिनों बाद वैक्सीन के चिकित्सकीय प्रभाव देखे जाते हैं।'

रखें ध्यान

- वैक्सीन के दोनों डोज एक ही मैन्युफेक्चरर के होने चाहिए। • जो पहले कोविड से संक्रमित हो चुके हैं,
- वे भी इन्हें ले सकते हैं।
- कोविड वैक्सीन लगाने का मतलब यह नहीं कि अब लापरवाही की जाए। यानी कोविड वैक्सीन लेते समय और डोज के दौरान और उसके बाद भी हैंड हाइजीन मास्क लगाना और अन्य सावधानियों का जरूर पालन करना है। *

Dr. Jyoti Mutta, Sr. Consultant, Laboratory Medicine



मनोचिकित्सक के रूप में करियर बनाने के इच्छक छात्रों के मन में इसकी पढ़ाई और रोजगार के मौकों के बारे में बहुत-से सवाल होते हैं, जिनके जवाब दे रहे हैं श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्युट, दिल्ली के मनोचिकित्सा विभाग के सीनियर कंसल्टेंट डॉ. प्रशांत गोयल।

गीचीकत्सा



व्यव को सबसे पाले एमबीबीएस करनी होती है। उसके बाद प्रमाश की प्रवेश परीक्षा होती है। इसमें सफल होने पर मेडिकल के अनेक क्षेत्रों में से किसी एक को चुनना

एता है। मनोचिकित्सक बनने के इच्छक खत्र एम**डो**, सर्हाकार्ट्सर का किस्प चुन सकते हैं। ब्रलांकि सहों के मामने डिलोर इन साहिक्प्ट्रिक मेडिसिन करने का भी विकल्प होता है, लेकिन पेशेवर दृष्टि से प्रमुख करना ही बेहतर माना जाता है।

पदाई कहां से की जा सकती है ? देश में अनेक सरकारो और प्राइवेट मेडिक इंस्टोट्यूट इसको पढ़ाई कराते हैं। झ इंस्टीट्यट के अपने अलग नियम होते हैं। अप किसी भी प्रतिष्ठित इंस्टीट्यूट से इसको पहाई कर सकते हैं।

इंटर्नेक्रिप कब-कब कराई जाती है? एमक्क्षेत्रीएस के बाद अनिवार्य हुए से एक साल की इंटर्नीशिए करनी होती है जिसमें सभी मुख्य विवार्टमेंट्स में काम करने और मीखर्न का मीका मिलता है। इन्हें में से एक पाइकिएटी का भी विवार्टमेंट होता है। फिर पमढी या डीएनची (मेडिसिन) के दौरान भी साहकिएटी पोस्टिंग होती है। इसकी अला अलग से मकते है। इस दीयन

गुण व जिम्मेदारियां

एक मनोधिकित्सक को वैर्यवन, अध्या कोता और स्थिर व्यक्तित्व का होने के साय-साथ अपने पेते और नरीज के इत्लज के प्रति ईमानदार होना पाहिए। नरीज की जिंदगी की बहत-सी निजी में अरी है। ऐसे में उसकी निजता बनाए रखने की जिस्मेदारी भी उनकी होती है।



काजारिक रूप से चीजें सीखने की कोणिए करने चाहिए।

पढ़ाई पूरी करने के बाद किस तरह के रोजगार के अवसर मिलते हैं ? मही करने के बाद तीन माल की टेनिंग होती है और उसके याद छत्र नियमित हॉस्पिटल में रोजगार पा सकते हैं। माहकोएविटम क्रम बनाने वाली रिसर्च और रामस्युटिकल क्षेपरियों या किसी नशा मुक्ति बेंद्र से भी वे जुड़ सकते हैं। शैक्षिक रेंच या शोध के क्षेत्र में स्टीच रखने वाले मेडिकल कॉलेज या सङ्क्रिग्रिक इंस्टीर्युट में अध्यापन या उच्च शिक्षा का रास्ता अधिक्रयार कर सकते हैं। इसके अलावा, वं अपन खुद का प्रावदेट क्लोनिक खोल सकते हैं। वहें उद्योगों में काउंसलर के रूप में बह सकते हैं।

असरणस्य ६१

Appearance in Jagran Sakhi Newspaper by Dr. Prashant Goyal, Consultant , PSYCHIATRY

Indian experts hail 'promising' mRNA vax for COVID treatment

NEW DELHI, (IANS): With the ID-19 from the shot itself. two mRNA vaccine candidates from pharma giants Pfizer-BioN-Tech and Moderna showing effec-tiveness in preventing COVID-19 in an interim analysis, health experts in India on Tuesday said that mRNA vaccine that works on previously unproven technology can be very promising in the fight against the pandemic despite the challenges

To date, no mRNA vaccine has been licensed for infectious diseases and if an mRNA vaccine is approved for coronavirus, it would be the first of its type.

mRNA (messenger RNA) vaccines trick the body into producing some of the viral proteins it-

They work by using mRNA, which is the molecule that essentially puts DNA instructions into action. Inside a cell, mRNA is used as a template to build a protein.

Both Moderna and Pfizer-BioN-Tech use the mRNA technology which means the vaccine is not embedded with the virus itself and, therefore, no risk of catching COV-

The vaccine is infused with a piece of genetic code that trains our immune system to recognize the spike protein on the surface of the virus — a lethal signature of the coronavirus.

According to Dr Monika Gupta, Senior Consultant, Microbiologist at Fortis Hospital in New Delhi, unlike a normal vaccine, RNA vaccines work by introducing an mRNA sequence (the molecule which tells cells what to build) which is coded for a disease-specific antigen (like SARS-CoV-2, the coronavirus), once produced within the body, the antigen is recognised by the immune system, eparing it to fight the real thing.

RNA vaccines are faster and cheaper to produce than traditional vaccines and an RNAbased vaccine is also safer for the patient, as they are not produced infectious elements.

Gupta told IANS. Production of RNA vaccines is laboratory-based, and the process could be standardised and scaled, allowing quick responses to large



outbreaks and epidemics.

'A major advantage of RNA vaccines is that RNA can be produced in the laboratory from a DNA template using readily available materials, less expensively and faster than conventional vaccine production," she explained. Dr Gupta added that the vac-

cine based on mRNA, once injected into the body, will instruct the body's cells to create copies of the spike protein. In turn, this is expected to prompt the immune cells to create antibodies fight it.

These antibodies will remain in the blood and fight the real virus if and when it infects the hu-man body," she stressed.

Dr Naveen Aggarwal, Head and

Senior Consultant, Pathologist, Action Cancer Hospital in New Delhi said that as per the basic mechanism, the mRNA vaccines are Lipid nanoparticle (LNP) dis-persion containing an mRNA that encodes for protein like spike pro-tein of COVID-19 virus.

Hence it can be said that mRNA vaccines are very much promising in the fight against the COVID 19 pandemic as the effica-cy claims between 90 to 95 per cent by various manufacturers. however, results of the trial are still awaited," he said. According to Dr Gitali Bhagawati, Consultant and Head. Department of Microbiology and Infection Control, Dharamshila Narayana Superspeciality Hospital, advantages of the mRNA vaccine are that it is faster in development, cheaper to produce, safer for the protein routes via needle or needle-free (nasal "As far as the challenges, the mRNA vaccine is temperature sensitive, it needs to be stored at below 70 degrees Celsius which will be a challenging task for remote areas," she added

Do you need to shower daily? Here's what experts say

Many people tend to skip baths when not stepping out of the house. But is it a good idea to do so? Find out here



Daily baths have always been associated with "cleanliness". However, amid pandemic and the work from home schedule, the idea of taking daily baths is being widely discussed. Some people are even highlighting the benefits of taking fewer showers; but is it really wise to skip regular showers?

Dr Yashodhara Sharma, unit head and senior consultant, dermatology, Sri Balaji Action Medical Institute said that while showering less can be an individual choice.

it "certainly cannot be recommended". "Needless to mention the benefits of a shower, it is almost a necessity; apart from removing dirt and dead skin, it rejuvenates skin, helps in blood circulation, fighting stress, and removing muscle tension. In short, it collectively even creates a condition of fast recovery from certain diseases," said Dr Sharma

During work from home, it may seem futile to take bath daily as one is not stepping out, but it must be noted that even at home, one is not free from bacteria attack on the objective and Positive and the skin, said Dr Sharma, "Daily shower is very important to maintain the balance of good bacteria and other microorganisms. Of course, bedridden patients and people with certain diseases are not recommended to take bath daily, but they are also advised to keep themselves and their surroundings clean in other ways," she

People with dry skin or sensitive skin



However, it is said that repeatedly cleaning dry or sensitive skin may prove to be harmful. So what should one do in such a scenario? "Proper moisturising after a bath will help in this regard as sometimes it also depends upon the type of water and toiletries one is using. Hence, seeking a doctor's advice is better than altogether dropping the idea of taking a frequent shower," said Dr Sharma. Also in winters, lethargy may lead one to think about the benefits of not taking bath, but remember that bathing helps keep bacteria and bad odour away

Appearance in The Indian Express Newspaper by Dr. Yashodra Sharma, Sr. Consultant, Dermatology

Appearance in Asian Age Newspaper by Dr. Naveen Aggarwal, Sr. Consultant, Pathologist