Sri Balaji Action Medical Institute & Action Cancer Hospital

Monthly Newspaper - December 2020 - Pages 4



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 they have to handle and bring 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 **05th**, **12th and 29th December** respectively. Fb live in December Month was with Dr Neeraj Jain, Sr Consultant Spine & Pain specialist. He had given the understanding on Non Sugical Management of Neck and back Pain-Know from Specialists. Many questions were asked on this topic .Our Another Webnair was with Dr Arun Singh Danewa Consultant - Haematology -Oncology and BMT Specialist, had shared his views, on the topics low platlet count doesn't always mean DENGUE on 12th December, 12pm, Subsequently in our next fb live on 29th December at 5 to 6 pm, Dr Subhash Aggarwal , HOD- General Surgery, Laparoscopic Surgery and Breast Surgery , had shared his opinion on very common and crucial problem on, **Abdominal Wall Hernia During Pandemic Era.** Many quarries receive on this topic during interview and around 5000 viewers has seen the live till now.

BIRTHDAYS in JANUARY	23-Jan Lala Mange Ram Agarwal	1-Jan-Dr. Ashish Sahani	1-Jan-Dr. Virender Singh	1-Jan-Dr. Deepak Bajaj
		1-Jan-Dr. Jnandip Baishya	2-Jan-Dr. Vivek Aggarwal	3-Jan-Dr. Rishi Raj Vohra
	10-Jan R.C. Chharia ji	7-Jan-Dr. Anuradha Garg	11-Jan-Dr. Sudhish Sehra	11-Jan-Dr. Chandan Aneja
		16-Jan-Dr. Neeraj Jain	216-Jan-Dr. Himanshu Bhatheja	17-Jan-Dr. Mridul Agarwal
	4-Jan Umakant Kaushik	18-Jan-Dr. S.S. Gupta	23-Jan-Dr. Saket Kant	
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)				

Monthly Newspaper - December 2020 - www.actionhospital.com

Eradicating Cervical Cancer



Dr. Shruti Bhatia Senior Consultant Dept. of Gynae Oncology MBBS, MD, DNB, MNAMS

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 woman, 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.



Times Event

We had organised our first Post Covid CME with Deptt. of Critical care of Sri Balaji Action Medical Institute for our nurses on 28th Dec 2020 from 3:30 pm to 4: 30 pm at Conference hall, SBAMIDr Rajat Gupta and Dr Himanshu had delivered their lectures respectively on Fluids Management in Critical care management and Total Intravenous Anaesthesia (TIVA) current concepts

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

चक्कर

सोच रहे हैं कि आज अच्छा खाते

रुरते हैं, तो आपको हार्ट की समस्य नहीं हो सकती है, तो वे गलत धारणा है क्योंकि हार्ट अटैक के बढ़ते मामलों में ऐसे केस भी देखने को मिल रहे हैं। इस बरे में सीनियर करसल्टेंट एंड

बार में सामिय प्रसारटट एउ रोजनल विलनिकल लीड नार्थ कार्डियोलॉजी एंड पीडियाट्रिक कार्डियोलॉजी, (नारायणा

अल्पताला) जा तथा सब्दों पर अ बताते हैं, 'यहां सब्दों पर अ ध्यान देना होगा। फिटरं

hilimes V

बाहर से फिट दिखने के

Media Coverages

www.livehindustan.com

84% गर्भवती स्त्रियों मे

भी है विटामिन डी की कमी, जिसका

सीधा प्रभाव उनके लिशुओं में दिखाई

देता है।

70%

से अधिक भारतीय

सन्तराइन विटमिन की कमी से ग्रस्त है, 2019 के पैन

इंडिया अध्ययन के

80%

अनुसार।

या बदलते मौसम में उनकी तकलीफें बढ़ जाती हैं।

इसके अलावा 40 से अधिक उम्र की महिलाओं में भी यह समस्या बढ़ती है। मरोजों की स्थिति को देखते

हुए हम उन्हें कैल्शियम और विदामिन डी सप्लीमेंट्स लने को सलाह देते हैं।'

ले : कुछ खास तरह की

करने वाले लोगों में विटामिन

ही का स्तर सही बना रहत

है लेकिन शाकातरी लेग

मछली नहीं खा सकते।

किश (जैसे सामन) में प्राकृतिक रूप से विटामिन डी की प्रवुरत होती है। केटी किश का नियमित सेवन 85%

से अधिक दिल्ली



कुदरत ने मुपत में दी है विटामिन डी की खुराक, लेकिन महानगरों की ऊंची इमारतों में यह भी मयस्सर नहीं। घर, स्कूल और दप्तरों में लोग दिन का बड़ा हिस्सा बंद कमरों में बिताते हैं। बच्चे आउटडोर गेरूम की बजाय स्मार्ट फोन्स के गेरूम में व्यस्त रहते हैं। यही वजह है कि हर उन्न के लोगों में विटामिन डी की कमी देखी जा रही है। मन और शरीर को स्वस्थ रखने के लिए धूप की खुराक क्यों जरूरी है, जानें **इंदिरा राठौर** से



डावबिटीन, हृदय रोगों और कैंसर तक का खतरा हो सकता है। हालांकि विशेषज्ञों का कहना है कि वास्तव मे विटामिन डी का संबंध सीधे तौर पर हड्डियों की सेहत से है और किसी भी

डी लेने की उनकी क्षमता कम होने लगती है। माना जाता है कि कई दवाएं भी मंधे के तप हीहों की मेहत से ही और किसा में अब्ज बेसा से इसक आपनक संबंध मही होरे, सेकेरी राज कोई सर्वे करते होरे, सेकेरी राज कोई क्यो है उन्हों स्विटतिता डें क्यो के उन्हों से किटतिता डें क्यो के उन्हों के किए कि किए की किए क्यो के स्वातार सेकन से पी सा हो क्या के त्या है। वा ब्वान का संक पुरा से कि कारत का तो के स्वातार सेकन से पी सा क्या के त्या है और तरोर की हर कोठिक इसे क्या के स्वाती है। वा ब्वान का संक पुरा से कि कारत काती है (बावों से किस्ता किया से क्या से सिती है। भावें सिर्वा से क्या की कारत काती है। वा ब्वान का संक पुरा से किता विवार्य सा होग की विद्यां सी क्या से किसी की प्रार्थनी सिर्वा की कारत की की कार्य से किसी की स्वाती है। इस खिटामिन को कमी के

भार करना है आ ता तर का ए कार्य करने हुआ का कार्य करने के साथ के साथ है कि प्राप्त मार्ट करने कुल करने है। यह पर का मा साई पूर में सी दिवरिश दे के को को से होते है। साई की रक्ष है तो सांर कोतेस्ट्रांत से स्वकार कि का का है। को बेत ते स्वक है लिए भी विद्यांत की साक है कुल कुल क्याधायवने में बीट्यांत्म डी प्राव का हा है। कि सुने मा क्यों की सुर जारारा डॉस्टों की का की सान की है। कहा हो का से पा हो की का कहना है कि एक राज्य व्यक्ति को प्रात्नित 400- सुर्थित रहने की बाल रहन के साम हो की का कडता है कि एक तबस्थ विकल को प्रतिदिन 400-मुस्लित रहा के अलावन सारे प्रतिदिन 400-800 अर्वव् (10-20 माइकोडाम) विटामिन डी की जरूरत होती है। याद रहे कि सप्लीमेंट्स में हींट्रवों का अरण तेनी से होने लगता है। वड्रियों में

के लिए काम करता है। यह कैल्शियम के अवशोषण में भी सहायक है। जरीर में विद्यमिन डी का इशलिए बढ जाती है समस्या सहायक है। शरीर में विटामिन डी का स्तरठीक है तो डार्खाबटीज, हाई स्लाड प्रेशर, हृदय रोगों, संक्रमणों आदि का खतरा कम हो सकता है। चुकि लोग अमून घरों में बंदराहते हैं, इसके अलावा बढ़ती उम्र के साथ उनक चलना-फिरना कम हो जाता है, जिससे विटामिन

जुडी किसी भी समस्या में पहले खेन डेंसिटी टेस्ट व्यार सदी में 50 नए समले आए, जिनमें आधी से के मरीजों के लिए घुप का सेवन जल्ली है। सदियें कराना जरूरो है। खासतौर पर बढ़ती उम्र में कई बार वह पता नहीं चलता कि फ्रेक्चर्स वा हाड्डूवों से लुड़ी समस्या अस्टिटयोपोरीसिस के कारण हो रही है था विटामिन डी की कमी से। ऐसे में बॉएमडी (बोन अधिक संख्या रित्रयों की थी। इसकी वजह थी-तापमान बहुत कम होना। इससे टिप्रयुव में सुजन आने लगते है। जोड़ों के बीच में दबाव बहुत है और दर्द का अनुभव होने लगता है। खासतीर पर 30 से 60 वर्ष की उम्र के बीच महिलाओं में यह ससस्या मिनरल डेसिटी) टेस्ट कराना जरूरी है।

पारस हॉस्पिटल, गुरुग्राम के ऑयोपिडिक सर्वन और ट्रॉमेटोलॉनिस्ट डॉ. असविंद मेहरा काते हैं, 'आमतीर पर हमारे पास हड्डियों की समस्या से जुड़े 25-30 मामले एक समय पर आते हैं लेकिन इस

<mark>तम्</mark> इसकी ऊपरी सतह वृप के संवे प्रभाव में आते है, वानी किसी व्यक्ति या जीव की त्वचा की ही तरह म्हारूम की त्त्वचा भी विटामिन डी धूप से प्रहण करती है। इसलिए यह फायदेमंद है। बार्स्टामेंटन : जब शरीर में विटामिन डी का स्तर बहत कम होता है तो डॉक्टर इसके लिए सप्लीमेंटस लेने की सलाह देते हैं। कई बर इसके लिए इंजेक्शन लिए जरे हैं तो कभी मोलियों या पाउडर के रूप में विटामिन डी लिया जाता है। लेकिन कोई

भी सप्लीमेंट बिमा डॉक्टर की सलाह के न लें। ट्टा-रॉगर्ट : आजकल ब्रेकफास्ट सीरियल्स और दुष्घ उत्पादें में भी विटामिन्स को

शामिल किया जा रहा है। अगर आप ऐसे प्रोडवट्स ले रहे हैं तो यह जाव ले

कि क्या वाकई आपको इन विटामिन्स

की अतिरिवत आरारयकता है



तिवार अंदल भागा जता है कि प्रतिदिन एक यम्मच कॉड लिवर ऑयल विद्याम्म डी की Rec . 5 कमी को पूरा कर सकता है लेकिन इसे कौन ले और किस तरह से ले, इसके लिए अपने डॉक्टर की सलाह लें।

Appearance in The Hindustan Newspaper by Dr. Saket Kant, Consultant, Endocrinologist



हाल ही में आई रिपोर्ट के मुताबिक कोरोना वायरस के चलते हुए लॉकडाउन के दौरान सेक्स टॉयज की बिक्री में अच्छा खासा उछाल देखने को मिला है। खास बात यह है कि मौजूदा खरीदारों में लड़कियों की संख्या ज्यादा है। क्या कहते हैं आंकड़े और क्या है इसकी वजह, जानिए इस रिपोर्ट में:

स्म टांयज के तारे में हम फिल्मों के तारे में कम ही प्रवांकी जा की तारे तो देखते के हो, लंकेन असल विदयी में हमके जारी हुई रिपोर्ट 'इंडिया अनकवर्ड' में नताया गया है कि भारत में कारोता काल के दौरान संसम टांयज की सरेत में 65 सीम दी प्रिक्शे तुक की खारती हुई है। इस रिपोर्ट में जा तारेस नंबर पर ही जॉकाने वाली वात यह है कि अधी तक सिर्फ प्रवार देविक अधी तक सिर्फ रोयों की किये प्र रोपोर के मुतालिक कारोता काल साल टीपोर के कि प्रवास के कारोता काल साल रिपोर्ट के मुताबिक कोरोना काल में सेक्स टॉय की खरीददारों में महिला ग्रहकों की संख्या भी काफी बढ़ी है। कोरोना से बचने के लिए बढ़ी डिमांड !

लोग अपने घरों पर थे, उन दिनों सेक्स टॉयज क्षेत्र मांग में उक्त दिनों सेक्स टॉयज क्षेत्र मांग में उक्त आन चौकाने वाली तात है। इस तारे में सेक्स टॉयज सेत करने वाली कंपनी आई एम वेशमें के फाउंडर राज अरमानी तातों हैं, 'अरार हम सिर्फ दिल्ली की वात करें, तो जून-जुलाई 2019 की तुलना में जून-जुलाई 2020 में दिल्ली में 16.6 लाख और जुलाई में 17.4 लाख सेक्स टॉयज

फिल्मों को देखकर बढ़ी है रुचि

Imperful chi दुख्यकर बाद्री है रुचि फिलो कुछ साले में कई ऐसी फिलमें देखने को मिली हैं, जिसमें सेक्स टॉय का इस्तेमन दिखाया गया है। क्या फिल्में को देखकर भी बिको पर फर्क पड़ा है। इस बर में राज अरगानी करते हैं, 'सेक्स दंय को बिको में सीशाल मीडिया, 'सुज और सिलोबर का बड़ा सेला रच है। आपर एक पिछने 3 महीने की बत करें, तो हमने 2 एउँतलट की रोल में बढ़ो तरी इन्हीं की वजह से हुई हैं। 'बई संकस टॉय सेलर रोशन कुमार (बदला हुआ नम) कराते हैं, 'दर्शने कोई तो स्वा स्वोद है की फिल्मों में सेक्स टॉय के इस्तेमल संकई तोनों में सेक्स टॉय के बारे में जानने की रुवित बढ़ी है। लस्ट स्टोरी और वीरे दी वेडिंग को देखने के बाद खेगों में अडरल टॉयज की जानकारी बड़ी है, इसलिए उसी श्रेणी से जुड़े उत्पाद की मांम बढ़ी है।'

8 इस्पतग प्रजाम, जागिए इस्पार्थ की विश्वी की हैं।' वहीं अंगिलाइन अडल्ट टॉयन वेची त्रांग के सामराज डोट कॉम के फाउंडर रेंग्रवर नवीर वताते हैं, 'कोरोना से पहले लोग नवार युमने, खाने-गीन जाते थे। वर्ता उनका पैसा भी खर्च होता था। लेकिन अब लोग 1000 से 2000 रुपये वर्च करके बनीलिटी प्रथम वेचे करके बनीलिटी प्रथम विर्दे कर रहे हैं। कोरोना के दीवन दिल्ली में हमारी विक्री करीन 40 फीसदी नक वर्छ है। कोरोना के दीवन दिल्ली में हमारी विक्री करीन 40 फीसदी नक वर्छ है। कोरोना के दीवन दिल्ली में हमारी कि करीन 40 फीसदी नक वर्ज है, 'कोरोना काल में जल आप कहाँ जा नहीं सकते और उत्तेजना होती हो, तो संतृष्ट के लिए सेक्स टॉय का इस्तेमाल ही एकमात्र उपाय वचला है.'

महिला ग्राहकों की संख्या कुछ महीनों में बढ़ी जहां एक तरफ अडल्ट जन्म

जहां एक तरफ अडल्ट टॉयज की विक्री में इजाफा हुआ है, वहीं सबसे चौंकाने वाली वात यह है कि सेक्स टॉय

पाट म: स्वयस्ताणिजस्ट डिमांड में महिलाओं का याफ भी तेजी से बढ़ा ही । वक्तेल राज अरमानी, 'जन हम 2013 में मार्केट में आए थे, तब हमांचे वेक्साइट गर आने वाले 80 फॉसवी पुरुष होते थे। 2016 के नाव तिर्काट से प्राफ्त में बाजी बतलान हुआ है और अगर हम मई से जुलाई 2020 तक की यात करें, तो कोरोना के इन महीनों में महिला ग्रिंबर्ट्स किसवी है, रही महिला साहक का रोय स4 84 मिसती है, रही महिला साहक 32 फीसवी है | रही वात पसंद की तो ब्यादातर महिलाएं टेक्निकल या स्मार्ट प्रांडबट लेना पसंद कर यही है। यही वात पसंद की तो ब्यादातर महिलाएं टेक्निकल या स्मार्ट प्रांडबट लेना पसंद कर यही है। यही वात पसंद की तो ब्यादात महिला पारको कर यही है। यही वात कर ते तक दान रजी, 'कोरोवा काल के दीयन हमारे यहां महिला साहको की संख्या भी करीब 45 फीसवी तक तढ चुछी है। आयातरा महिलाएं 199 से लेकर 2020 हरावे ज्यादातर महिलाएं 199 से लेकर 2000 रुपये तक के प्रॉडक्ट खरीद रही हैं। अगर प्रीमियम प्रॉडक्ट की चात करें, तो 20 हजार रुपये तक के प्रॉडक्ट की डिमांड है।'



NBT

P

हाल ही में डांसर और

कोरियोग्राफर रेमो डिसूजा को

चार्ट बनवाएं। मन से खुराक तय न करें। कई बार ऐस हुआ कि हमने पेशेंट्स को 8 हफ़ी तक हर हफ़ी विटामिन डी की एक टेब्लेट लेने की सलाह दी लेकिन चे इसे 4-5 महीने तक लेते रहे। इसरें विदामिन टॉक्सिक हो जाता है। '

a ज्यादा इस्तेमाल है नुकसानदायक ु दैनिक जीवन की अन्य कार्यक जावन का जन्य क्रियाओं की तरह ही, अडल्ट टॉय का सामान्य से अधिक उपयोग किसी भी आवक उपयाग किसी भी इंसान को भटका सकता है या उसे गलत दिशा की ओर ले जा सकता है। –डॉ. पल्लवी जोशी, साइकॉलजिस्ट

डिमांड बढ़ने से नहीं कोई परेशानी सेक्स टॉय की डिमांड बढ़ना कोई परेशानी की बात नहीं काइ परशाना का बात नहा है। अगर कोई सेक्स टॉय का इस्तेमाल कर रहा है, तो इससे उस व्यक्ति को कोई शारीरिक परेशानी नहीं होती। -डॉ. प्रकाश कोठारी सेक्सोलॉजिस्ट

मारे हैं कि फिसी भी औरत के लिए मारे बनन सबसे सुखर पात होता है मही पातरपुर की रहने कार्ली अनिम घारे तुए भी मां जन्म आ सुखने नी पात कर यहाँ की दार्क पार्ट की राजी का सानन कि करोग के रह में पी और पानी होने के सानन माने कि करोग के रहन में पी और पानी होने माने कि करोग कर कर के पी आ क बिना इलाज के गर्भचारण

Ben genom के गर्भवारणा जो कार्रेस को मार्ग-रिक करी कर पा रहे थे, में अब निल किसे इसाक के भे केरोप कर पा रहे हैं। उहाला में साने मार्क दिया उससाझन निर्णता कहते हैं, 'से कर करने कहिला के कार थे गर्भवारण कही कर पा रही थे, तो टंटर करमार कहते हैं, 'से कर करने कहिला के कार थे गर्भवारण कही किस की निकरते चंडी के से अपने टंटर कराया, 'सेनल उनकी भे चोडे समस्या चडी बा अब तर्गकाउनक के दीनल कार्ज बार्ग के खेडा कुछ सुभए, तो दनने फिर कोरोपा की और मैंने मंग्रेसराय का होता थे, इस या में नर्भव अंदी हा अने हाला कर किस केरा का कार्य के किस को मंग्रेसराय का होता थे, इस या में नर्भव अंदी है, जिनम प्रकारण कही तिया है। इस या में नर्भव अंदी ता की है, जिनम प्रकारण कही तोय है, इस या में नर्भव अंदी है, जिनम प्रकारण कही तोय हो कर यो होता की है, जिनम के सो कहिल स्वीर काराय के प्रक्रित कारी ते ही, न्यायता इसने को सिल रहा है। इसमें एक ब्लूत बाने कर प्रभाग प्रकर मां है। इसमें एक ब्लूत बाने कार प्रकारण करा मां है। इसमें प्रकर सारे का तर्गव र प्रकारण करा मां हो। इसमें प्रक काराय काराई कर



एसे में महित्वार्थ गभंबरण कर या रही हैं। जबकि मर्चपाल हॉस्पटल में गाइनकॉलजिस्ट डॉ. यहिका गुदेसर कहले हैं. 'यहले आफिस जाना-आन और काम का तनक कार्म था। लेकिन अन रही का है क्लार्स्य पर आना रहा है। सबस रही बात है कि कृपन ज्यादा समय साथ निता रहे हैं। रवेग इम्यूनिटी न्यादा रात्मव साथ तिता रहे हैं। स्त्रीग इम्यूनिटी बद्धा रहे हैं। इस वजह से प्राकृतिक तौर पर गर्भवारण के मामले बढ़े हैं।'

अनचाहे गर्भ से हैं परेशान ानकि सार्थ में पर वर्षसाना जातकि सार्थ में के इंग्लसा से पर बे जो जयब ली चातने ने वोइन्द्र आन्मा कि स्थान में किस्ता तिष्टला की पहलान किस्ता कर आन्म में किस्ता तिष्टला की पहलान किस्ता कर आन्म प्रेर्ग्स के सामले कई है। इसने वर्ष ने बाद के साम कि अन कर प्रेर्ग्स की कर साम से कि आन कर के सामने किस्ता कर आग कि साम स्वान कि साम की कि आन कर में ने की की का का साम की उस कर के उसने किसी भी सरका का जातन की रखा कर के उसने किसी भी सरका का जातन है। इसका की का की कर की की की की फैमिली प्लानिंग के लिए सही टाइम?

प्रित्सची प्रेले गांव में बुदा राषे कारणा केवले करते हो ने वामा की सामचंद्र ये जेतर करिय की देंड में कैमिलों वामिल के खरे में जरती नहीं तोचतों है। होकिन ने वापलर हार लागा को कैमिलों के हिए सरसो उस्तार सामय मना रहे हैं। क्लेस दा उनेपर, हमारे बसार केवल 25 प्रक्रिस की मानलों को है, जाते की निज्ञ सिम्मेदरियों की कारह से देर से रक्षांमें करते है। रेक्वेल हा नुराष्ट्र प्रदेश में गर

ये करोगिकाल साइकॉलविस्ट कामला देख करते में करोगिकाल साइकॉलविस्ट कामला किर्काल नाताति हैं, तिन कारल का परिवर्ष पए ती ठेजे बहां अलबती प्रेरनेसी हो, तो ऐसे में उनके क्षेत्र बादनाकाल के पर वृद्धियों बढ़ वाली हैं। एक-से से उलवि काल करना उनके लिए अप्रिकार से का है और तलाम बखने लगता है। एसे में हम उनके

भिनेति जानिन की और बंध हैं। इसकी एक बड़ी कहत है कि इस वैदान कर साथ है अंत राजने पक सुबे हर्ग ही जिमनेदी भी नहीं है। ऐसे ने उक्तर प्रत्नी कंन्द्रीत करती है वे उसका आग हराने के दिए सुवी में दुन हिंतों कंन प्रत्ने या कार महे हैं। इस तरह उन्हें फि प्रत्ने से कार मह तर दुने से कार उस्ते के भौने से यह कहते, लेकिन दॉलर्ट्स कोर्य भैमनेति देन बहत है, लेकिन दॉलर्ट्स कोर्य भौनेति देन बहत है, लेकिन दॉलर्ट्स केर्स मार्ट्स के स्वार्म मार्ट्स की कैलिती प्रतानिम प्रतर्भ के स्वा कर रहे है। सरबाह देते हैं कि सबसे पारते दोनों एक लिपंध प पहुंचे कि उन्हें चच्चा चाहिए या नहीं। निर्णय सेन के बाद आगंक अंदर पाइताब या गुस्सा नहीं होन चाहिए। ऐसे में एक्सरसाइन करें और जो भी हाल हैं उसका असर अगने फिले पर बिस्कुल भी ना

समझें इस बात को फिटनेस रुटीन फॉलो करने वाले लोगों को इदय रोग का जोखिम 'कम होता है', लेकिन 'नहीं होत जैसी कोई बात नहीं है। अक्सर हमको ऐसे भी कई मामले सुनने को मिलते हैं जिसमें व्यक्ति एक्सरसाइज के दौरान ही हार्ट अटैक का शिकार हो गया। - हो हेमंत मतन फिट दिखने और एक्सरसाइज करने कराएं नियमित चेकअप फिटनेस ठटीन फॉलो करने याले हर 3 साल में और 40 साल की उम्र से बड़े लोग हर 5 साल में कराएं अपना फिटनेस पेकअप। -डॉ. सफ्रेश युग वालों का दिल भी हो सकता है बीमार CI STUARTI & SIITIS स्टीन शांती काई तो लोग से से इव्य सेग का जॉसिंग 'सभा होता है'. सेनिन 'मंसी होता' जेसी बोर्ड यात गई हैं। अस्तर कई केंद्रेराक प्रा सोगल हो से स्वार्थ में से अस्तर कई केंद्रेराक सा सोगल हो से सा हास को निस जादों है असे इयदा सेग का सिमार से 1को को निस जादों है जो सहरिय का सा सिमार से 1को है (से में उन्हें जो सहरिय का इव्य सेग कैसे है (से में उन्हें आन इयदा सेग का सिमार से 1को है (से में उन्हें आन इयदा सेग का सिमार से 1को है (से में उन्हें आन इयदा सेग की सिमार से 1की है (से में उन्हें की के इयदा सेग की सिमार से 1की है का ऐसी अप्त की क्सीनिश्त सेवीस सा यहा वही सीम अधिक क्सीनिश्त सेवीस सा यहा है (से यह सेगल) जिनकी उम्र 30, 5 या 40, साल के क्सीस ही की है, बाक हते सिक्स पैक एब्स में ना भूतों दिल भी कोई चीज है देखने वी बात तो रे है कि आजकल फिटनेस को लेकर वितित तो है, लेकिन फिट रहने जा लोर की दे या जानसती रसकां पूरी तरह से फॉलो नहीं करते। सिर्फ सिल्म रहने, फिट दिजने या देर कंट्रोल करके उम्रा अस सारस्या से नहीं बार साहने दी सकति हो, राकेश घुग, 'बेहतर है कि फिटनेस का रुटीन फॉलो करने वाले युवा हर 3 साल में पूरी सोरी योजय के लिए जीर 40 कर्य से उन्हा भार कर चुके लोग हर 5 साल में टीएमटी उन्हा के सारम्य यहि पना भी रही हो, तो पता लास सका में की रमाने भी उल्लाह रहे का सकते हैं। बकौल का फिट होना मामने रखा है में वाकि का फिट होना मामने रखा है में वाकी का कि दिना मामने रखा है में वाकी का कि दिना मामने रखा है में वाकी की सारस्य पाले अपनी फिटनेस ठटीन में जहते हैं। सबसे पाले अपनी फिटनेस ठटीन में जहते हैं। सब पोल अपनी फिटनेस ठटीन में वाकि ति कर सरह की एकसरसाइज कर राह है यह भी निर्भर करता है। इस फेहरिस्त में कार्डियो एकसरसाइज बेहतर विकल्प है। भूलें दिल भी कोई चीज है 35 या 40 साल के करीब होती है, वह हात अटैवा का शिकार होकर हमारे पास आ रहे हैं। फिटनेस रूटीन को नहीं करते फॉलो पास आ रहे हैं। पूरी दुनिय की बात की जाए तो हमारे देश में जिस उम्र में झर्ट अटैक के मागले समने आ रहे हैं, मुलसे देशों में बे मागले 10 साल ज्यादा उम्र वले बातिन में देखने को मिलते हैं। इस उम्र में

3

LyCertel vyCerted Di Thei dyXrt Uptert ऐसे में सवाल उठता है कि जाव फिटनेस का ख्याल रख रहे हैं तो कैसे कम उम्र में वा बिना बेजेल शरीर के लोग हार्ट अटेक जैसे गंभीर समस्या का शिकार हो जाते हैं? इस बसे मं सीनियर कसल्टेट एंड इंदार्ज, सीटीवीरस (<u>श्री बलाजी</u> एक्षम हीस्पिटल) जी. संकेष हुम बताते हैं. 'आजकल युवाओं में करियल, रिसेशनशिप को लेकर तनाव रहता है। दरअसल रूट्रेस से कॉर्टीजील का स्तर बढ़ जाता है जो हरय रोग का कारण बन सकता है। इसके अलावा बहुत से फिटनेस रुटीन फॉलो करने वालों में एक तबका ऐसा भी होता हे जो शरीर की समता से अतिरिक्त व्यायाम करते हैं या हैती एक्सरसाइज करते हैं जिससे धानीन्यों पर अतिरिक्त दवाव बनता है जिससे बीपी और परिणामस्वरूप इट्रयरोग का जोखिम हो सकता है।'



Appearance in The Navbharat Times Newspaper by Dr. Pallavi Joshi, Sr. Consultant, Psychologist Appearance in The Navbharat Times Newspaper by Dr. Sadhna Singhal, Sr. Consultant, OBS. & Gynae

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

Indian Experts Hail 'Promising' mRNA Vax For Covid Treatment New Delhi: With the two turn, this is expected to in development, cheaper

mRNA vaccine candidates from pharma giants Pfizer-BioNTech and Moderna showing effectiveness in preventing Covid-19 in an interim analysis, health experts in India on Tuesday said that mRNA vaccine that works on previously un-proven technology can be very promising in the fight against the pandemic despite the challenges.

4

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 itself.

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-BioNTech use the mRNA technology which means the vaccine is not embedded with the virus itself and, therefore, no risk of catching Covid-19 from the shot itself.

The vaccine is infused with a piece of ge-netic 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

fects the human body,

fight the real thing

"RNA vaccines are faster and cheaper to produce than traditional vaccines and an RNA-based vaccine is also safer for the patient, as they are not produced using 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 vaccine based on mRNA, once injected into the body, will instruct the body's cells to create copies of the spike protein. In



prompt the immune cells

to create antibodies to fight it. "These antibod-

ies will remain in the

blood and fight the real

virus if and when it in-

system, preparing it to

she stressed. Dr Naveen Aggarwal, Head and Senior Consultant, Pathologist, Action Cancer Hos pital in New Delhi said that as per the basic mechanism, the mRNA vaccines are Lipid nanoparticle (LNP) dispersion containing an mRNA that encodes for protein like spike protein 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 efficacy 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 Appearance in The Morning Standard Newspaper by Dr. Naveen Aggarwal, Sr. Consultant, Pathologist

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 re-mote areas," she added.

Aggarwal told IANS: "For a country like India, the maintenance of ultra-cold chains and its role in the prevention of the spread of infection is yet to be established."

On Monday, the US pharma giant Moderna announced that its messenger RNA (mRNA) vaccine has shown 94.5 per cent efficacy against Covid-19 in preliminary data from the company's ongoing study.

The news comes exactly after US-based phar-maceutical major Pfizer and German biotech firm BioNTech said their respective Covid-19 vaccine candidate, also created using mRNA technology, was more than 90 per cent effective in its own 60,000-patient clinical trial. According to an article in the Science journal, both mRNA vaccines have yet to complete their efficacy trials, which aim accrue about 150 to 165 cases of Covid-19 to provide greater statistical certainty of any efficacy result. "But they should hit those targets by December, when FDA plans to convene an advisory committee to review the data, as most trial sites are in the United States. where the epidemic is ex-ploding". —IANS

आदि सिटरस फ्रूट्स स्किन के लिए फायदेमंद होते हैं। इन फलों को जितना अधिक खाएंगे, शरीर को उतनी मात्रा में विटमिन-सी मिलेगा। विटमिन-सी त्वचा की चमक बरक़रार रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। एवॉकाडो : एटीऑक्सीडेंट का खजाना एवॉकाडो स्किन को मॉश्चराइज्ड करता है। इसे नियमित खाने से बढ़ती उम्र के निशान जैसे झुर्रियां, दाग-धब्बे दिखाई नहीं देते। चेहरे पर हमेशा ताजगी रहती है।

सिटरस फ्रूट्स : संतरा, स्ट्रॉबेरी, अंगुर, नीबू

लॉकी : लौकी में पानी की मात्रा अधिक है और

यह कम कैलरीयुक्त भी है। इसलिए ज्यादा से ज्यादा लौकी खाएं । सब्जी रायता. खीर आदि तरह-तरह की चीज़ें बनाकर इसे खानपान में शामिल किया

जा सकता है। **ग्रीन टी** : सुबह एक कप ग्रीन टी पीने से त्वचा की रंगत अच्छी होती है। ग्रीन टी में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स में फ्री रेडिकल्स से लड़ने वाले

डिस्क्लेमर : सेहत संबंधी किसी भी गंभीर समस्या से पीड़ित होने पर ये चीजें खाने से पहले अपनी डाइटीशियन से संपर्क जरूर करें।

Appearance in The Jagran Sakhi Newspaper by Dr. Vijay Singhal, Consultant, Dermatology

ओमेगा 3 फैटी एसिड त्वचा को मॉइस्चराइज्ड



रिकन फ्रेंडली फूड

ताजगी से भरपुर चमकती-दमकती त्वचा

रखी जा सकती है। कौन-सी हैं वे

चीज़ें, जानिए यहां।

अच्छी सेहत की निशानी है। अपने खानपान में

कुछ चीज़ें शामिल कर त्वचा की सेहत बरकार

सभी तत्व मौजुद होते हैं। इससे विटमिन-सी, डी और के मिलता है। विटमिन-के को बायोटिन भी कहा जाता है। इसके अलावा इसमें आवश्यक मिनरल्स जैसे ज़िंक, कॉपर, मैग्नीशियम, कैल्शियम व आयरन भी पर्याप्त मात्रा में होते हैं। रवीरा : खीरा शरीर और त्वचा को तंडक प्रदान करता है। इसीलिए इसका



टमाटर : स्किन सेल्स को बचाने के लिए टमाटर परफेक्ट है। इसमें काफी मात्रा में लाइकोपीन होता है, जो त्वचा को सरज की तेज किरणों से होने वाले

नुकसान से बचाता और झरिंयों को रोकने में मदद करता है। सी-फूड : सी-फूड त्वचा के लिए बेहद लाभदायक है। सामन फिश से मिलने वाला

जिंक का भी यह अच्छा स्रोत है। दही : कैल्शियम, प्रोटीन और विटमिंस से भरपूर दही त्वचा को तरोताज़ा, रिंकल फ्री और मुलायम बनाए रखता है । यह शरीर से टॉक्सिंस को भी बाहर निकालता है।

रखने में मददगार है।

प्रोटीन, विटमिन-ई और



इसलिए रोज़ एक कटोरी दही ज़रूर खाएं। चुकंदर : पोषक तत्वों से भरपूर चुकंदर खाने से सेहत ही नहीं, सौंदर्य में भी निखार आता है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स त्वचा के लिए एंटी-एजिंग एजेंट के रूप में काम करता है। इसका रस पीने से स्किन हाइड्रेट रहती है, चेहरे की झर्रिया व दाग-धब्बे दर होते हैं। 🤇

इनपुट्स : डॉ. विजय सिंघल, सीनियर कंसल्टेंट, डर्मेटोलॉजी, श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट, नई दिल्ली

कोरोना की महामारी में कैंसर के मरीज बरतें सावधानी

कोरोना काल में उन लोगों की जीवनशैली पर बहुत असर पड़ा है जो लोग पहले से ही किसी न किस गंभीर बीमारी से पीडित थे। कैंसर जैसा गंभीर रोग इन्हीं में से एक है। जहां सावधानी कोरोना के संक्रमण से बचाव है वहीं कैंसर के आधनिक इलाज उपलब्ध हैं, ऐसे में सबसे पहले पूरी सावधानी बरतें और अपने इलाज को पूरा करें स्थितियां बेहतर होंगी। इस पर और प्रकाश डाल रही हैं डॉक्टर इंदु बंसल, डायरेक्टर एंड सीनियर कंसल्टेंट- रेडिएशन ऑन्कोलॉजी, नारायणा सुपरस्पेशेलिटी अस्पताल, गुरुग्राम-

अस्पताल कम से कम जाने की कोशिश - कैंसर के मरीज की इम्युनिटी बहुत कमजोर होती है, ऐसे में जब घरों में ही रहने की हिदायत है साथ ही कोरोना का संक्रमण से कमज़ोर इम्युनिटी वालों को तुलनात्मक रूप से अधिक खतरा है तो कोशिश करें कि संबंधित डॉक्टर से फोन पर सलाह लेकर कम से कम अस्पताल जाने की कोशिश करें। किसी भी लक्षण को नजरअंदाज न करें।

यदि कीमोथेरेपी पर हैं तो- कैंसर के इलाज में कीमोथेरेपी एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें साफ सफाई, हाइजीन आदि का बहुत बारीकी से ख्याल रखा जाता है, और अभी के कोरोना संक्रमण के दौर को देखते हए कीमो करवा रहे मरीज़ों को अधिक सचेत हो जाना चाहिए। यदि किसी मरीज की कीमोथेरेपी चल रही है तो कच्चे फल सब्जी आदि खाने से परहेज़ करें, स्वच्छ वातावरण में उबला और पका हुआ भोजन खाएं।

रेडिएशन करवा रहे मरीज - रेडिएशन के मरीज के लिए वैसे भी भीडभाड वाले माहौल में देर तक रहना सही नहीं है। इसके संबंध में अपने डॉक्टर से सलाह करें। साथ ही

रेडिएशन का ट्रीटमेंट करवा रहे मरीज डाक्टर से सलाह करें कि इस दौरान अगर रेडिएशन की सिटिंग अगर कम हो सके जिससे घर पर पर रहने और सामाजिक दूरी के नियम का पालन करने में आसानी हो।

बजुर्गों का रखें खास ख्याल - जैसा कि देखा गया है कोरोना से संक्रमण का सबसे अधिक जोखिम बुजुर्गों में देखा गया है जिसका कारण कमज़ोर इम्युनिटी भी है, ऐसे में बुजुर्गों का खास ख्याल रखें।

किन स्थितियों में अस्पताल जाना ही चाहिए और अन्य परिजनों को किन किन बातों का ख्याल रखना चाहिए बता रहे हैं डॉक्टर जे बी शर्मा, सीनियर कंसल्टेंट, मेडिकल ऑन्कोलॉजी, एक्शन कैंसर अस्पताल -जिन लोगों के कैंसर के इलाज पूरे हो चुके हैं और किसी तरह के लक्षण नहीं हैं, उन्हें

अस्पताल जाने से परहेज़ करना चाहिए, घर Appearance in The Virat Vaibhav Newspaper by Dr. J.B Sharma, Sr. Consultant, Medical Oncology

में स्वस्थ जीवनशैली जीते हए सभी सावधानियों का पालन करना चाहिए। अस्पताल हमेशा अप्वाइंटमेंट फिक्स हो जाने के बाद ही जाएं ताकि वहां जाकर अन्य समस्या न हो। नियमित रक्त जांच और अन्य जांच का विशेष ध्यान रखें। कैंसर का टीटमेंट करवा रहे मरीज इस बात का विशेष ध्यान रखें कि अस्पताल की विजिट में अपने सभी संबंधित डाक्युमेंट्स लेकर आएं ताकि डॉक्टर एक ही या कम से कम विजिट में परामर्श दे सके।

उपरोक्त के अलावा किन किन बातों का ख्याल रखना है बता रहे हैं डॉक्टर अमर भटनागर, डायरेक्टर सर्जिकल ऑन्कोलॉजी, धर्मशिला सुपरस्पेशेलिटी नारायणा अस्पताल-

इम्युनिटी मज़बूत करें - कैंसर के मरीज़ की इम्युनिटी कम होती है, ऐसे में उसको अन्य संक्रामक रोगों का जोखिम बढ जाता है। ऐसे में ज़रूरी है कि मरीज अपने इलाज के साथ साथ अतिरिक्त एहतियात बरतते हए अपनी इम्युनिटी मज़बूत करने पर ध्यान दे। साफ सफाई का विशेष ध्यान दें, स्वस्थ खान पान पर ध्यान दें और इसके लिए वह अपने

संबंधित डॉक्टर से सलाह ले सकता है। मानसिक संतुलन बनाए रखें - यह सबसे ज़्यादा ध्यान देने वाला पहलू है। क्योंकि कैंसर का मरीज़ पहले से गंभीर रोग और इलाज प्रक्रिया में भावनात्मक रूप से प्रभावित होता है, और साथ में कोरोना की महामारी के चलते घरों में रहने, कहीं न जा सकने और दोस्तों परिजनों से मिलने पर पाबन्दी निश्चित तौर पर किसी का भी मानसिक संतलन प्रभावित कर सकती है। जरूरी है कि रोगी 7 से 8 घंटे की नींद ले. उचित मात्रा में आराम करे।