1. Business Economics 16.6.2021

STATES | FINANCE | INDUSTRY | AGRICULTURE | EDUCATION | i-SPARK | ENLIGHTENMENT

June 16-30, 2021 Every Fortnight www.businesseconomics.in | Estd. 1995 UK:£2 | USA:$3 | India : ₹ 30

BUSINESS ECONOMICS

Read less know more to lead SPIRITUAL ECONOMICS ENLIGHTENED BUSINESS

Caring Minds hosted 'Health 360: Covid Care 2.0 – Doctor Speak'

Caring Minds hosted 'Health 360: Covid Care 2.0 – Doctor Speak'. Dr. Alok Roy, Chairman, Medica Group of Hospitals was in conversation with psychotherapist Minu Budhia, Founder - Caring Minds and Preeyam Budhia, Head, New Initiatives - Caring Minds. Dr. Roy said, "For the first time, healthcare professionals were walking into treatments blind and we didn't know why someone recovered and why someone didn't."Dr. Roy answered a variety of questions on Covid-19 symptoms, treatment options, post-recovery healthcare, and vaccination.

■ *BE Bureau*

2. Millennium Post (Kolkata Edition) 2.6.2021

Covid: Caring Minds hosts 'Health 360'

KOLKATA: One of the most sought after names in the field of healthcare - Dr. Alok Roy (Chairman, Medica Group of Hospitals) - was in conversation with psychotherapist Minu Budhia (Founder - Caring Minds) & Preeyam Budhia (Head, New Initiatives - Caring Minds) during the webinar 'Health 360: Covid Care 2.0 – Doctor Speak'.

Dr. Roy answered a variety of questions on Covid-19 symptoms, treatment options, post-recovery healthcare, and vaccination. This webinar was presented in association with CC&FC and Concern for Calcutta. It was aired live on Zoom and the Facebook pages of Caring Minds and CC&FC and a video recording of the same is available on the Caring Minds Facebook page & YouTube channel for people who wish to watch it again.

Dr. Roy said, "For doctors, things were well defined till Covid-19 blindsided the healthcare community. For the first time, healthcare professionals were walking into treatments blind and we didn't know why someone recovered and why someone didn't. It is a one-sided war which we have been fighting in our hospitals and in our homes. I urge the community to help us win this war by staying home, wearing double masks, vaccinating, and being disciplined." MPOST

3. Millennium Post (Delhi Edition) 2.6.2021

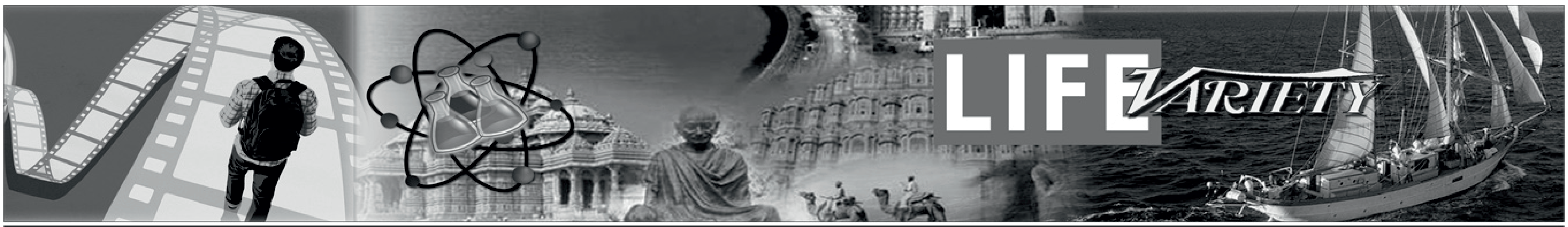
Covid: Caring Minds hosts 'Health 360'

KOLKATA: One of the most sought after names in the field of healthcare - Dr. Alok Roy (Chairman, Medica Group of Hospitals) - was in conversation with psychotherapist Minu Budhia (Founder - Caring Minds) & Preeyam Budhia (Head, New Initiatives - Caring Minds) during the webinar 'Health 360: Covid Care 2.0 – Doctor Speak'.

Dr. Roy answered a variety of questions on Covid-19 symptoms, treatment options, post-recovery healthcare, and vaccination. This webinar was presented in association with CC&FC and Concern for Calcutta. It was aired live on Zoom and the Facebook pages of Caring Minds and CC&FC and a video recording of the same is available on the Caring Minds Facebook page & YouTube channel for people who wish to watch it again.

Dr. Roy said, "For doctors, things were well defined till Covid-19 blindsided the healthcare community. For the first time, healthcare professionals were walking into treatments blind and we didn't know why someone recovered and why someone didn't. It is a one-sided war which we have been fighting in our hospitals and in our homes. I urge the community to help us win this war by staying home, wearing double masks, vaccinating, and being disciplined." MPOST

4. The Echo of India 2.6.2021



Covid Care 2.0 - Second Wave Dos, Don'ts

FAQs answered on Healthcare Webinar

EOI CORRESPONDENT

KOLKATA, JUNE 1/--/ Caring Minds hosted 'Health 360: Covid Care 2.0 - Doctor Speak'. One of the most sought after names in the field of healthcare - Dr Alok Roy (Chairman, Medica Group of Hospitals) was in conversation with psychotherapist Minu Budhia (Founder - Caring Minds) & Preeyam Budhia (Head, New Initiatives - Caring Minds).

Dr. Roy answered a variety of questions on Covid-19 symptoms, treatment options, post-recovery healthcare, and vaccination. This webinar was presented in association with CC&FC and Concern for Calcutta. It was aired live on Zoom and the Facebook pages of Caring Minds and CC&FC and a video recording of the same is available on the Caring Minds Facebook page & YouTube channel for people who wish to watch it again.

Dr. Roy said, "For doctors, things were well defined till Covid-19 blindsided the healthcare community. For the first time, healthcare professionals were walking into treatments blind and we didn't know why someone recovered and why someone didn't. It is a one-sided war which we have been fighting in our hospitals and in our homes. I urge the community to help us win this war by staying home, wearing double masks, vaccinating, and being disciplined."

Presented in an interactive format, Minu and Preeyam asked Dr. Roy some pressing, need-of-the-hour questions that are on everyone's mind and then took questions from the audience. The webinar garnered an overwhelming response. The audience was appreciative of the time, patience, and care taken to answer their personalised queries and went back reassured and armed with new information.

Some of the advice shared during the webinar includes:

*While you can get Covid-19 after one or two doses of the vaccine, the severity of the illness is much lower than for someone who has not taken the vaccine.

*If you have had Covid-19 already, you should still take the vaccine. It decreases your chances of getting it again, and even if you do, it is likely to be very mild. There are 0.4 % chances of getting Covid again after taking the vaccine.

*If you've tested positive for Covid-19 after the first dose of your vaccine, you can take the second dose after 3 months.

*The Covid-19 vaccines show no proven side-effects if taken by women who are pregnant, breastfeeding, undergoing fertility treatments or freezing their eggs.

*Covaxin and Covishield are both good vaccines and taking any one is better than not taking the vaccine at all.

*Three things that have worked very well in Covid-19 treatment are oxygen, blood thinners, and steroids.

*Those who had taken the vaccine during the earlier days, when the time gap was 28 days, are still as protected against Covid-19 as those taking the second dose currently after a longer time gap.

*Black fungus was once a rare disease that affected patients with low immunity and mostly people who have diabetes, HIV, malignancy, or use steroids. Protect yourself by controlling your diabetes, drinking plenty of water, maintaining a proper sleep schedule, and eating nutritious food.

*Symptoms of Black Fungus include nasal blockage, blood discharge from the nose, one sided face pain, pain & swelling in the eyes, double vision, blackening of the eyes.

*Happy hypoxia, with or without Covid-19, has killed more people than the disease itself. Keep monitoring your oxygen levels on the pulse oximeter and connect with your physician if you notice a sudden drop.

*During this second wave we are seeing something new called 'Long Covid'. This term is used to describe a longer period of suffering from Covid-19 as well as a longer post-Covid-19 recovery timeline.

Minu said, "This webinar was organised to add a ray of light and dispel the toxic atmosphere of doom and gloom caused by the second wave of Covid-19. Updated information is knowledge, and the more we know, the better prepared we can be. Let us look forward with positivity and cope with hope."

Preeyam said, "In a constantly evolving new normal, symptoms, treatments, and vaccines are also continuously changing, and there is a lot of information flying around. This webinar was our way of arming the community with current facts and truths to combat the second wave."

5. Sanmarg **3.6.2021**

10 सन्मार्ग
गुरुवार ॥ 3 जून, 2021
कोलकाता

सन्मार्ग संजीवनी

'हेल्थ 360 : कोविड केयर 2.0 - डॉक्टर स्पीक' का आयोजन

केयरिंग माइंड्स ने 'हेल्थ 360: कोविड केयर 2.0 - डॉक्टर स्पीक' का आयोजन किया। स्वास्थ्य क्षेत्र की नामचीन हस्ती डॉ. आलोक रॉय (अध्यक्ष, मेडिका ग्रुप ऑफ हॉस्पिटल्स) ने मनोचिकित्सक मीनू बुधिया (संस्थापक - केयरिंग माइंड्स) और प्रियम बुधिया (प्रमुख, न्यू इनिशियटिव - केयरिंग माइंड्स) के साथ बातचीत की। डॉ. रॉय ने कोविड-19 के लक्षण, उपचार के विकल्प, ठीक होने के बाद स्वास्थ्य की देखभाल और टीकाकरण पर कई तरह के सवालों के जवाब दिए, जिससे सारे दर्शक बड़े संतुष्ट और लाभान्वित हुए। यह वेबिनार सीसी एंड एफसी और कंसर्न फॉर कलकत्ता के सहयोग से प्रस्तुत किया गया था। डॉ. रॉय ने कहा, "यह एकतरफा युद्ध है जिसे हम अपने अस्पतालों में और अपने घरों में लड़ रहे हैं। मैं समाज से आग्रह करता हूं कि घर में

रहकर, डबल मास्क पहनकर, टीकाकरण करके और अनुशासित रहकर इस युद्ध को जीतने में हमारी मदद करें।"

मीनू जी ने कहा, "यह वेबिनार प्रकाश की एक किरण प्रदान करने और कोविड -19 की दूसरी लहर के कारण कयामत और उदासी के विषाक्त वातावरण को दूर करने के लिए आयोजित किया गया था।

अद्यतन जानकारी ज्ञान है, और जितना अधिक हम जानते हैं, हम उतने ही बेहतर तरीके से तैयार हो सकते हैं। आइए हम सकारात्मकता के साथ आगे बढ़ें और आशा के साथ परिस्थिति का सामना करें।"

प्रियम जी ने कहा, " यह वेबिनार दूसरी लहर का मुकाबला करने के लिए समाज को मौजूदा तथ्यों और सच्चाईयों से अवगत कराने का हमारा प्रयास था।" ■

6. Vishwamitra 2.6.2021

केयरिंग माइंड्स ने आयोजित किया कोविड-19 पर वेबिनार

कोरोना के प्रति रहें सावधान, अनुशासित रहकर जीतें लड़ाई : डॉ. राय

कोलकाता, 1 जून (निप्र)। कोविड-19 की दूसरी लहर में बहुत कुछ बदला है। इन बदली हुई परिस्थियों में विभिन्न पहलुओं पर चर्चा करने के लिए केयरिंग माइंस ने 'हेल्थ 360: कोविड केयर 2.0 - डॉक्टर स्पीक' कार्यक्रम का आयोजन किया। इसमें जाने-माने चिकित्सक डॉ. आलोक रॉय (चेयरमैन, मेडिका ग्रुप ऑफ हॉस्पिटल्स) के साथ जानी-मानी साइकोथेरपिस्ट मीनू बुधिया (संस्थापक - केयरिंग माइंड्स) और प्रियम बुधिया (प्रमुख, न्यू इनिशिएटिव - केयरिंग माइंड्स) ने बातचीत की। इस चर्चा के दौरान डॉ. रॉय ने कोविड-19 के लक्षण, उपचार विकल्प, पोस्ट-रिकवरी हेल्थकेयर एवं वैक्सिनेशन पर विस्तार से बात की। इस वेबिनार को सीसी एंड एफसी तथा कंसर्न फॉर कलकत्ता के सहयोग से प्रस्तुत किया गया था। इसे जूम और केयरिंग माइड्स एवं सीसी एंड एफसी के फेसबुक पेजों पर लाइव प्रसारित किया गया और इसकी वीडियो रिकॉर्डिंग केयरिंग माइड्स के फेसबुक पेज और यूट्यूब चैनल पर भी उपलब्ध है। डॉ. रॉय ने कहा, डॉक्टरों के लिए, चीजें तब तक अच्छी तरह से परिभाषित थीं जब तक कि कोविड - 19 ने स्वास्थ्य सेवा समुदाय के समक्ष अंधकार नहीं उत्पन्न किया। पहली बार, हेल्थकेयर प्रोफेशनल अंधकार में चिकित्सा कर रहे हैं और उन्हें समझ में नहीं आ रहा है कि कोई क्यों ठीक हो गया और कोई क्यों ठीक नहीं हुआ। यह एकतरफा युद्ध है जिसे हम अपने अस्पतालों में और अपने घरों में लड़ रहे हैं। मैं पूरे समाज से आग्रह करता हूं कि घर में रहकर, डबल मास्क पहनकर, टीकाकरण करके और अनुशासित रहकर इस युद्ध को जीतने में हमारी मदद करें।

इस दौरान मीनू और प्रियम बुधिया ने डॉ. रॉय से कुछ सवाल पूछे जो हर किसी के दिमाग में हैं और फिर दर्शकों ने भी सवाल किए। डॉ. राय ने जवाब में कई सलाह दीं, जिनका मुख्य अंश इस प्रकार है - ● वैक्सिन की दो डोज लेने पर, कोविड की गंभीरता काफी कम हो जाती है। ● आपको कोविड हो चुका है, तो भी वैक्सिन लेना चाहिए। इससे दोबारा प्रभावित होने से बचेंगे। ● यदि आपको पहली वैक्सिन के बाद कोविड हो गया हो, तो आप 3 महीने बाद दूसरी डोज ले सकते हैं। ● गर्भवती, स्तनपान कराने वाली, प्रजनन उपचार से गुजरने वाली या अपने एग्स को फ्रिज करनेवाली महिलाओं में कोविड-19 वैक्सिन के प्रमाणित साइडइफेक्ट्स नहीं दिखे हैं। ● कोवैक्सिन और कोविशील्ड दोनों ही अच्छी वैक्सिन हैं। कोई एक ले लें। ● कोविड-19 के इलाज में जिन तीन चीजों ने बहुत अच्छा काम किया है, वे हैं ऑक्सीजन, ब्लड थिनर और

स्टेरॉयड : एक समय ब्लैक फंगस एक दुर्लभ बीमारी थी जो कम इम्युनिटी वाले रोगियों को प्रभावित करती थी, जिसमें ज्यादातर लोग मधुमेह, एचआईवी पीड़िया, घातक या स्टेरॉयड का उपयोग करते थे। अपने मधुमेह को नियंत्रित करके, खूब पानी पीकर, सोने का उचित कार्यक्रम बनाकर और पौष्टिक भोजन खाकर अपनी सुरक्षा करें।

कोविड -19 होन या उसके न होने पर हैप्पी हाइपोक्सिया बीमारी से ज्यादा लोगों की जान ले चुका है। पल्स ऑक्सीमीटर पर अपने ऑक्सीजन के स्तर की निगरानी करते रहें और अगर आपको अचानक गिरावट दिखाई दे तो अपने चिकित्सक से संपर्क करें।

इस अवसर मीनू बुधिया ने कहा कि इस वेबिनार का आयोजन कोविड-19 के दौरान फैली विभिन्न प्रकार की भ्रांतियों को दूर करने के लिए किया गया था। इससे कई तरह की जानकारी मिली। प्रियम ने कहा कि न्यू नॉर्मल में बदलाव की तरह, लक्षण, उपचार और वैक्सिन भी लगातार बदल रहे हैं, और बहुत सारी जानकारी भी आ रही है। इस वेबिनार ने कई तथ्यों तथा सच्चाई के साथ कोविड-19 से लड़ने का तरीका बताया।

7. Seva-Sadhna June, 2021

कोविड़ केयर 2.0 – दूसरी लहर

क्या करें, क्या न करें और अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्नों के हेल्थकेयर वेबिनार पर मिले उत्तर

PATTON GROUP के उपक्रम CARING MINDS ने जारी किया मानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइन टोल फ्री नम्बर

कोलकाताः केयरिंग माइंड्स ने 'हेल्थ 360: कोविड केयर 2.0 – डॉक्टर स्पीक' का आयोजन किया। स्वास्थ्य क्षेत्र की नामचीन हस्ती डॉ. आलोक राय (अध्यक्ष, मेडिका ग्रुप ऑफ हॉस्पिटल्स) ने मनोचिकित्सक मीनू बुधिया (संस्थापक – केयरिंग माइंड्स) और प्रियम बुधिया (प्रमुख, न्यू इनिशियटिव – केयरिंग माइंड्स) के साथ बातचीत की।

डॉ. राय ने कोविड-19 के लक्षण, उपचार के विकल्प, ठीक होने के बाद स्वास्थ की देखभाल और टीकाकरण पर कई तरह के सवालों के जवाब दिए। जिससे सारे दर्शक बड़े संतुष्ट और लाभान्वित हुए। यह वेबिनार सीसी एंड एफसी और कंसर्न फार कलकत्ता के सहयोग से प्रस्तुत किया गया था। इसे जूम और कैरिंग माइंड्स और सीसी एंड एफसी के फेसबुक पेजों पर लाइव प्रसारित किया गया था और इसकी एक वीडियो रिकार्डिंग कैरिंग माइंड्स फेसबुक पेज और यूट्यूब चैनल पर उन लोगों के लिए उपलब्ध है जो इसे फिर से देखना चाहते हैं।

डॉ. राय ने कहा, "डॉक्टरों के लिए, चीजें तब तक अच्छी तरह से परिभाषित थीं जब तक कि कोविड -19 ने पूरे स्वास्थ्य सेवा समुदाय को फिर अज्ञानता में न डाल दिया। पहली बार, सभी स्वास्थ्य विशेषज्ञ अंधा उपचार कर रहे थे और हमें नहीं पता था कि कोई क्यों ठीक हो गया और कोई क्यों नहीं हुआ। यह एकतरफा युद्ध है जिसे हम अपने अस्पतालों में और अपने घरों में लड़ रहे हैं। मैं समाज से आग्रह करता हूं कि घर में रहकर, डबल मास्क पहनकर, टीकाकरण करके और अनुशासित रहकर इस युद्ध को जीतने में हमारी मदद करें।"

एक संवादात्मक प्रारूप में प्रस्तुत, मीनू और प्रियम ने डॉ. राय से कुछ अत्यावश्यक, आज के समय की जरूरत के अनुसार सवाल पूछे जो हर किसी के दिमाग में हैं और फिर दर्शकों के सवाल भी उनसे किए। वेबिनार को बहुत अच्छी प्रतिक्रिया मिली। दर्शकों ने अपने व्यक्तिगत प्रश्नों का उत्तर देने के लिए समय, धैर्य और सावधानी की सराहना की एवं आश्वस्त हुए तथा नई और महत्वपूर्ण जानकारियों भी प्राप्त की।

वेबिनार के दौरान साझा की गई सलाहें निम्न प्रकार है:

- टीके की एक या दो खुराक के बाद भी आप कोविड -19 संक्रमित हो सकते है, परंतु बीमारी की गंभीरता उस व्यक्ति की तुलना में बहुत कम होगी जिसने टीका नहीं लिया है।
- अगर आपको पहले से ही कोविड-19 हो चुका है, तब भी आपको टीका लगवाना चाहिए क्योंकि यह आपके दोबारा संक्रमित होने की संभावना कम कर देता है, और यदि आप संक्रमित होते भी है, तो भी संभावना है यह अपेक्षाकृत बहुत कम हानि पाहुचाएगा। वैक्सीन लेने के बाद फिर से कोविड होने की संभावना 0.4: है।
- यदि आप अपने टीके की पहली खुराक के बाद कोविड-19 पॉजिटिव होते है, तो आप 3 महीने के बाद दूसरी खुराक ले सकते हैं।
- गर्भवती, स्तनपान कराने वाली या प्रजनन उपचार कराने वाली महिलाओं द्वारा लिए जाने पर कोविड-19 के टीके का कोई प्रमाणित दुष्प्रभाव नहीं मिला हैं।
- कोवैक्सिन और कोविशील्ड दोनों ही अच्छे टीके हैं और किसी भी एक को लेना टीका न लेने से बेहतर है।
- कोविड-19 के उपचार में जिन तीन चीजों ने बहुत अच्छा काम किया है, वे हैं ऑक्सीजन, रक्त को पतला करने वाली दवाएं और स्टेरायड।
- जिन लोगों ने पहले के दिनों में टीका लिया था, जब दो टीकों के मध्य का समय अंतराल 28 दिनों का था, वे अभी भी कोविड -19 के खिलाफ उतने ही सुरक्षित हैं, जितने वर्तमान में ज्यादा समय के अंतराल के बाद दूसरी खुराक लेने वाले है।
- ब्लैक फंगस कभी एक दुर्लभ बीमारी थी जो कम प्रतिरक्षा वाले रोगियों को प्रभावित करती थी और ज्यादातर वे लोग जिन्हें मधुमेह, एचआईवी, कैंसर है, या स्टेरायड का उपयोग करते हैं। अपने मधुमेह को नियंत्रित करके, खूब पानी पीकर, उचित एवं निर्धारित समय पर सोकर और पौष्टिक भोजन खाकर आप अपनी सुरक्षा कर सकते है।
- ब्लैक फंगस के लक्षणों में नाक का बंद होना, नाक से खून निकलना, चेहरे में एक तरफ दर्द, आंखों में सूजन और दर्द, दोहरी दृष्टि, आंखों का काला पड़ना शामिल हैं।
- कोविड -19 संक्रामण के साथ या उसके बिना, हैप्पी हाइपोक्सिया बीमारी ज्यादा लोगों की जान ले चुकी है। पल्स ऑक्सीमीटर पर अपने ऑक्सीजन के स्तर की निगरानी करते रहें और अगर आपको अचानक गिरावट दिखाई दे तो तुरंत अपने चिकित्सक से संपर्क करें।
- इस दूसरी लहर के दौरान हम कुछ नया देख रहे हैं जिसे 'लान्ग कोविड' कहा जाता है। इस शब्द का उपयोग कोविड -19 से पीड़ित होने की लंबी अवधि के साथ-साथ कोविड -19 के पश्चात पूर्ण रूप से स्वस्थ होने की लंबी अवधि के कारण दिया गया है।

वेबिनार के दौरान डॉ. आलोक राय (अध्यक्ष, मेडिका ग्रुप ऑफ हॉस्पिटल्स),केयरिंग माइंड्स की संस्थापक मीनू बुधिया और प्रियम बुधिया (प्रमुख, न्यू इनिशियटिव – केयरिंग माइंड्स) । इस वेबिनार में अन्य काफी विशिष्ट लोगों ने भी हिस्सा लिया ।

मीनू बुधिया ने कहा, "यह वेबिनार प्रकाश की एक किरण प्रदान करने और कोविड -19 की दूसरी लहर के कारण कयामत और उदासी के विषाक्त वातावरण को दूर करने के लिए आयोजित किया गया था। अद्यतन जानकारी ज्ञान है और जितना अधिक हम जानते हैं, हम उतने ही बेहतर तरीके से तैयार हो सकते हैं। आइए हम सकारात्मकता के साथ आगे बढ़ें और आशा के साथ परिस्थिति का सामना करें।"

प्रीयम बुधिया ने कहा, "लगातार विकसित हो रहे नए सामान्य में, लक्षण, उपचार और टीके भी लगातार बदल रहे हैं, और बहुत सारी जानकारी हर पल मिल रही है। यह वेबिनार दूसरी लहर का मुकाबला करने के लिए समाज को मौजूदा तथ्यों और सच्चाईयों से अवगत कराने का हमारा तरीका था।"

पिछले साल कैरिंग माइंड्स ने महामारी की शुरुआत के दौरान हेल्थ 360 वेबिनार श्रृंखला शुरू की थी। अनुभवी स्वास्थ्य ज्ञाताओं और विशेषज्ञों ने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल करने के बारे में अपना ज्ञान साझा किया – सिर से पैर तक, अंदर से बाहर तक – और साथ ही कोविड -19 से संबंधित मिथकों को दूर किया।

मीनू बुधिया ने केयरिंग माइंड्स – मानसिक स्वास्थ्य के लिए एकमात्र संस्थान – की स्थापना की – 8 साल पहले, 2013 में, और उनकी बड़ी बेटी प्रीयम, हेड, न्यू इनिशिएटिव्स के रूप में पूरी यात्रा में उनके साथ रही हैं। उनका विजन मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों से जुड़े भ्रम को तोड़ना और एक ही छत के नीचे बहु-विशिष्ट मानसिक स्वास्थ्य देखभाल प्रदान करना है – एक कॉल, एक क्लिक पर यह सब उपलब्ध हो। कैरिंग माइंड्स ने हाल ही में सभी आयु समूहों के लिए एक संपूर्णतः मुफ्त मानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइन भी शुरू की है। मनोचिकित्सक मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ 1800–891–3021 पर सप्ताह में सातों दिन, सुबह 9 बजे से रात 9 बजे तक भावनात्मक समर्थन प्रदान करने के लिए उपलब्ध हैं।

8. Rajasthan Patrika 2.6.2021

केयरिंग माइंड्स का कोविड पर वेबिनार

कोलकाता @ पत्रिका. मानसिक स्वास्थ्य के लिए महानगर के एकमात्र संस्थान केयरिंग माइंड्स ने हेल्थ 360-कोविड केयर 2.0 डॉक्टर स्पीक वेबिनार का आयोजन किया। डॉ. आलोक रॉय अध्यक्ष, मेडिका ग्रुप ऑफ हॉस्पिटल्स ने केयरिंग माइंड्स की संस्थापक व मनोचिकित्सक मीनू बुधिया और प्रियम बुधिया प्रमुख, न्यू इनिशियटिव-केयरिंग माइंड्स के साथ बातचीत की। रॉय ने कोविड-19 के लक्षण, उपचार के विकल्प, ठीक होने के बाद स्वास्थ की देखभाल और टीकाकरण पर कई तरह के सवालों के जवाब दिए। यह वेबिनार सीसी एंड एफसी और कंसर्न फॉर कलकत्ता के सहयोग से प्रस्तुत किया गया था। इसे जूम और कैरिंग माइंड्स और सीसी एंड एफसी के फेसबुक पेज पर लाइव प्रसारित किया गया। रॉय ने मास्क पहनने, टीकाकरण पर खास जोर दिया। मीनू बुधिया ने कहा कि यह वेबिनार प्रकाश की एक किरण प्रदान करने और कोविड-19 की दूसरी लहर के उदासी भरे माहौल दूर करने के लिए आयोजित किया गया था।

9. Samagya **2.6.2021**

समाज्ञा — पश्चिम बंगाल — 4
कोलकाता, बुधवार, 2 जून, 2021

केयरिंग माइंड्स की ओर से हेल्थ 360 वेबिनार आयोजित

कोलकाता, समाज्ञा : केयरिंग माइंड्स की ओर से 'हेल्थ 360 : कोविड केयर 2.0 - डॉक्टर स्पीक' शिर्षय एक वेबिनार का आयोजन किया गया। इस वेबिनार में मेडिका ग्रुप ऑफ हॉस्पिटल्स के अध्यक्ष डॉ. आलोक रॉय ने मनोचिकित्सक व केयरिंग माइंड्स की संस्थापक मीनू बुधिया तथा केयरिंग माइंड्स, न्यू इनीशिएटिव की प्रमुख प्रियम बुधिया से बातचीत की। यह वेबिनार सीसी एंड एफसी और कंसर्न फॉर कलकत्ता के सहयोग से प्रस्तुत किया गया था। वेबिनार का प्रसारण जूम और फेसबुक पेज पर लाइव किया गया। इसके साथ ही इसे यूट्यूब पर भी प्रसारित किया गया। इस दौरानडॉ. रॉय ने कोविड-19 के लक्षण,उपचार के विकल्प,ठीक होने के बाद स्वास्थ्य की देखभाल और टीकाकरण पर कई महत्वपूर्ण सुझाव दिए। उन्होंने कहा कि एक संवादात्मक प्रारूप के तर्ज पर आयोजित वेबिनार के दौरानमीनू और प्रियम बुधिया ने डॉ रॉय से कई अत्यावश्यक सवाल किए। दर्शकों ने भी अपने व्यक्तिगत प्रश्नों को सामने रखा। डॉ. रॉय ने सभी के सवालों का उत्तर देते हुए महत्वपूर्ण जानकारियां दीं।

इस अवसर पर मीनू बुधिया ने कहा कि यह वेबिनार कोविड - 19 की दूसरी लहर के कारण विषाक्त वातावरण को दूर करने के लिए आयोजित किया गया। अद्यतन जानकारी ज्ञान है और जितना अधिक हम जानते हैं,हम उतने ही बेहतर तरीके से तैयार हो सकते हैं।

प्रियम बुधिया ने कहा कि वेबिनार की सहायता से कोविड की दूसरी लहर का मुकाबला करने के लिए समाज को मौजूदा तथ्यों और सच्चाईयों से अवगत कराने का प्रयास है।

केयरिंग माइंड्स ने महामारी की शुरुआत के दौरान पिछले साल हेल्थ 360 वेबिनार श्रृंखला की शुरुआत की थी जहां अनुभवी स्वास्थ्य विशेषज्ञ स्वास्थ्य की देखभाल के बारे में अपना सुझाव साझा करते हैं।

10. Info India **2.6.2021**

केयरिंग माइंड्स ने किया 'हेल्थ 360: कोविड केयर 2.0 – डॉक्टर स्पीक' का आयोजन

कोलकाता, 1 जून। केयरिंग माइंड्स ने 'हेल्थ 360: कोविड केयर 2.0 - डॉक्टर स्पीक' की मेजबानी की। स्वास्थ्य सेवा के क्षेत्र में सबसे अधिक प्रसिद्ध चिकित्सकों में एक डॉ. आलोक रॉय (अध्यक्ष, मेडिका ग्रुप ऑफ हॉस्पिटल्स), मनोचिकित्सक मीनू बुधिया (संस्थापक - केयरिंग माइंड्स) और प्रियम बुधिया (प्रमुख,न्यू ईनिशियेटिव - केयरिंग माइंड्स) ने बातचीत की। डॉ. रॉय ने कोविड-19 के लक्षण, उपचार के विकल्प, ठीक होने के बाद स्वास्थ्य देखभाल और टीकाकरण पर कई तरह के सवालों के जवाब दिए। यह वेबिनार सीसी एंड एफसी और कंसर्न फॉर कलकत्ता के सहयोग से प्रस्तुत किया गया था। इसे जूम और कैरिंग माइंड्स और सीसी एंड एफसी के फेसबुक पेजों पर लाइव प्रसारित किया गया था और इसकी एक वीडियो रिकॉर्डिंग कैरिंग माइंड्स फेसबुक पेज और यूट्यूब चैनल पर उन लोगों के लिए उपलब्ध है जो इसे फिर से देखना चाहते हैं। डॉ. रॉय ने कहा, डॉक्टरों के लिए, चीजें तब तक अच्छी तरह से परिभाषित थीं जब तक कि कोविड -19 ने स्वास्थ्य सेवा समुदाय को अंधा नहीं कर दिया। पहली बार स्वास्थ्य देखभाल कर्मी एक प्रकार से अंधेरे में उपचार कर रहे थे और हमें नहीं पता था कि कोई क्यों ठीक हो गया और कोई क्यों ठीक नहीं हुआ। यह एकतरफा युद्ध है जिसे हम अपने अस्पतालों में और अपने घरों में लड़ रहे हैं। मैं समुदाय से आग्रह करता हूं कि घर में रहकर, डबल मास्क पहनकर, टीकाकरण करके और अनुशासित रहकर इस युद्ध को जीतने में हमारी मदद करें। मीनू और प्रियम ने डॉ. रॉय से इस मुद्दे से संबंधित कुछ सवाल पूछे जो हर किसी के दिमाग में हैं और फिर दर्शकों से सवाल लिए। वेबिनार को जबरदस्त प्रतिक्रिया मिली। दर्शकों ने अपने व्यक्तिगत प्रश्नों का उत्तर देने के लिए समय, धैर्य और सावधानी की सराहना की। वेबिनार के दौरान साझा की गई कुछ सलाह, जो इस प्रकार से हैं- टीके की एक या दो खुराक के बाद कोविड -19 बीमारी की गंभीरता उस व्यक्ति की तुलना में बहुत कम है जिसने टीका नहीं ली है। यदि आपको पहले से ही कोविड-19 हो चुका है, तब भी आपको वैक्सीन लेनी चाहिए। यह आपके दोबारा होने की संभावना को कम कर देता है, और यदि आपको होता भी है तो यह बहुत हल्का होने की संभावना है। वैक्सीन लेने के बाद फिर से कोविड होने की संभावना 0.4% है।

यदि आपने अपने टीके की पहली खुराक के बाद कोविड -19 के लिए पॉजिटिव हुए हैं तो आप 3 महीने के बाद दूसरी खुराक ले सकते हैं। कोविड -19 टीका कोई सिद्ध दुष्प्रभाव नहीं दिखाती हैं यदि गर्भवती, स्तनपान कराने वाली, प्रजनन उपचार से गुजरने वाली या अपने अंडे फ्रीज करने वाली महिलाओं द्वारा ली जाती हैं। कोवैक्सीन और कोविशिल्ड दोनों ही अच्छी टीके हैं और किसी भी एक को लिया जा सकता है। कोविड -19 उपचार में जिन तीन चीजों ने बहुत अच्छा काम किया है, वे हैं ऑक्सीजन, ब्लड थिनर और स्टेरॉयड। जिन लोगों ने पहले के दिनों में टीका लिया था, जब समय अंतराल 28 दिनों का था, वे अभी भी कोविड -19 के खिलाफ उतने ही सुरक्षित हैं, जितने कि लंबे समय के अंतराल के बाद वर्तमान में दूसरी खुराक लेने वाले। ब्लैक फंगस कभी एक दुर्लभ बीमारी थी जो कम प्रतिरक्षा वाले रोगियों और ज्यादातर ऐसे लोग जिन्हें मधुमेह, एचआईवी, घातक बीमारी होती है या स्टेरॉयड का उपयोग करते थे, को प्रभावित करती थी। अपने मधुमेह को नियंत्रित करके, खूब पानी पीकर, सोने का उचित समय बनाकर और पौष्टिक भोजन खाकर अपनी सुरक्षा कर सकते हैं। ब्लैक फंगस के लक्षणों में नाक में रुकावट, नाक से खून निकलना, चेहरे में एक तरफा दर्द, आंखों में दर्द और सूजन, दोहरी दृष्टि, आंखों का काला पड़ना आदि शामिल हैं। हैप्पी हाइपोक्सिया, कोविड -19 के साथ या उसके बिना, बीमारी से ज्यादा लोगों की जान ले चुका है। पल्स ऑक्सीमीटर पर अपने ऑक्सीजन के स्तर की निगरानी करते रहें और अगर आपको अचानक गिरावट दिखाई दे तो अपने चिकित्सक से संपर्क करें। इस दूसरी लहर के दौरान हम कुछ नया देख रहे हैं जिसे 'लॉन्ग कोविड' कहा जाता है। इस शब्द का उपयोग कोविड -19 से पीड़ित होने की लंबी अवधि के साथ-साथ कोविड -19 के ठीक होने की लंबी अवधि का वर्णन करने के लिए किया जाता है।

मीनू ने कहा, इस वेबिनार का आयोजन प्रकाश की एक किरण जोड़ने और कोविड-19 की दूसरी लहर के कारण उत्पन्न उदासी व निराशा के वातावरण को दूर करने के लिए किया गया है। अद्यतन जानकारी ज्ञान है, और जितना अधिक हम जानते हैं, हम उतने ही बेहतर तरीके से तैयार हो सकते हैं। आइए हम सकारात्मकता के साथ आगे बढ़ें और आशा का सामना करें। प्रीयम ने कहा, लगातार विकसित हो रहे नए सामान्य लक्षण, उपचार और टीके भी लगातार बदल रहे हैं, और बहुत सारी जानकारी सामने आ रही हैं। यह वेबिनार दूसरी लहर का मुकाबला करने के लिए समुदाय को वर्तमान तथ्यों और सच्चाईयों से लैस करने का हमारा तरीका है। पिछले साल कैरिंग माइंड्स ने महामारी की शुरुआत के दौरान हेल्थ 360 वेबिनार श्रृंखला शुरू की थी। अनुभवी स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल करने के बारे में अपना ज्ञान साझा किया - सिर से पैर तक, अंदर और बाहर - और साथ ही कोविड -19 से संबंधित मिथकों को दूर किया। मीनू ने केयरिंग माइंड्स - एन इस्टिट्यूट फॉर मेंटल हेल्थ के लिए 8 साल पहले, 2013 में एक संस्थान की स्थापना की और उनकी बड़ी बेटी प्रियम, हेड, न्यू इनिशिएटिव्स के रूप में इस पूरी यात्रा में उनके साथ रही हैं। उनकी दृष्टि मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों पर रोशनी डाल इससे ग्रसित लोगों को मानसिक स्वास्थ्य देखभाल प्रदान करना है। केवल एक कॉल या एक क्लिक पर यह मुमकिन होगा। कै/रिंग माइंड्स ने हाल ही में सभी आयु समूहों के लिए एक टोल-फ्री मानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइन सेवा भी शुरू की है। मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर 1800-891-3021 पर सप्ताह में 7 दिन, सुबह 9 बजे से रात 9 बजे तक इस मुद्दे पर बात करने के लिए उपलब्ध हैं।

कोलकाता
बुधवार, 2 जून 2021
छपते छपते महानगर
3

सफल वेबिनार में कोविड पर विशेषज्ञों का मशविरा

कोलकाता, 1 जून। सुप्रसिद्ध केयरिंग माइंड्स ने 'हेल्थ-360: कोविड केयर 2.0'-डाक्टर क्या कहते हैं, जैसे सामयिक ज्वलन्त विषय पर नामी डाक्टरों से बात की। डा. आलोक राय (चेयरमैन मेडिका समूह अस्पताल) ने केयरिंग माइंड्स की संस्थापिका व संचालिका सुप्रसिद्ध मनो चिकित्सक मीनू बूधिया एवं न्यू इनिशियेटिव्स-केयरिंग माइंड्स की प्रियम बुधिया से चर्चा की।

डॉ. राय ने कोविड-19 संबंधी कई सवालों के जवाब दिये जिनमें संक्रमण के लक्षण, ठीक होने के बाद स्वास्थ्य की देखभाल एवं टीकाकरण प्रमुख थे। यह वेबिनार सीसी एण्ड एफसी, कन्सर्न फॉर कलकत्ता के साथ मिलकर किया था। जूम पर इसका सीधा प्रसारण भी हुआ। केयरिंग माइंड्स के फेसबुक पन्नों, यूट्यूब पर इसे पोस्ट किया गया ताकि सभी लाभान्वित हो।

डाक्टर राय ने कहा कि डाक्टरों के लिये कोविड-19 को सटीक परिभाषित किया गया। पहली बार स्वास्थ्य देखभाल की वृत्ति वाले इसका उपचार अपने ढंग से करते रहे-हमें नहीं पता कि कैसे कोई स्वस्थ हो गया और कैसे कोई नहीं हुआ। यह एक तरह का युद्ध था जो हम अस्पतालों एवं अपने घरों में लड़ते रहे। मैं लोगों से आग्रह करता हूं कि इस युद्ध को जीतने में घर पर रहकर, डबल मास्क धारण कर, टीकाकरण लेकर एवं पूरे अनुशासन में रहकर हमारी मदद करें।

डॉ. राय से परिचर्चा में मीनू एवं प्रियम ने कुछ ऐसे प्रश्न किये जो लोगों के दिमाग में हो सकते थे एवं फिर उपस्थित लोगों को अपनी जिज्ञासाएं पूछने को कहा। उपस्थित लोगों ने न सिर्फ उनकी बातों को ध्यान से सुना बल्कि उनके ज्ञान एवं सूचनाओं की वृद्धि हुई है, ऐसा महसूस किया।

वेबिनार में कुछ महत्वपूर्ण परामर्श मिले जिनमें प्रमुख हैं कि कोविड की एक या दो टीकाकरण के बाद बुखार की डिग्री उनसे कम होगी जिन्होंने टीका नहीं लिया है। अगर कोविड हो गया है फिर भी टीका जरूर लें। इससे पुनरावृत्ति की आशंका कम होगी या होगी तो बहुत नगण्य। कोविड का परीक्षण हो गया तो पहली डोज के बाद तीन महीने बाद आप दूसरा डोज ले सकते हैं। गर्भवती महिला, शिशु दुग्ध पान एवं गर्भधारण संबंधी जांच पड़ताल के बीच महिलायें टीका लेती हैं तो उसका कोई साइड प्रभाव नहीं पड़ता है। कोविड या कोवशील्ड दोनों ही टीका लाभदायक है। कोविड चिकित्सा में ऑक्सीजन, रक्त पतल एवं स्टिरोयड्स काफी ठीक से काम करती है, आदि-आदि।

उल्लेखनीय है कि विगत साल हेल्थ-360 वेबिनार संक्रमण के प्रारंभ में आयोजित किया गया था। मीनू जी ने 8 वर्ष पूर्व केयरिंग माइंड्स की मानसिक स्वास्थ्य के लिये उपयोगी संस्थान के रूप में स्थापना की थी। उनकी सुपुत्री प्रियम ने उसमें नये आयाम जोड़े। इनका मूल मकसद मानसिक स्वास्थ के बारे में भ्रम को समूल दूर करना एवं बहु विशेषता के लिये मानसिक स्वास्थ एवं संबंधित उपचारों को एक छत के नीचे सफलतापूर्वक आयाम देना है। उन्होंने हाल ही में सभी उम्र के लोगों हेतु टोल मुक्त 'मेन्टल हेल्थ हेल्पलाइन' प्रारंभ की है 1800-891-3021 पर विशेषज्ञ उपलब्ध हैं जो एक सप्ताह भावनात्मक सहयोग करेंगे प्रात: 9 से रात्रि 9 बजे तक।

12. Prabhat Khabar 2.6.2021

केयरिंग माइंड्स का हेल्थकेयर वेबिनार

कोलकाता. केयरिंग माइंड्स की ओर से 'हेल्थ 360: कोविड केयर 2.0- डॉक्टर स्पीक' शीर्षक हेल्थकेयर वेबिनार हुआ. सीसीएंडएफसी व कंसर्न फॉर कलकत्ता के सहयोग से आयोजित वेबिनार में मेडिका ग्रुप ऑफ हॉस्पिटल्स के चेयरमैन डॉ आलोक रॉय ने साइकोथेरपिस्ट मीनू बुधिया व प्रियम बुधिया से बातचीत की. मीनू केयरिंग माइंड्स की संस्थापक और प्रियम उसके न्यू इनीशिएटिव्स के प्रमुख हैं. डॉ रॉय ने कोविड के लक्षणों, चिकित्सका के विकल्प, पोस्ट-रिकवरी हेल्थकेयर और टीकाकरण को लेकर उठे विभिन्न प्रश्नों के जवाब दिये. इसका जूम व केयरिंग माइंड्स व सीसीएंडएफसी के फेसबुक पेज पर सीधा प्रसारण हुआ. केयरिंग माइंड्स के फेसबुक पेज तथा यूट्यूब चैनल पर इसकी वीडियो रिकॉर्डिंग भी उपलब्ध है. डॉ रॉय के मुताबिक वेबिनार में आये कुछ सुझावों से पता चला है कि टीकाकरण के एक या दो डोज के बाद भी व्यक्ति कोविड संक्रमित हो सकता है. पर तब स्थिति विकट नहीं होगी. कोविड हो जाने के बाद भी वैक्सीन लेनी चाहिए. इसकी पहली डोज के बाद कोई पॉजिटिव होता है, तो दूसरा डोज तीन माह बाद लिया जा सकता है. वैक्सीन का साइड इफेक्ट अभी गर्भवती, बच्चे को दूध पिलानेवाली, फर्टिलिटी ट्रीटमेंट करानेवाली महिलाओं में नहीं दिखा है.

13. Seva Sansar 2.6.2021

केयरिंग माइंड्स का हेल्थकेयर वेबिनार

कोलकाता। केयरिंग माइंड्स की ओर से 'हेल्थ 360' कोविड केयर 2.0–डॉक्टर स्पीक शीर्षक हेल्थकेयर वेबिनार हुआ। सीसीएंडएफसी व कंसर्न फॉर कलकत्ता के सहयोग से आयोजित वेबिनार में मेडिका ग्रुप ऑफ हॉस्पिटल्स के चेयरमैन डॉ. आलोक रॉय ने साइकोथेरपिस्ट मीनू बुधिया व प्रियम बुधिया से बातचीत की। मीनू केयरिंग माइंड्स की संस्थापक और प्रियम उसके न्यू इनीशिएटिव्स के प्रमुख हैं। डॉ. रॉय ने कोविड के लक्षणों, चिकित्सका के विकल्प, पोस्ट–रिकवरी हेल्थकेयर और टीकाकरण को लेकर उठे विभिन्न प्रश्नों के जवाब दिये। इसका जूम व केयरिंग माइंड्स व सीसीएंडएफसी के फेसबुक पेज पर सीधा प्रसारण हुआ। केयरिंग माइंड्स के फेसबुक पेज तथा यूट्यूब चैनल पर इसकी वीडियो रिकॉर्डिंग भी उपलब्ध है। डॉ. रॉय के मुताबिक वेबिनार में आये कुछ सुझावों से पता चला है कि टीकाकरण के एक या दो डोज के बाद भी व्यक्ति कोविड संक्रमित हो सकता है। पर तब स्थिति विकट नहीं होगी। कोविड हो जाने के बाद भी वैक्सीन लेनी चाहिए। इसकी पहली डोज के बाद कोई पॉजिटिव होता है, तो दूसरा डोज तीन माह बाद लिया जा सकता है। वैक्सीन का साइड इफेक्ट अभी गर्भवती, बच्चे को दूध पिलानेवाली, फर्टिलिटी ट्रीटमेंट करानेवाली महिलाओं में नहीं दिखा है।

14. Mahanagar Media Network 3.6.2021

MAHANAGAR MEDIA NETWORK, KOLKATA
THURSDAY , 3rd JUNE 2021

SOCIAL SERVICE

11. CARING MINDS के 'हेल्थ 360: कोविड केयर 2.0 - डॉक्टर स्पीक' वेबिनार में डॉ. आलोक रॉय (अध्यक्ष, मेडिका ग्रुप ऑफ हॉस्पिटल्स) ने मनोचिकित्सक मीनू बुधिया (संस्थापक - केयरिंग माइंड्स) और प्रियम बुधिया (प्रमुख, न्यू इनिशियटिव - केयरिंग माइंड्स) के साथ बातचीत में कोविड-19 के लक्षण, उपचार के विकल्प, ठीक होने के बाद स्वास्थ की देखभाल और टीकाकरण पर कई तरह के उपचार बताए, वेबिनार सीसी एंड एफसी और कंसर्न फॉर कलकत्ता के सहयोग से आयोजित किया गया

15. Aajkal 3.6.2021

কেয়ারিং মাইন্ডস: কোভিড ওয়েবিনার

সম্প্রতি 'হেল্‌থ ৩৬০: কোভিড কেয়ার ২.০– ডক্টর স্পিক' শীর্ষক একটি অনলাইন আলোচনাসভা বা ওয়েবিনার আয়োজন করেছিল কেয়ারিং মাইন্ডস। সিসি অ্যান্ড এফসি এবং কনসার্ন ফর ক্যালকাটার সঙ্গে যৌথভাবে আয়োজিত এই ওয়েবিনারে কেয়ারিং মাইন্ডসের প্রতিষ্ঠাতা তথা সাইকোথেরাপিস্ট মিনু বুধিয়া এবং কেয়ারিং মাইন্ডসের নিউ ইনিশিয়েটিভস হেড প্রিয়ম বুধিয়ার কোভিড–১৯ সম্পর্কিত নানা প্রশ্নের উত্তর দেন মেডিকা গ্রুপ অফ হাসপাতালের চেয়ারম্যান ডাঃ অলক রায়। কোভিড–১৯ এর লক্ষণ, পরিচর্যা ও চিকিৎসার বিবিধ উপায়, সেরে ওঠার পরের পরিচর্যা ও ভ্যাকসিন নেওয়া সম্পর্কিত বহু প্রশ্নের উত্তর দেন ডাঃ রায়। কেয়ারিং মাইন্ডস এবং সিসি অ্যান্ড এফসি–র ফেসবুক পেজের পাশাপাশি জুমে এই ওয়েবিনার সরাসরি সম্প্রচারিত হয়। আগ্রহীদের জন্য এই অনুষ্ঠানের ভিডিও রেকর্ডিং কেয়ারিং মাইন্ডসের ফেসবুক পেজ এবং ইউটিউব চ্যানেলেও দেওয়া আছে।

16 . Lipi **2.6.2021**

লিপি
কলকাতা, · বুধবার, ২ জুন, ২০২১
Kolkata • Wednesday • June 2, 2021
Arthik Lipi, Page 8

কেয়ারিং মাইন্ডস এর স্বাস্থ্য ৩৬০: কোভিড কেয়ার ২.০ নিয়ে ওয়েবিনার

কলকাতা: কেয়ারিং মাইন্ডসক্ষ্মস্বাস্থ্য ৩৬০: কোভিড কেয়ার ২.০ - ডাক্তার কথা বলুনক্ষ্ম হোস্ট করেছেন। স্বাস্থ্যসেবা ক্ষেত্রে সর্বাধিকসন্ধান করানামগুলির মধ্যে অন্যতম - ডাঃ অলোক রায় (মেডিকেল গ্রুপ অফ হসপিটালস) - সাইকোথেরাপিস্ট মিনু বুধিয়া (প্রতিষ্ঠাতা - কেয়ারিং মাইন্ডস) এবং প্রিয়ম বুধিয়া (প্রধান, নতুন উদ্যোগ - কেয়ারিং মাইন্ডস) এর সাথে কথোপকথনে ছিলেন। ডাঃ রায় কোভিড -১৯ উপসর্গ, চিকিত্সার বিকল্পগুলি, পুনরুদ্ধার পরবর্তী স্বাস্থ্যসেবা এবং টিকা দেওয়ার বিষয়ে বিভিন্ন প্রশ্নের উত্তর দিয়েছেন। এই ওয়েবিনারটি সিসি এন্ডএফসি এবং কলকাতার জন্য কনসার্নের সহযোগিতায় উপস্থাপিত হয়েছিল। এটি জুম এবং কেয়ারিং মাইন্ডস এবং সিসি অ্যান্ড এফএফসি এর ফেসবুক পৃষ্ঠাগুলিতে সরাসরি সম্প্রচারিত হয়েছিল এবং এর একটি ভিডিও রেকর্ডিং কেয়ারিং মাইন্ডস ফেসবুক পৃষ্ঠা এবং ইউটিউব চ্যানেলে এটি আবার দেখতে চান তাদের জন্য উপলব্ধ . ডাঃ রায় বলেছিলেন, ক্ষ্মচিকিৎসকদের কাছে কোভিড -১৯ স্বাস্থ্যসেবা সম্প্রদায়কে দৃষ্টিহীন করার আগে পর্যন্ত বিষয়গুলি ভালভাবে সংজ্ঞায়িত করা হয়েছিল। প্রথমবারের জন্য, স্বাস্থ্যসেবা পেশাদাররা অন্ধের চিকিত্সায় চলে যাচ্ছেন এবং কেন আমরা কেন কেউ পুনরুদ্ধার করলাম এবং কেউ কেন করল না তা আমরা জানতাম না। এটি একতরফা যুদ্ধ যা আমরা আমাদের হাসপাতালগুলিতে এবং আমাদের বাড়ীতে লড়াই করে চলেছি। আমি সম্প্রদায়কে অনুরোধ করছি যে আমরা ঘরে বসে, ডাবল মাস্ক পরে, টিকা দিয়ে এবং শৃঙ্খলাবদ্ধ হয়ে এই যুদ্ধে জয়ী হতে সহায়তা করি। ক্ষ্ম একটি ইন্টারেক্টিভ ফর্ম্যাটে উপস্থাপিত, মিনু এবং প্রিয়াম ড। রায়কে প্রত্যেকের মনে থাকা কিছু চাপবিহীন, প্রয়োজনীয় প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করেছিলেন এবং তারপরে দর্শকদের কাছ থেকে প্রশ্ন নিয়েছিলেন। ওয়েবিনার একটি অপ্রতিরোধ্য সাড়া পেয়েছে। শ্রোতা তাদের ব্যক্তিগতকৃত প্রশ্নের উত্তর দেওয়ার জন্য নেওয়া সময়, ধৈর্য এবং যত্নের জন্য প্রশংসা করেছিল এবং নতুন তথ্য সজ্জিত ও সজ্জিত হয়ে ফিরে গিয়েছিল। ওয়েবিনারের সময় ভাগ করা কিছু পরামর্শের মধ্যে রয়েছে: আপনি ভ্যাকসিনের এক বা দুটি ডোজ পরে কোভিড -১৯ পেতে পারেন, যারা ভ্যাকসিন নেননি তার

চেয়ে অসুস্থতার তীব্রতা অনেক কম। আপনার যদি ইতিমধ্যে কোভিড -১/ হয়েছে, আপনার এখনও ভ্যাকসিন গ্রহণ করা উচিত। এটি আবার পাওয়ার সম্ভাবনা হ্রাস করে এবং আপনি তা করলেও এটি খুব হালকা হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে। ভ্যাকসিন গ্রহণের পরে আবার কোভিড হওয়ার সম্ভাবনা ০.৪শতাংশ। আপনি যদি আপনার ভ্যাকসিনের প্রথম ডোজের পরে কোভিড -১৯ এর জন্য ইতিবাচক পরীক্ষা করে থাকেন, তবে আপনি তিন মাস পরে দ্বিতীয় ডোজ নিতে পারেন। কোভিড -১৯ টি ভ্যাকসিনগুলি যদি গর্ভবতী, বুকের দুধ খাওয়ানো, উর্বরতার চিকিত্সা পরিচালিত হয় বা তাদের ডিম হিম করে রাখে এমন মহিলারা গ্রহণ করেন তবে তাদের কোনও প্রমাণিত পার্শ্বে প্রতিক্রিয়া দেখা যায় না। কোভাক্সিন এবং কোভিশিল্ড দুটিই ভাল ভ্যাকসিন এবং কোনও একটি গ্রহণ করা ভ্যাকসিন গ্রহণ না করার চেয়ে ভাল। তিনটি জিনিস যা কোভিড -১৯ চিকিত্সায় খুব ভালভাবে কাজ করেছে সেগুলি হল অক্সিজেন, রক্ত পাতলা এবং স্টেরয়েড। প্রথম দিনগুলিতে যারা সময়কালে ২৮ দিনের সময়কালে এই ভ্যাকসিন নিয়েছিল, তারা এখনও কোভিড -১৯ এর মতো সুরক্ষিত, যারা দীর্ঘ সময় ব্যবধানের পরে বর্তমানে দ্বিতীয় ডোজ গ্রহণ করে। কালো ছত্রাকটি একবারে একটি বিরল রোগ ছিল যা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম এবং বেশিরভাগ লোক যাদের ডায়াবেটিস, এইচআইভি, ম্যালিগেন্সি বা স্টেরয়েড ব্যবহার করে তাদের প্রভাবিত করে। আপনার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করে, প্রচুর পরিমাণে জল পান করা, ঘুমের সঠিক সময়সূচি বজায় রাখা এবং পুষ্টিকর খাবার খেয়ে নিজেকে রক্ষা করুন। ব্লাক ছত্রাকের লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে অনুনাসিক বাধা, নাক থেকে রক্ত স্রাব, একতরফা মুখের ব্যথা, চোখের ব্যথা ও ফোলাভাব, ডাবল দৃষ্টি, চোখ কালো হওয়া। কোপিড -১৯ এর সাথে বা ছাড়া হ্যাপি হাইপোক্সিয়া এই রোগের চেয়ে বেশি লোককে হত্যা করেছে। পালস অক্সিমিটারে আপনার অক্সিজেনের স্তরগুলি পর্যবেক্ষণ করুন এবং যদি আপনি হঠাৎ ড্রপ লক্ষ্য করেন তবে আপনার চিকিত্সকের সাথে যোগাযোগ করুন। এই দ্বিতীয় তরঙ্গের সময় আমরা 'লং কোভিড' নামে নতুন কিছু দেখতে পাচ্ছি। এই শব্দটি কোভিড -১৯ এর সাথে দীর্ঘকালীন কোভিড -১৯ পুনরুদ্ধারের সময়রেখার সাথে দীর্ঘকাল ভোগার সময় বর্ণনা করতে ব্যবহৃত হয়। মিনু বলেন, "এই ওয়েবিনারটি আলোক রশ্মি যুক্ত করতে এবং কোভিড -১৯-এর দ্বিতীয় তরঙ্গের কারণে সৃষ্ট ডুম এবং বিষাদের বিষাক্ত পরিবেশকে সরিয়ে দেওয়ার জন্য সংগঠিত হয়েছিল। আপডেট হওয়া তথ্য হল জ্ঞান, এবং আমরা যত বেশি জানি, আমরা তত বেশি প্রস্তুত হতে পারি। আসুন আমরা ইতিবাচকতার অপেক্ষায় থাকি এবং আশা সহ্য করি।