

Concern for Calcutta & Caring Minds Presents

Health 360: Combating 2.0 Media Coverage

1. Sanmarg

Date: 21.6.2021

6 सन्मार्ग

राज्य चर्चित शिख्योचल में और 48 घंटे बरिषण होने की संभावना है। आज सोमवार को भी भारी बारिश हो सकती है।

अपना कोलकाता

उखड़ा गुह्यारा गेड निवामी कुमाा सव (16) ने शनिवार रात मासिक तनाव के कारण फांसी लगा ली।

विशेषज्ञों ने कोरोना के दौरान अच्छे स्वास्थ्य के लिए टिप्स साझा किए

कोलकाता : केयरिंग माइंड्स ने एक वेबिनार हेल्थ 360: कॉम्बैटिंग कोविड 2.0 कंसर्न फॉर कलकत्ता, कलकत्ता सिटीजन्स इनिशिएटिव, राजस्थान बंगाल मैत्री परिषद और चुरू नागरिक परिषद के सहयोग से मेजबानी की। मनोचिकित्सक मीनू बुधिया और प्रीयम बुधिया द्वारा सकारात्मकता की शक्ति पर कार्यशाला प्रस्तुत की ताकि कोरोना के दौरान अच्छे स्वास्थ्य के लिए कोविड -19 की दूसरी लहर को नेविगेट करने में मदद मिल सके। सत्र के दूसरे भाग में डॉ. रूपाली बसु, प्रबंध निदेशक और सीईओ, वुडलैंड्स मल्टी-स्पेशियलिटी अस्पताल, मुख्य वक्ता थीं, जिसमें सामाजिक कार्यकर्ता नारायण जैन ने कोविड -19 पर केंद्रित कई प्रश्न

रखे, जिनका डॉ. रूपाली बसु द्वारा अच्छी तरह से उत्तर दिया गया। डॉ. बसु ने कहा कि 18 साल से अधिक उम्र के लोगों के लिए टीकाकरण अभियान तेज किया जाना चाहिए। सभी टीके अच्छे हैं, इसलिए जल्द से जल्द टीका लगवाएं। संक्रमण मुख्य रूप से श्वसन मार्ग से फैलता है – नाक और मुंह के माध्यम से जब कोई खांसता या छींकता है, इसलिए शारीरिक दूरी बनाए रखने के साथ-साथ स्वच्छता प्रोटोकॉल बनाए रखने की सिफारिश की।

मीनू और प्रीयम बुधिया ने खुशी की आदतें साझा कीं। इनमें शामिल हैं: मानसिक शक्ति का निर्माण, लचीलापन, सकारात्मक विजुअलाइजेशन, स्मार्ट लक्ष्य निर्धारित करना, किसी के परिवेश पर

प्रतिक्रिया करने के बजाय उचित उत्तर देना; धन्यवाद देने और कृतज्ञता व्यक्त करने का अभ्यास और ध्यान करें, शारीरिक और मानसिक ऊर्जा बचाने के लिए सोशल मीडिया के उपयोग को सीमित करना; 4 एफ (परिवार, मित्र, विश्वास, फिटनेस) के साथ बातचीत करें और खुशी सुनिश्चित करने के लिए 4डी (करें, निर्णय लें, प्रतिनिधि, हटाएं) का पालन करें। नारायण जैन ने वेबिनार की शानदार सफलता के लिए केएस अधिकारी, अध्यक्ष, कंसर्न फॉर कलकत्ता; पवन पहाड़िया, अध्यक्ष, सीसीआई; जोएता बसु, राजेंद्र खंडेलवाल, अशोक पुरोहित, प्रो. प्रद्योत बनर्जी, आरडी काकरा, सीमा महेश सोंथालिया, शशि अग्रवाल और कैरिंग माइंड्स की प्रशंसा की।



विशेषज्ञों ने कोरोना के दौरान अच्छे स्वास्थ्य के लिए टिप्स साझा किए

कोलकाता : केयरिंग माइंड्स ने एक वेबिनार हेल्थ 360: कॉम्बैटिंग कोविड 2.0 कंसर्न फॉर कलकत्ता, कलकत्ता सिटीजन्स इनिशिएटिव, राजस्थान बंगाल मैत्री परिषद और चुरू नागरिक परिषद के सहयोग से मेजबानी की। मनोचिकित्सक मीनू बुधिया और प्रीयम बुधिया द्वारा सकारात्मकता की शक्ति पर कार्यशाला प्रस्तुत की ताकि कोरोना के दौरान अच्छे स्वास्थ्य के लिए कोविड -19 की दूसरी लहर को नेविगेट करने में मदद मिल सके। सत्र के दूसरे भाग में डॉ. रूपाली बसु, प्रबंध निदेशक और सीईओ, वुडलैंड्स मल्टी-स्पेशियलिटी अस्पताल, मुख्य वक्ता थीं, जिसमें सामाजिक कार्यकर्ता नारायण जैन ने कोविड -19 पर केंद्रित कई प्रश्न

रखे, जिनका डॉ. रूपाली बसु द्वारा अच्छी तरह से उत्तर दिया गया। डॉ बसु ने कहा कि 18 साल से अधिक उम्र के लोगों के लिए टीकाकरण अभियान तेज किया जाना चाहिए। सभी टीके अच्छे हैं, इसलिए जल्द से जल्द टीका लगवाएं। संक्रमण मुख्य रूप से श्वसन मार्ग से फैलता है – नाक और मुंह के माध्यम से जब कोई खांसता या छींकता है, इसलिए शारीरिक दूरी बनाए रखने के साथ-साथ स्वच्छता प्रोटोकॉल बनाए रखने की सिफारिश की।

मीनू और प्रीयम बुधिया ने खुशी की आदतें साझा कीं। इनमें शामिल हैं: मानसिक शक्ति का निर्माण, लचीलापन, सकारात्मक विजुअलाइजेशन, स्मार्ट लक्ष्य निर्धारित करना, किसी के परिवेश पर

प्रतिक्रिया करने के बजाय उचित उत्तर देना; धन्यवाद देने और कृतज्ञता व्यक्त करने का अभ्यास और ध्यान करें, शारीरिक और मानसिक ऊर्जा बचाने के लिए सोशल मीडिया के उपयोग को सीमित करना; 4 एफ (परिवार, मित्र, विश्वास, फिटनेस) के साथ बातचीत करें और खुशी सुनिश्चित करने के लिए 4डी (करें, निर्णय लें, प्रतिनिधि, हटाएं) का पालन करें। नारायण जैन ने वेबिनार की शानदार सफलता के लिए केएस अधिकारी, अध्यक्ष, कंसर्न फॉर कलकत्ता; पवन पहाड़िया, अध्यक्ष, सीसीआई; जोएता बसु, राजेंद्र खंडेलवाल, अशोक पुरोहित, प्रो. प्रद्योत बनर्जी, आरडी काकरा, सीमा महेश सोंथालिया, शशि अग्रवाल और कैरिंग माइंड्स की प्रशंसा की।

<https://www.jagran.com/west-bengal/kolkata-experts-share-tips-for-good-health-during-corona-in-webinar-21748169.html>



हिंदी न्यूज़ / पश्चिम बंगाल / कोलकाता

West Bengal: वेबिनार में विशेषज्ञों ने कोरोना के दौरान अच्छे स्वास्थ्य के लिए टिप्स किए साझा

Publish Date: Fri, 18 Jun 2021 07:44 AM (IST) | Author: Priti Jha

संक्रमण मुख्य रूप से श्वसन मार्ग से फैलता है। नाक और मुंह के माध्यम से जब कोई खांसता या छींकता है। इसलिए शारीरिक दूरी बनाए रखने के साथ-साथ स्वच्छता प्रोटोकॉल बनाए रखने की सिफारिश की। हाथों को दिन में 8-9 बार धोना चाहिए।

राज्य ब्यूरो, कोलकाता। केयरिंग माइंड्स ने एक वेबिनार 'हेल्थ 360: कॉम्बैटिंग कोविड 2.0' कंसर्न फॉर कलकत्ता, कलकत्ता सिटीजंस इनिशिएटिव, राजस्थान बंगाल मैत्री परिषद और चुरु नागरिक परिषद के सहयोग से मेजबानी की। मनोचिकित्सक मीनू बुधिया और प्रीयम बुधिया द्वारा 'सकारात्मकता की शक्ति' पर कार्यशाला प्रस्तुत की ताकि कोरोना के दौरान अच्छे स्वास्थ्य के लिए कोविड -19 की दूरी लहर को नेविगेट करने में मदद मिल सके।

सत्र के दूसरे भाग में डॉ. रुपाली बसु, प्रबंध निदेशक और सीईओ, तुडलैन्ड्स मल्टी-स्पेशियलिटी अस्पताल, मुख्य वक्ता थीं, जिसमें सामाजिक कार्यकर्ता नारायण जैन ने कोविड -19 पर केंद्रित कई प्रश्न रखे, जिनका उन्होंने अच्छी तरह से उत्तर दिया। डॉ बसु ने कहा कि 18 साल से अधिक उम्र के लोगों के लिए टीकाकरण अभियान तेज किया जाना चाहिए। सभी टीके अच्छे हैं, इसलिए जल्द से जल्द टीका लगवाएं। यदि किसी व्यक्ति ने टीके की एक या दोनों खुराकें ली हैं, तब भी कुछ मामलों में कोविड-19 होने की संभावना बनी रहती है, लेकिन ऐसे व्यक्ति को ज्यादा कष्ट नहीं होगा और बीमारी की तीव्रता कम होने की संभावना है।

मुख्य रूप से श्वसन मार्ग से फैलता है संक्रमण

संक्रमण मुख्य रूप से श्वसन मार्ग से फैलता है। नाक और मुंह के माध्यम से जब कोई खांसता या छींकता है। इसलिए शारीरिक दूरी बनाए रखने के साथ-साथ स्वच्छता प्रोटोकॉल बनाए रखने की सिफारिश की। हाथों को दिन में 8-9 बार धोना चाहिए। डॉ बसु ने कहा कि हैप्पी हाइपोक्सिया श्वसन संकट के लक्षणों के बिना रक्त में ऑक्सीजन की कमी है, इसलिए यदि ऑक्सीजन संपत्ति का स्तर 94/95 से नीचे आता है, तो यह जानने के लिए डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए कि आगे क्या करना है। काले फंगस या म्यूकर माइकोसिस जैसे नए गंभीर लक्षण जीवन के लिए खतरा हैं और कुछ मामलों में नाक या जबड़े की हड्डी को हटाने जैसे सर्जिकल हस्तक्षेप की आवश्यकता हो सकती है क्योंकि यह चेहरे के क्षेत्र को प्रभावित करता है।

Jagran (Online) continued...

मनोचिकित्सकों ने खुशी की आदतें साझा कीं

मीनू और प्रीयम बुधिया ने खुशी की आदतें साझा कीं। इनमें शामिल हैं: मानसिक शक्ति का निर्माण, लचीलापन, सकारात्मक विज़ुअलाइज़ेशन, स्मार्ट लक्ष्य निर्धारित करना, किसी के परिवेश पर प्रतिक्रिया करने के बजाय उचित उत्तर देना, धन्यवाद देने और कृतज्ञता व्यक्त करने का अभ्यास और ध्यान करें, शारीरिक और मानसिक ऊर्जा बचाने के लिए इंटरनेट मीडिया के उपयोग को सीमित करना; चार एफ (परिवार, मित्र, विश्वास, फिटनेस) के साथ बातचीत करें और खुशी सुनिश्चित करने के लिए चार डी (करें, निर्णय लें, प्रतिनिधि, हटाएं) का पालन करें।

नारायण जैन ने वेबिनार की सफलता के लिए केएस अधिकारी, अध्यक्ष, कंसर्न फॉर कलकत्ता, पवन पहाड़िया अध्यक्ष, सीसीआई; जोएता बसु, राजेंद्र खंडेलवाल, अशोक पुरोहित, प्रो. प्रद्योत बनर्जी, आरडी काकरा, सीमा महेठ सौथालिया, शशि अग्रवाल और कैरिंग माइंड्स की प्रशंसा की। कैरिंग माइंड्स ने हाल ही में सभी आयु समूहों के लिए एक टोल-फ्री मानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइन भी शुरू की है। मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर प्रतिदिन 1800-891-3021 पर भावनात्मक समर्थन प्रदान करने के लिए सुबह 9 से रात 9 बजे तक उपलब्ध हैं।

शॉर्ट में जानें सभी बड़ी खबरें और पायें ई-पेपर, ऑडियो न्यूज़, और अन्य सर्विस, डाउनलोड जागरण ऐप

विविधा

दैनिक विश्वमित्र

• कोलकाता
शुक्रवार
18 जून 2021

5

विशेषज्ञों ने कोरोना के दौरान अच्छे स्वास्थ्य के लिए टिप्स साझा किए



कोलकाता, 17 जून (नि.प्र.)। केयरिंग माइंड्स ने एक वेबिनार 'हेल्थ 360: कॉम्बैटिंग कोविड 2.0' कंसर्न फॉर कलकत्ता, कलकत्ता सिटीजन्स इनिशिएटिव, राजस्थान बंगाल मैत्री परिषद और चुरू नागरिक परिषद के सहयोग से मेजबानी की। मनोचिकित्सक मीनू बुधिया और प्रीयम बुधिया द्वारा 'सकारात्मकता की शक्ति' पर कार्यशाला प्रस्तुत की ताकि कोरोना के दौरान अच्छे स्वास्थ्य के लिए कोविड -19 की दूसरी लहर को नेविगेट करने में मदद मिल सके। सत्र के दूसरे भाग में डॉ. रूपाली बसु, प्रबंध निदेशक और सीईओ, वुडलैंड्स मल्टी-स्पेशियलिटी अस्पताल, मुख्य वक्ता थीं, जिसमें सामाजिक कार्यकर्ता नारायण जैन ने कोविड -19 पर केंद्रित कई प्रश्न रखे, जिनका डॉ. रूपाली बसु द्वारा अच्छी तरह से उत्तर दिया गया। डॉ बसु ने कहा कि 18 साल से अधिक उम्र के लोगों के लिए टीकाकरण अभियान तेज किया जाना चाहिए। सभी टीके अच्छे हैं, इसलिए जल्द से

जल्द टीका लगवाएं। डॉ बसु ने कहा कि हैप्पी हाइपोक्सिया श्वसन संकट के लक्षणों के बिना रक्त में ऑक्सीजन की कमी है, इसलिए यदि ऑक्सीजन संतृप्ति का स्तर 94/95 से नीचे आता है, तो यह जानने के लिए डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए कि आगे क्या करना है। मीनू और प्रीयम बुधिया ने खुशी की आदतें साझा कीं। इनमें शामिल हैं: मानसिक शक्ति का निर्माण, लचीलापन, सकारात्मक विजुअलाइजेशन, स्मार्ट लक्ष्य निर्धारित करना, किसी के परिवेश पर प्रतिक्रिया करने के बजाय उचित उत्तर देना; धन्यवाद देने और कृतज्ञता व्यक्त करने का अभ्यास और ध्यान करें। नारायण जैन ने वेबिनार की शानदार सफलता के लिए केएस अधिकारी, अध्यक्ष, Concern for Calcutta; पवन पहाड़िया, अध्यक्ष, सीसीआई; जोएता बसु, राजेंद्र खंडेलवाल, अशोक पुरोहित, प्रो. प्रद्योत बनर्जी, आरडी काकरा, सीमा महेश सोंथालिया, शशि अग्रवाल और कैरिंग माइंड्स की प्रशंसा की।

विशेषज्ञों ने साझा किए अच्छे स्वास्थ्य के टिप्स

शारीरिक दूरी के साथ स्वच्छता प्रोटोकॉल बनाएं, कोविड से बचें



हेल्थ 360 कॉम्बैटिंग कोविड 2.0 वेबिनार

पत्रिका न्यूज नेटवर्क
patrika.com

कोलकाता . कोविड से बचाव के लिए शारीरिक दूरी बनाए रखने सहित स्वच्छता प्रोटोकॉल बनाए रखना बेहद जरूरी है। हेल्थ 360 कॉम्बैटिंग कोविड 2.0 वेबिनार में विशेषज्ञों ने कोरोना के दौरान अच्छे स्वास्थ्य के टिप्स साझा करते हुए यह बात कही। केयरिंग माइंड्स ने कंसर्न फॉर कलकत्ता, कलकत्ता सिटीजन्स इनिशिएटिव, राजस्थान बंगाल मैत्री परिषद और चूरू नागरिक परिषद के

सहयोग से वेबिनार आयोजित किया। मनोचिकित्सक मीनू बुधिया और प्रीयम बुधिया ने सकारात्मकता की शक्ति पर कार्यशाला प्रस्तुत की। दूसरे भाग में मुख्य वक्ता प्रबंध निदेशक और सीईओए वुडलैंड्स मल्टी-स्पेशियलिटी अस्पताल डॉ. रूपाली बसु थी। सामाजिक कार्यकर्ता नारायण जैन ने कोविड-19 पर केंद्रित कई प्रश्न किए जिनका बसु ने जवाब दिया। बसु ने कहा कि संक्रमण मुख्य रूप से श्वसन मार्ग से फैलता है। हाथों को दिन में 8-9 बार धोना चाहिए। 18 साल से अधिक उम्र के लोगों के लिए टीकाकरण अभियान तेज किया जाना चाहिए।

बसु ने कहा कि ब्लैक फंगस या म्यूकर माइकोसिस जैसे नए गंभीर लक्षण जीवन के लिए खतरा है। मीनू और प्रीयम बुधिया ने खुशी की आदतें साझा कीं। नारायण जैन ने वेबिनार को सफल बनाने में कंसर्न फॉर कोलकाता के अध्यक्ष केएस अधिकारी, पवन पहाड़िया (अध्यक्ष, सीसीआई), जोएता बसु, राजेंद्र खंडेलवाल, अशोक पुरोहित, प्रो. प्रद्योत बनर्जी, आरडी काकरा, सीमा महेश सोंथालिया, शशि अग्रवाल और कैरिंग माइंड्स की सराहना की। केयरिंग माइंड्स ने सभी आयु समूहों के लिए एक टोल फ्री मानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइन भी शुरू की है।

समाज्ञा 》 — राज्य की मुख्य खबरें — 《 5

कलकत्ता, गुवाहाटी, 18 जून, 2021

कोरोना : विशेषज्ञों ने अच्छे स्वास्थ्य के लिए साझा किए टिप्स

कलकत्ता, समाज्ञा : कैरिंग माइंड्स ने एक वेबिनार 'हेल्थ 360: कॉम्बैटिंग कोविड 2.0' कंसर्न फॉर कलकत्ता, कलकत्ता सिटीजन्स इनिशिएटिव, राजस्थान बंगाल मैत्री परिषद और चुरू नागरिक परिषद के सहयोग से मेजबानी की। मनोचिकित्सक मीनू बुधिया और प्रीयम बुधिया द्वारा 'सकारात्मकता की शक्ति' पर कार्यशाला प्रस्तुत की ताकि कोरोना के दौरान अच्छे स्वास्थ्य के लिए कोविड - 19 की दूसरी लहर को नेविगेट करने में मदद मिल सके।

सत्र के दूसरे भाग में डॉ. रूपाली बसु, प्रबंध निदेशक और सीईओ, वुडलैंड्स मल्टी-स्पेशियलिटी अस्पताल, मुख्य वक्ता थीं, जिसमें सामाजिक कार्यकर्ता नारायण जैन ने कोविड -19 पर केंद्रित कई प्रश्न रखे, जिनका डॉ. रूपाली बसु द्वारा अच्छी तरह से उत्तर दिया गया। डॉ. बसु ने कहा कि 18 साल से अधिक उम्र के लोगों के लिए टीकाकरण अभियान तेज किया जाना चाहिए। सभी टीके अच्छे हैं, इसलिए जल्द से जल्द टीका लगवाएं। यदि किसी व्यक्ति ने टीके की एक या दोनों खुराकें ली हैं, तब भी कुछ



मामलों में कोविड-19 होने की संभावना बनी रहती है, लेकिन ऐसे व्यक्ति को ज्यादा कष्ट नहीं होगा और बीमारी की तीव्रता कम होने की संभावना है। मीनू और प्रीयम बुधिया ने खुशी की आदतें साझा की। इनमें शामिल हैं: मानसिक शक्ति का निर्माण, लचीलापन, सकारात्मक विजुअलाइजेशन, स्मार्ट लक्ष्य निर्धारित करना, किसी के परिवेश पर

प्रतिक्रिया करने के बजाय उचित उत्तर देना, धन्यवाद देने और कृतज्ञता व्यक्त करने का अभ्यास और ध्यान करें, शारीरिक और मानसिक ऊर्जा बचाने के लिए सोशल मीडिया के उपयोग को सीमित करना; 4एफ (परिवार, मित्र, विश्वास, फिटनेस) के साथ बातचीत करें और खुशी सुनिश्चित करने के लिए 4डी (करें, निर्णय लें, प्रतिनिधि, हटाएं) का पालन करें।

नारायण जैन ने वेबिनार की शानदार सफलता के लिए केएस अधिकारी, अध्यक्ष, कंसर्न फॉर कलकत्ता; पवन पहाड़िया, अध्यक्ष, सीसीआई, जोएता बसु, राजेंद्र खंडेलवाल, अशोक पुरोहित, प्रो. प्रद्योत बनर्जी, आरडी काकरा, सीमा महेश सोंथालिया, शशि अग्रवाल और कैरिंग माइंड्स की प्रशंसा की।

कैरिंग माइंड्स ने हाल ही में सभी आयु समूहों के लिए एक टोल-फ्री मानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइन भी शुरू की है। मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर प्रतिदिन 1800-891-3021 पर भावनात्मक समर्थन प्रदान करने के लिए सुबह 9 से रात 9 बजे तक उपलब्ध हैं।

कोरोना के दौरान अच्छे स्वास्थ्य के लिए टिप्स

■ छपते छपते समाचार सेवा

कोलकाता 17 जून। केयरिंग माइंड्स ने एक वेबिनार हेल्थ 360: कॉम्बैटिंग कोविड 2.0 कंसर्न फॉर कलकत्ता, कलकत्ता सिटीजन्स इनिशिएटिव, राजस्थान बंगाल मैत्री परिषद और चुरू नागरिक परिषद के सहयोग से मेजबानी की। मनोचिकित्सक मीनू बुधिया और प्रीयम बुधिया द्वारा सकारात्मकता की शक्ति पर कार्यशाला प्रस्तुत की ताकि कोरोना के दौरान अच्छे स्वास्थ्य के लिए कोविड-19 की दूसरी लहर को नेविगेट करने में मदद मिल सके।

डॉ. रूपाली बसु, प्रबंध निदेशक और सीईओ, वुडलैंड्स मल्टी-स्पेशियलिटी अस्पताल, मुख्य वक्ता थीं, जिसमें सामाजिक कार्यकर्ता नारायण जैन ने कोविड-19 पर केंद्रित कई प्रश्न रखे, जिनका डॉ. रूपाली बसु द्वारा अच्छी तरह से उत्तर दिया गया। डॉ. बसु ने कहा कि 18

साल से अधिक उम्र के लोगों के लिए टीकाकरण अभियान तेज किया जाना चाहिए। सभी टीके अच्छे हैं, इसलिए जल्द से जल्द टीका लगावाएं। यदि

हैं: मानसिक शक्ति का निर्माण, लचीलापन, सकारात्मक विजुअलाइजेशन, स्मार्ट लक्ष्य निर्धारित करना, किसी के परिवेश पर प्रतिक्रिया करने के बजाय उचित उत्तर देना; धन्यवाद देने और कृतज्ञता व्यक्त करने का अभ्यास और

ध्यान करें, शारीरिक और मानसिक ऊर्जा बचाने के लिए सोशल मीडिया के उपयोग को सीमित करना; 4एफ (परिवार, मित्र, विश्वास, फिटनेस) के साथ बातचीत करें और खुशी सुनिश्चित करने के लिए

4डी (करें, निर्णय लें, प्रतिनिधि, हटाएं) का पालन करें।

नारायण जैन ने केएस अधिकारी, पवन पहाड़िया, जोएता बसु, राजेंद्र खंडेलवाल, अशोक पुरोहित, प्रो. प्रद्योत बनर्जी, आरडी काकरा, सीमा महेश सोंथालिया, शशि अग्रवाल और कैरिंग माइंड्स की प्रशंसा की।



ऊपर बायें से : श्रीमती मीनू बुधिया, रूपाली बसु, प्रियम बुधिया। (नीचे) केएस अधिकारी एवं नारायण जैन।

किसी व्यक्ति ने टीके की एक या दोनों खुराकें ली हैं, तब भी कुछ मामलों में कोविड-19 होने की संभावना बनी रहती है, लेकिन ऐसे व्यक्ति को ज्यादा कष्ट नहीं होगा और बीमारी की तीव्रता कम होने की संभावना है।

मीनू और प्रीयम बुधिया ने खुशी की आदतें साझा कीं। इनमें शामिल

اخبار مشرق

کوویڈ پر قابو پانے کیلئے کیئرنگ ماسٹڈ کے ویبینار میں طریقہ کار بتائے گئے



کریں۔ اگر آسجین کی سطح جسم کی 95 تک پہنچ جانی ہے تو ڈاکٹر سے رابطہ ضرور کریں۔ کوویڈ ہونے کے بعد بلیک فیکس دیکھا جا رہا ہے ایسے میں ڈاکٹر سے ضرور رابطے میں رہیں اور احتیاط ضرور برتیں۔ ہر حال میں ذہنی طور پر مضبوط بنے رہیں اور دماغ کو توانائی سے بھر پور رکھیں۔ مینو بوڈھیانے کہا کہ ٹینشن سے دور رہیں اور ہر حال میں خوش رہیں۔ سبھی تنظیم کے منتظمین نے کہ صحت کا ہیلتھ لائن نمبر جاری کیا گیا ہے جس میں کورونا کے دور میں صحت معاملات کی جانکاری مل سکتی ہے۔ نمبر ہے 1800-891-3021۔

سوالات کئے اور ڈاکٹر روپالی نے اس پر شفٹی بخش جواب دیا۔ ڈاکٹر روپالی نے جن باتوں پر خاص توجہ دلائی۔ ان میں 18 سال سے زیادہ عمر کے لوگوں کو ویکسین ضرور لینی چاہئے تاکہ محفوظ رہا جاسکے۔ سبھی ویکسین ٹھیک ہیں اور ان کو جلد لگوا لینا چاہئے۔ اگر ویکسین لے لی ہے تب بھی کورونا کا مرض ہو سکتا ہے۔ بہر حال جنہوں نے ویکسین لے لی ہے ان کا کورونا ہوا بھی تو اس کا اثر کم ہوگا۔ جب کوویڈ کی جانچ کروائی جائے تو بھر پور احتیاط ضرور لی جائے۔ یاد رکھیں کہ ہاتھوں کو سینٹائز رکھنا ضروری ہے اس لئے صابن کا 8 سے 9 مرتبہ استعمال ضرور

کلیت۔ 18 جون (مشرق نیوز سروس): کوویڈ پر قابو پانے کے موضوع پر کیئرنگ ماسٹڈ نے تنظیم کنسرن فار کلکتہ، کلکتہ سٹیٹس، راجستھان بنگال میٹری پریشڈ اور چورناگرک پریشڈ کے ساتھ مل کر شیت ہونے کی توانائی پر کیئرنگ ماسٹڈ کی سائیکو تھیراپسٹ مینو بوڈھیانے کوویڈ کی دوسری لہر میں کیسے جسمانی، ذہنی اور جذباتی طور سے صحت کو صحیح رکھا جائے اس پر ویبینار کر کے روشنی ڈالی۔ ویبینار کی دوسرے حصے میں سماجی خدمت گارنارائن جین نے ووڈ لینڈ اسپتال کی ایم ڈی اور سی ای او ڈاکٹر روپالی پاسو سے کوویڈ معاملہ میں مختلف معاملات پر