

2025

जून संस्करण

सामुदायिक

स्वास्थ्य समाचार

★★★★★

WORLD'S
BEST
HOSPITALS
2025

Newsweek

POWERED BY
statista



सेहत की बात

सिरदर्द के
खतरनाक संकेत?

पुरुष फर्टिलिटी

समस्या:

कारण और उपचार

दिल की

चुपचाप बढ़ती बीमारी

को पहचानने का तरीका

मौसम संदेश



विषय सूची

01

योग: सेहत, संतुलन और सुकून की राह

02

दिल की चुपचाप बढ़ती बीमारी
को पहचानने का तरीका

सिरदर्द के खतरनाक
संकेत?

03

किडनी कैंसर के इलाज
में नए बदलाव

मेरे पीरियड्स इतना भारी
क्यों होते हैं?

04

फैटी लिवर — एक 'साइलेंट
अटैक' जिसे पहचानना है जरूरी

गर्भियों में पेट की गड़बड़ी?
सावधान रहें!

05

टाइप 1 बनाम टाइप 2
डायबिटीज़: क्या है अंतर?

पुरुष फर्टिलिटी समस्या:
कारण और उपचार

06

उम्र बढ़ने के साथ मांसपेशियों
की कमी — सतर्क रहें

स्वास्थ्य खाओ, स्वास्थ्य
जियो रेसिपी

संपादक का पत्र

प्रिय पाठकों,

जून का महीना एक बार फिर से हमें बचावात्मक स्वास्थ्य की ओर ध्यान केंद्रित करने का अवसर देता है—विशेष रूप से उन लक्षणों और स्थितियों की ओर, जिन्हें अक्सर अनदेखा कर दिया जाता है या हल्के में लिया जाता है।

इस महीने की शुरुआत हम **विश्व योग दिवस** के साथ कर रहे हैं जो यह याद दिलाता है कि साधारण जीवनशैली बदलाव भी हमारे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डाल सकते हैं। तनाव को कम करने, लचीलापन बढ़ाने और समग्र स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में योग एक प्रभावशाली साधन है।

हम एक आम लेकिन अक्सर नजरअंदाज की जाने वाली समस्या—सिरदर्द—पर भी ध्यान दे रहे हैं जो कई बार किसी गंभीर स्थिति का संकेत हो सकता है।

गर्मी के मौसम में पाचन तंत्र पर असर पड़ना आम है। इस अंक में हम आपके पाचन स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए व्यावहारिक उपाय साझा कर रहे हैं। साथ ही, हम ऐसे विषयों को भी कवर कर रहे हैं जैसे—अत्यधिक माहवारी, जरूरत से ज्यादा खरोंटे और भी बहुत कुछ।

यह संस्करण आपको सीधे, स्पष्ट उत्तर और व्यावहारिक सलाह देने के उद्देश्य से तैयार किया गया है—क्योंकि सही समय पर मिली जानकारी वास्तव में फर्क ला सकती है।

स्वस्थ रहें, जागरूक रहें।

डॉ. सुशीला कटारिया

सीनियर डायरेक्टर
इंटर्नल मेडिसिन



योग: सेहत, संतुलन और सुकून की राह

अपने आप से जुड़ाव:

योग मन, शरीर और आत्मा को
संतुलित करता है।

मानसिक स्पष्टता:

योग ध्यान और शांति को
बढ़ावा देता है।

सांसों से जीवन बेहतर:

प्राणायाम से फेफड़े मजबूत होते हैं
और तनाव कम होता है।

दवाओं से परे:

यह जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों को
रोकने का प्राकृतिक तरीका है।

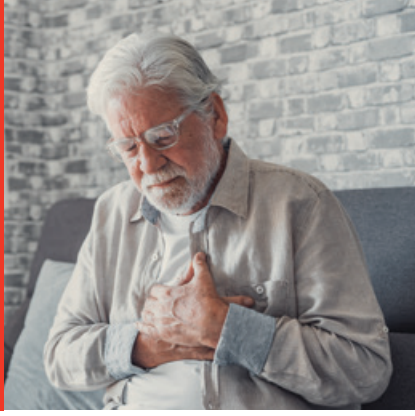
लचीलापन ही ताकत है:

नियमित अभ्यास से शरीर की मुद्रा,
संतुलन और ताकत बढ़ती है।

हर उम्र के लिए योग:

सभी उम्र और क्षमताओं के लिए
लाभदायक है।

स्वास्थ्य शिक्षा



CT कैल्शियम स्कोरिंग – दिल की चुपचाप बढ़ती बीमारी को पहचानने का तरीका

इस टेस्ट का उद्देश्य:

CT कैल्शियम स्कोरिंग एक नॉन-इनवेसिव (सर्जरी के बिना) स्कैन है जो कोरोनरी धमनियों में जमा कैल्शियम की मात्रा मापता है। यह हृदय रोग की शुरुआती पहचान में मदद करता है।

किसे करवाना चाहिए:

यदि आपको हाई ब्लड प्रेशर, डायबिटीज़, हाई कोलेस्ट्रॉल, धूम्रपान का इतिहास है या परिवार में हृदय रोग रहा है—भले ही अगर लक्षण नहीं हैं—तो यह टेस्ट फायदेमंद है।

कैसे मदद करता है:

यह स्कैन धमनी में कठोर प्लाक जमा होने का पता लगाता है, जिससे भविष्य में दिल का दौरा या अन्य हृदय समस्याओं का जोखिम समझा जा सकता है।

मुख्य फायदे:

- जल्दी और बिना दर्द (10–15 मिनट में पूरा होता है)
- कोई इंजेक्शन या डाई की जरूरत नहीं
- कैल्शियम स्कोर से डॉक्टर को सही उपचार तय करने में मदद मिलती है

रोगी का अनुभव:

आरामदायक, जल्दी और सटीक टेस्ट—जो आपके दिल की सेहत का एक साफ चित्र देता है।

क्लिनिकल उपयोग:

यह स्कोर तय करने में मदद करता है कि आपको जीवनशैली में बदलाव, दवा या निगरानी की जरूरत है या नहीं।

CT कैल्शियम स्कोरिंग एक तेज़ और प्रभावी तरीका है जिससे बिना लक्षण दिखे ही दिल की बीमारी के शुरुआती संकेत पहचाने जा सकते हैं। अगर आपको दिल से जुड़ा कोई जोखिम या चिंता है, तो अपने डॉक्टर से बात करें कि यह टेस्ट आपके लिए उपयुक्त है या नहीं।

सिरदर्द के खतरनाक संकेत — जानिए 'SNOOP' नियम

हालांकि ज़्यादातर सिरदर्द सामान्य होते हैं और आमतौर पर तनाव, शरीर में पानी की कमी या गलत मुद्रा के कारण होते हैं, लेकिन कुछ सिरदर्द किसी गंभीर बीमारी का संकेत भी हो सकते हैं।

डॉक्टर ऐसे मामलों में 'SNOOP' नियम का उपयोग करते हैं ताकि समय पर चेतावनी संकेतों की पहचान कर आवश्यक जांच की जा सके।

S – Systemic लक्षण:

बुखार या वजन घटना जैसे लक्षण इन्फेक्शन या कैंसर की ओर इशारा कर सकते हैं।

N – Neurological संकेत:

बेहोशी, कमजोरी, दौरे या उलझन जैसे लक्षण गंभीर होते हैं।

O – Onset अचानक:

अगर सिरदर्द अचानक और तीव्र हो (थंडरक्लैप), तो यह ब्रेन में रक्तस्राव हो सकता है।

O – उम्र:

50 की उम्र के बाद शुरू हुआ नया सिरदर्द चिंता का विषय हो सकता है।

P – Pattern में बदलाव:

अगर सिरदर्द लगातार बिगड़ता जा रहा है या दवाओं से राहत नहीं मिल रही है, तो जांच ज़रूरी है।

निष्कर्ष:

इन चेतावनी संकेतों को समय रहते पहचानना ज़रूरी है—यह ज़िंदगी बचा सकता है। खुद को या किसी को ऐसे लक्षण दिखें तो देर न करें, तुरंत चिकित्सा सहायता लें।



डॉ. गगनदीप वंडर

एसोसिएट डायरेक्टर
इंटरवैशनल कार्डियोलॉजी

डॉ. वरिंदर पाल सिंह

चेयरमैन
न्यूरोसर्जरी





किडनी कैंसर के इलाज में नए बदलाव

रोबोटिक सर्जरी

सटीक ट्यूमर हटाने में मदद करती है, छोटे कट्स लगते हैं जिससे रिकवरी जल्दी होती है।

टार्गेटेड थेरेपी

ऐसी दवाएं जो सिर्फ कैंसर सेल्स पर असर करती हैं, स्वस्थ कोशिकाओं को नुकसान नहीं पहुंचाती।

इम्यूनोथेरेपी

शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाती है ताकि वह कैंसर से खुद लड़ सके।

एडवांस इमेजिंग

नई तकनीक से ट्यूमर का साफ चित्र बनता है, जिससे इलाज की योजना बेहतर बनती है।

सर्जरी के बिना इलाज

क्रायोएब्लेशन (फ्रीज़ करके) या रेडियोफ्रीक्वेंसी एब्लेशन (गर्मी से) से छोटे ट्यूमर नष्ट किए जाते हैं।

पर्सनलाइज्ड ट्रीटमेंट

जेनेटिक जांच के आधार पर हर मरीज के लिए अलग योजना बनाई जाती है।

बेहतर मॉनिटरिंग

अब इलाज की प्रगति और कैंसर की वापसी जल्दी पकड़ी जा सकती है।

किडनी कैंसर के इलाज में तकनीकी क्रांतियाँ नई उम्मीद लेकर आ रही हैं। उन्नत थेरेपी और सटीक उपकरण बेहतर इलाज दर और तेज़ रिकवरी की सुविधा प्रदान कर रहे हैं। रोबोटिक सर्जरी से लेकर व्यक्तिगत देखभाल तक, मरीजों के पास अब पहले से कहीं अधिक प्रभावी और कम दर्दनाक विकल्प उपलब्ध हैं।

मेरे पीरियड्स इतना भारी क्यों होते हैं?

भारी मासिक धर्म रक्तस्राव, जिसे मेनोराजिया भी कहते हैं, एक ऐसी स्थिति है जिसमें मासिक धर्म असामान्य रूप से भारी या लंबा हो जाता है, जिससे रोजमर्रा के जीवन में बाधा आती है। जबकि मासिक धर्म का प्रवाह व्यक्ति से व्यक्ति अलग होता है, अत्यधिक रक्तस्राव को गंभीरता से लेना चाहिए ताकि इसके पीछे के कारणों का पता लगाया जा सके।

भारी मासिक धर्म के सामान्य कारण:

हार्मोनल असंतुलन

एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन के स्तर में बदलाव से गर्भाशय की परत मोटी हो सकती है, जिससे मासिक धर्म भारी होता है।

गर्भाशय के फाइब्रॉइड्स या पॉलीप्स

गर्भाशय में गैर-कैंसरयुक्त वृद्धि मासिक रक्तस्राव बढ़ा सकती है।

रक्तस्राव विकार

वॉन विलेब्रॉंड रोग जैसी स्थितियाँ रक्त का थक्का बनने में समस्या पैदा कर सकती हैं, जिससे भारी रक्तस्राव होता है।

एंडोमेट्रियोसिस या एडेनोमायोसिस

गर्भाशय की ऊतक से जुड़ी बीमारियाँ तेज दर्द और भारी मासिक धर्म का कारण बन सकती हैं।

दवाइयाँ या अन्य चिकित्सीय स्थितियाँ

रक्त पतला करने वाली दवाइयाँ, थायरॉयड की समस्या, या पैल्विक इंप्लेमेंट (पी आई डी) भारी रक्तस्राव में योगदान कर सकती हैं।

यदि आप ऐसी समस्या महसूस करें कि पैड या टैम्पॉन जल्दी भीग जाता है, बड़े थक्के निकलते हैं, या रक्तस्राव की वजह से थकान महसूस होती है, तो तुरंत डॉक्टर से परामर्श करें। समय पर जांच से कारणों का पता लगाकर उचित इलाज संभव हो सकता है, जिससे जीवन की गुणवत्ता बेहतर हो सकती है।



डॉ. गगन गौतम

चेयरमैन
यूरोलॉजी



डॉ. सम्यता गुप्ता

चेयरपर्सन,
गायनेकॉलॉजी और गायनी ऑन्कोलॉजी



टाइप 1 बनाम टाइप 2 डायबिटीज़: क्या है अंतर?

डायबिटीज़ एक दीर्घकालिक स्थिति है जो आपके शरीर में ग्लूकोज (शुगर) के उपयोग को प्रभावित करती है। इसके दो मुख्य प्रकार हैं: टाइप 1 और टाइप 2, जिनके कारण और लक्षण अलग-अलग होते हैं।

विशेषता	टाइप 1 डायबिटीज़	टाइप 2 डायबिटीज़
कारण	ऑटोइम्यून प्रतिक्रिया, इंसुलिन बनाने वाली कोशिकाओं पर हमला	इंसुलिन रेसिस्टेंस या इंसुलिन का अपर्याप्त उत्पादन
शुरुआत	आमतौर पर बचपन या किशोरावस्था में	आमतौर पर वयस्कता में, लेकिन अब युवा उम्र में भी बढ़ रहा है
प्रचलन	सभी डायबिटीज़ के 5–10% मामले	सभी डायबिटीज़ के 90–95% मामले
इंसुलिन उत्पादन	बहुत कम या बिल्कुल नहीं	शरीर इंसुलिन बनाता है, लेकिन या तो कम या ठीक से उपयोग नहीं करता
प्रबंधन	जीवन भर इंसुलिन थेरेपी की जरूरत	जीवनशैली बदलाव, मौखिक दवाइयाँ या जरूरत पड़ने पर इंसुलिन से नियंत्रित
जोखिम कारक	आनुवंशिकी, परिवार में इतिहास	मोटापा, खराब आहार, शारीरिक निष्क्रियता, आनुवंशिकी
रोकथाम	रोका नहीं जा सकता	स्वस्थ जीवनशैली से काफी हद तक रोका जा सकता है

संक्षेप में:

टाइप 1 डायबिटीज़ एक ऑटोइम्यून स्थिति है जिसमें इंसुलिन की आवश्यकता होती है, जबकि टाइप 2 डायबिटीज़ अधिकतर जीवनशैली से जुड़ा होता है और स्वस्थ आदतों से नियंत्रित किया जा सकता है।



डॉ. परजीत कौर

एसोसिएट डायरेक्टर,
एंडोक्रिनोलॉजी और डायबिटीज़

पुरुष फर्टिलिटी समस्या: कारण और उपचार

भारत में अनुमानित 15–20% दंपतियों को बांझपन की समस्या होती है, जिनमें से लगभग आधे मामले पुरुष बांझपन से संबंधित होते हैं।

कारण:

- शुक्राणु की समस्याएं, जैसे असामान्य आकार के शुक्राणु, कम शुक्राणु संख्या, या शुक्राणु का वीर्य में न होना
- आनुवंशिक विकार और कुछ चिकित्सा स्थितियाँ, जैसे डायबिटीज़
- संक्रमण, जिनमें यौन संचारित रोग (STIs) भी शामिल हैं
- अंडकोष की नसों में सूजन (वारिकोसेल)
- कैंसर के इलाज जैसे कि कीमोथेरापी और रेडिएशन थेरेपी
- हार्मोनल विकार जो हाइपोथैलेमस या पिट्यूटरी ग्रंथि को प्रभावित करते हैं

उपचार:

जीवनशैली में बदलाव:

- स्वस्थ वजन बनाए रखना
- अधिक फल और सब्जियाँ खाना
- नियमित शारीरिक गतिविधि में भाग लेना
- तनाव का प्रबंधन करना
- धूम्रपान, शराब और नशे की वस्तुओं से बचना

दवाइयाँ:

हार्मोन थेरेपी हार्मोन स्तर को संतुलित कर सकती है जो शुक्राणु की गुणवत्ता को प्रभावित करता है।

- **वैसोएपिडिडिमोस्टॉमी:** यह सर्जरी आपके एपिडिडिमिस (अंडकोष के पास स्थित वह लिपटा हुआ नली जहाँ शुक्राणु विकसित होते हैं) में बंद होने वाली बाधा को हटाती है, जिससे शुक्राणु वीर्य में प्रवेश कर पाते हैं।
- **वारिकोसेलेक्टॉमी:** वारिकोसेल एक ऐसी स्थिति है जिसमें अंडकोष की नसों में खून का जमाव हो जाता है। इस सर्जरी से नसों को हटाकर गर्भधारण की संभावना बढ़ाई जा सकती है।

पुरुष फर्टिलिटी समस्या चुनौतीपूर्ण हो सकता है, लेकिन आधुनिक तकनीक की वजह से कई दंपतियों को जैविक बच्चे की संभावना मिलती है। यदि आप एक साल तक गर्भधारण की कोशिश के बावजूद सफल नहीं हुए हैं, तो डॉक्टर से परामर्श करें। जीवनशैली में बदलाव बांझपन को रोक सकते हैं, और सर्जरी या अन्य उपचार कारणों का समाधान कर सकते हैं।

डॉ. नर्मदा प्रसाद गुप्ता

प्रोफेसर एमेरिटस
किडनी और यूरोलॉजी



पाचन स्वास्थ्य



फैटी लिवर — एक 'साइलेंट अटैक' जिसे पहचानना है जरूरी

फैटी लिवर रोग अक्सर बिना लक्षणों के बढ़ता है, लेकिन इसकी समय पर पहचान जरूरी है ताकि रोग को आगे बढ़ने से रोका जा सके।

सामान्य लक्षण:

- पेट के ऊपर दाईं ओर भारीपन या हल्का दर्द
- लगातार थकान या कमजोरी

जोखिम में कौन:

- मोटे लोग
- डायबिटीज़ या हाई ब्लड प्रेशर वाले
- शराब पीने वाले

गंभीर लक्षण (जब लिवर सिरोसिस की ओर बढ़े):

- मतली, भूख कम होना, बिना कारण वजन घटना
- त्वचा या आंखों का पीलापन
- पेट, टांगों या हाथों में सूजन
- आंतरिक रक्तस्राव (खून की उल्टी या मल)
- आंतरिक रक्तस्राव अक्सर ग्रसित नसों (वेंस) से होता है, जो आमतौर पर इसोफेगस (ग्रासनली) या पेट में पाई जाती हैं।

फैटी लिवर की पहचान साधारण ब्लड टेस्ट, अल्ट्रासाउंड एब्डोमेन और फाइब्रोस्कैन टेस्ट के माध्यम से की जा सकती है। अगर समय रहते इसका पता चल जाए और सही इलाज शुरू किया जाए, तो लिवर की चर्बी कम की जा सकती है, सूजन को नियंत्रित किया जा सकता है, और शुरुआती क्षति को भी वापस सुधारा जा सकता है।



डॉ. स्वप्निल धमपालवार

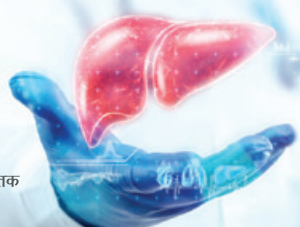
कंसल्टेंट
गैस्ट्रोएंटरोलॉजी

फैटी लिवर को कैसे करें ठीक

— डॉ. नीरज सराफ के साथ
सीनियर डायरेक्टर, गैस्ट्रोएंटरोलॉजी
एवं लिवर ट्रान्सप्लांट

12 जून 2025 | सुबह 11 बजे से दोपहर 12 बजे तक

ऑडिटोरियम, मेदांता दि मेडिसिटी हॉस्पिटल



गर्मियों में पेट की गड़बड़ी? सावधान रहें!

गर्मी का मौसम सिर्फ तापमान ही नहीं बढ़ाता, बल्कि आपके पाचन तंत्र के लिए भी कई चुनौतियाँ लेकर आता है — जैसे डिहाइड्रेशन, थकान और अनियमित खानपान।

इस मौसम में हम अक्सर ठंडी कोल्ड ड्रिंक्स या चटपटा स्ट्रीट फूड खाते हैं जो स्वादिष्ट तो लगता है, लेकिन आपकी आंतों के लिए सही नहीं होता।

पेट को गर्मी में स्वस्थ रखने के लिए अपनाएं ये 5 आसान टिप्स:

पानी भरपूर पिए

छाछ, नींबू पानी जैसे प्राकृतिक पेय शरीर को ठंडक देते हैं और पाचन को बेहतर बनाते हैं।

संतुलित आहार लें

फाइबर युक्त खाना, हरी सब्जियाँ और ताजे फल शामिल करें।

प्रोबायोटिक्स लें

दही जैसे प्रोबायोटिक फूड आंतों के लिए फायदेमंद हैं।

जंक फूड से बचें

तली-भुनी चीजें, तीखा खाना, ज़्यादा चाय-कॉफी और शराब से दूरी बनाएं।

हल्की एक्सरसाइज़ करें

रोज़ाना वॉक करना पेट की क्रिया को सक्रिय रखता है।

अगर आपको पेट दर्द, दस्त, जलन जैसी समस्याएं हो रही हों, तो डॉक्टर से परामर्श जरूर लें।

गर्मी में ध्यान रखें पेट का — सेहत रहेगी दुरुस्त!

डॉ. राजेश पुरी

वाइस चेयरमैन
गैस्ट्रोएंटरोलॉजी



व्यक्तिगत सेहत



उम्र बढ़ने के साथ मांसपेशियों की कमी – सतर्क रहें

30 की उम्र के बाद शरीर की मांसपेशियां धीरे-धीरे कम होने लगती हैं, इसे सर्कोपीनिया कहते हैं। 60 के बाद यह प्रक्रिया तेज हो जाती है।

कारण:

- शारीरिक गतिविधि की कमी
- हार्मोन में बदलाव
- प्रोटीन और विटामिन D की कमी
- पुरानी बीमारियां और सूजन

रोकथाम कैसे करें:

स्ट्रेंथ ट्रेनिंग

हर सप्ताह कम से कम दो बार वेट लिफ्टिंग या रेजिस्टेंस एक्सरसाइज करें

पर्याप्त प्रोटीन का सेवन

हर भोजन में प्रोटीन शामिल करें – जैसे कि दुबला मांस, दालें, अंडे और डेयरी उत्पाद

रोज़ाना सक्रिय रहें

हल्की वॉकिंग और स्ट्रेचिंग भी काफी लाभकारी होती है

विटामिन D और ओमेगा-3

ये तत्व मांसपेशियों की सेहत बनाए रखने में सहायक होते हैं और शरीर में सूजन को भी कम करते हैं।

स्वास्थ्य की नियमित जांच

थायरॉइड, हार्मोन स्तर और पुरानी बीमारियों की नियमित निगरानी करें

बुढ़ापा आना तय है, लेकिन मांसपेशियों की कमजोरी को रोका जा सकता है। सही जीवनशैली अपनाकर आप उम्र बढ़ने के बाद भी मजबूत और आत्मनिर्भर बने रह सकते हैं।

स्वास्थ्य खाओ, स्वास्थ्य जियो रेसिपी



घर पर बनाएं क्रीमी आम कुल्फी

सामग्री (6 सर्विंग):

- दूध – 1 लीटर
- कस्टर्ड पाउडर – 1/4 कप
- कंडेंस्ड मिल्क – 1/2 कप
- आम का गूदा – 1 कप
- इलायची पाउडर – 1/4 छोटा चम्मच

विधि:

दूध को थोड़ा गाढ़ा होने तक उबालें। कस्टर्ड पाउडर को आधा कप दूध में घोलकर उबलते दूध में डालें और लगातार चलाएं। जब मिश्रण गाढ़ा हो जाए, तो कंडेंस्ड मिल्क डालें और कुछ मिनट और पकाएं। ठंडा होने दें, फिर आम का गूदा और इलायची पाउडर मिलाएं। सांघे में भरकर ढक दें और 8 घंटे के लिए फ्रीज़र में रखें। पिस्ता से सजाकर परोसें।

इस न्यूज़लेटर को सब्सक्राइब करने के लिए
इस नंबर पर 'Hi' भेजें।

 **7042 396 127**

अपनी राय हमें यहां भेजें

muskan.chauhan@medanta.org



डॉ. भृगु जैन

अर्टेंडिंग कंसल्टेंट
जेरियाट्रिक मेडिसिन



ऑनलाइन लर्निंग सेशन - हर महीने

हर महीने जुड़ें YouTube और Facebook पर
जहाँ मेदांता के विशेषज्ञ अहम स्वास्थ्य विषयों पर चर्चा करते हैं और आपके सवालों के
LIVE जवाब देते हैं।

 Pump & Baby	गर्भवती की देखभाल 5th every month 5:00 pm
 TAREEKH 7 BAJE	कैंसर देखभाल 7th every month 7:00 pm
 Womanhood Matters	महिला स्वास्थ्य 8th every month 6:00 pm
 Saans ki Baat	फेफड़ों की बीमारियां 11th every month 5:00 pm
 HEART2HEART	हृदय स्वास्थ्य 15th every month 4:00 pm
 BRAIN MIND BODY BMB 22	मस्तिष्क स्वास्थ्य 22nd every month 5:00 pm

मेदांता विशेषज्ञों से अपॉइंटमेंट बुक करने के लिए :
कॉल करें : 0124-414-1414 या विजिट करें : www-medanta-org

अस्वीकरण : यह न्यूजलेटर केवल जानकारी के उद्देश्य से है और यह किसी भी पेशेवर चिकित्सा सलाह, जांच या उपचार का विकल्प नहीं है। हमेशा अपने चिकित्सक या अन्य योग्य स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से सलाह लें।