2025
मई
संस्करण

सामुदायिक
स्वास्थ्य समाचार

★ ★ ★ ★ ★
WORLD'S BEST HOSPITALS 2025
Newsweek
POWERED BY statista

Medanta

सेहत की बात

CAR T-Cell थेरेपी क्या है

जब कंधे की सर्जरी ही सही कदम हो

गर्मी से बचने के लिए आपका मार्गदर्शक

मौसम संदेश

विषय सूची

01
गर्मी को हराएं: सुरक्षित और ठंडे रहने के आसान टिप्स

02
जब दवा हाई बीपी के लिए पर्याप्त नहीं होती
जब कंधे की सर्जरी ही सही कदम हो

03
बड़ों में दमा
तंबाकू चबाना या धूम्रपान करना? खतरों को जानें

04
ओवरी का कैंसर: जोखिम और लक्षण जानें
क्या आपको थाइरोइड की समस्या हो सकती है?

05
CAR T- सेल थेरेपी: कैंसर इलाज की नई क्रांति

06
गिरने से बचने के 6 आसान तरीके
स्वास्थ्य खाओ, स्वास्थ्य जियो रेसिपी

संपादक का पत्र

प्रिय पाठकों,

जैसे–जैसे हम गर्मी के मौसम में कदम रखते हैं हमारी सेहत और कल्याण को प्राथमिकता देना और भी ज़रूरी हो जाता है। बढ़ती तापमान के साथ, इस अंक में हम आपको गर्मी से सुरक्षित रहने के व्यावहारिक सुझाव दे रहे हैं।

मई का महीना स्वास्थ्य कैलेंडर में महत्वपूर्ण है, जिसमें कई जागरूकता दिवस आते हैं। उच्च रक्तचाप और थायरॉयड जैसी पुरानी बीमारियों को मैनेज करने से लेकर धूम्रपान और अस्थमा के समग्र स्वास्थ्य पर प्रभाव को समझने तक, इस अंक में आपको सूचित और सशक्त बनाने के लिए कई महत्वपूर्ण विषय शामिल हैं।

आइए, हम स्वास्थ्य को एक प्राथमिकता बनाए रखें. यह सिर्फ इस महीने ही नहीं, बल्कि हर दिन।

शुभकामनाएँ,

डॉ. सुशीला कटारिया
सीनियर डायरेक्टर –इंटर्नल मेडिसिन, मेडांता गुरुग्राम

गर्मी को हराएं: सुरक्षित और ठंडे रहने के आसान टिप्स

बाहर की गतिविधियों को सीमित करें

गर्मियों के पीक घंटों (सुबह 10 बजे से शाम 4 बजे तक) में कड़ी मेहनत वाली गतिविधियाँ करने से बचें।

सहज समूहों का ध्यान रखें

बच्चों, बुजुर्गों और लंबे समय से बीमार रहने वाले लोगों पर नियमित निगरानी रखें।

उचित कपड़े पहनें

हलके, ढीले–ढाले और हलके रंग के कपड़े पहनें ताकि ठंडा महसूस हो।

गर्मी की थकावट के चेतावनी संकेत जानें

चक्कर आना, उल्टी या भ्रम जैसे लक्षणों पर ध्यान दें और तुरंत कार्रवाई करें।

हाइड्रेटेड रहें

दिन भर खूब पानी पिएं, भले ही आपको प्यास न लगे।

मौसम और आसपास की स्थिति की जांच करें

अपने इलाके में मौसम का पूर्वानुमान और गर्मी के अलर्ट के बारे में अपडेट रहें, इससे पहले कि आप बाहर जाएं।

व्यक्तिगत सेहत

उच्च रक्तचाप? जब दवा पर्याप्त न हो, तो क्या करें

रजिस्टेंट हाइपरटेंशन तब होता है जब आपका रक्तचाप तीन दवाओं (जिसमें एक डायुरेटिक (पानी की दवा) भी शामिल है) को उनकी अधिकतम सहनशील खुराक पर लेने के बावजूद ऊँचा बना रहता है।

⚠ संभव कारण

- **जीवनशैली के कारण:** अधिक नमक का सेवन, शराब, धूम्रपान, व्यायाम की कमी, मोटापा।
- **दूसरी दवाइयाँ:** NSAIDs (जैसे कि इबुप्रोफेन), मौखिक गर्भनिरोधक, डीकंजेस्टेंट्स (नाक की जकड़न या बंद नाक को ठीक करने वाली दवाएँ)।
- **स्लीप एपनिया:** इसके लिए स्लीप स्टडी की आवश्यकता हो सकती है।
- **मूलभूत समस्याएँ:** हार्मोनल या रक्त वाहिका संबंधी समस्याएँ।

आप क्या कर सकते हैं

- दवाइयाँ सही समय पर और सही तरीके से लें।
- दवाइयाँ बंद करने से पहले किसी भी साइड इफेक्ट्स के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें।
- नमक का सेवन 4 ग्राम/दिन से कम करें।
- DASH डाइट का पालन करें फल, सब्जियाँ, साबुत अनाज और कम वसा वाले प्रोटीन से भरपूर।
- नियमित व्यायाम करें — हल्का व्यायाम भी मदद करता है।
- प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों का सेवन कम करें (जो सोडियम में अधिक होते हैं)।
- शराब का सेवन सीमित करें।
- घर पर नियमित रूप से अपने रक्तचाप की जाँच करें और परिणामों को डॉक्टर के लिए दर्ज करें।

रजिस्टेंट हाइपरटेंशन को प्रबंधित करना मेहनत का काम है, लेकिन ये कदम आपके दिल के दौरे और स्ट्रोक का जोखिम महत्वपूर्ण रूप से कम कर सकते हैं।

डॉ. रजनीश कपूर
चेयरमैन,
इंटरवेंशनल कार्डियोलॉजी

फटे, खिंचे हुए, या खिसके हुए कंधे? जब कंधे की सर्जरी सही कदम हो

अगर खेल की चोट से कंधे में दर्द कम नहीं हो रहा है, तो सर्जरी आपकी रिकवरी का सबसे अच्छा तरीका हो सकता है। जबकि बहुत सी कंधे की समस्याएँ आराम और पुनर्वास से ठीक हो सकती हैं, कुछ चोटें –जैसे रोटेटर कफ के फटने, लेब्रल के फटने, या बार–बार खिसकने– अक्सर सर्जिकल मरम्मत की आवश्यकता होती है, खासकर एथलीटों और सक्रिय व्यक्तियों के लिए।

कब सर्जरी की आवश्यकता होती है?

आपको कंधे की सर्जरी के लिए उम्मीदवार माना जा सकता है यदि:

- आपका दर्द आराम और थेरेपी के बावजूद जारी रहे।
- आपने ताकत या गति की सीमा खो दी है।
- आपका कंधा अस्थिर महसूस होता है या अक्सर "पॉप आउट" हो जाता है।
- इमेजिंग में फटने या संरचनात्मक क्षति दिखाई देती है।
- रात में दर्द इतना अधिक होता है कि आप सो नहीं पाते।

सर्जरी में क्या शामिल है?

आजकल अधिकांश कंधे की सर्जरी आर्थ्रोस्कोपिक तरीके से की जाती है – जिसमें छोटे चीरे और एक छोटी सी कैमरा का इस्तेमाल करके विशेष उपकरणों की मदद से सर्जरी की जाती है। यह न्यूनतम आक्रामक तरीका पारंपरिक खुले ऑपरेशन की तुलना में कम दर्द, छोटे घाव, और तेजी से रिकवरी की सुविधा देता है। हालांकि, हड्डी के फ्रैक्चर और कंधे का बदलना खुले ऑपरेशन के जरिए किया जाता है।

रिकवरी और पुनर्वास

सर्जरी केवल पहला कदम है। कंधे की ताकत, लचीलापन, और स्थिरता को फिर से हासिल करने के लिए एक संरचित पुनर्वास योजना जरूरी है। आपका डॉक्टर और फिजिकल थैरेपिस्ट आपको मूल्यांकन और खेल में वापसी के लिए मार्गदर्शन करेंगे।

विशेषज्ञ देखभाल और पुनर्वास के प्रति समर्पण के साथ, कंधे की सर्जरी एक गेम–चेंजर हो सकती है, जो आपको पूरी तरह से ठीक होने में मदद करेगी और पहले से अधिक मजबूत स्थिति में लौटने का अवसर देगी।

डॉ. रमन कांत अग्रवाल
वाइस चेयरमैन,
ऑर्थोपेडिक्स

सुकून भरी सांस

बड़ों में दमा: 4 ज़रूरी सवालों के जवाब

दमा सिर्फ बचपन की बीमारी नहीं है – यह जीवन के किसी भी चरण में हो सकता है और अक्सर पहचाना नहीं जाता।

यहाँ आपको क्या जानना चाहिए:

बड़ों में दमा होने के कारण क्या हैं?

इसके कारणों में सांस की नली में संक्रमण, एलर्जी, धुआं, प्रदूषण, फफूंदी और हार्मोन में बदलाव शामिल हैं। दमा में सांस की नली में सूजन, अधिक बलगम और ऐंठन होती है – जिससे सांस लेना कठिन हो जाता है।

बड़ों में दमा अधिक खतरनाक क्यों होता है?

अक्सर इसकी सही पहचान नहीं हो पाती या इसे नज़रअंदाज कर दिया जाता है, जिससे इलाज देर से शुरू होता है। बड़ों में दमा के लक्षण दिल की विफलता या पेट की समस्याओं जैसे लग सकते हैं। बिना इलाज के दमा फेफड़ों को स्थायी नुकसान पहुँचा सकता है।

किन लोगों को सबसे ज़्यादा जोखिम है?

महिलाएं, विशेष रूप से रजोनिवृत्ति या गर्भावस्था के दौरान, अधिक जोखिम में होती हैं। मोटापा, कम शारीरिक गतिविधि और बचपन में दमा रहना भी जोखिम को बढ़ाता है।

क्या बड़ों में इलाज उतना ही प्रभावशाली है?

इलाज थोड़ा चुनौतीपूर्ण हो सकता है और कुछ दवाइयों के दुष्प्रभाव जैसे आंखों की बीमारी (ग्लूकोमा) और हड्डियों का कमजोर होना हो सकते हैं लेकिन विशेषज्ञ की देखरेख में इसे अच्छी तरह संभाला जा सकता है और लोग स्वस्थ जीवन जी सकते हैं।

लगातार खांसी या सांस फूलने को नज़रअंदाज न करें – यह दमा हो सकता है। जल्दी पहचान से आप अपने फेफड़ों को जीवनभर सुरक्षित रख सकते हैं।

डॉ. रणदीप गुलेरिया
चेयरमैन,
रेस्पिरेटरी और स्लीप मेडिसिन

तम्बाकू खाना या धूम्रपान? जानिए असली खतरे

मई 31 विश्व तम्बाकू निषेध दिवस मनाया जाता है और एक ऐसे शहर में जहाँ भागदौड़ और तनाव भरी ज़िंदगी रोज़मर्रा का हिस्सा है, तम्बाकू अक्सर "जल्दी राहत" के रूप में शामिल हो जाता है – कभी खाने के रूप में कभी धूम्रपान के रूप में। लेकिन क्या आप जानते हैं कि यह आपके शरीर के साथ वास्तव में क्या कर रहा है?

आइए इसे समझते हैं: तम्बाकू खाना और धूम्रपान दोनों ही खतरनाक हैं – लेकिन तम्बाकू खाना आपकी सोच से भी ज़्यादा नुकसान पहुँचा सकता है।

धूम्रपान

यह सिर्फ फेफड़ों की बात नहीं है। धूम्रपान से आपके मुँह, गले और स्वरयंत्र पर कैंसर पैदा करने वाले रसायनों का असर होता है। लंबे समय तक करने से मुँह, गले और आवाज़ के डिब्बे का कैंसर हो सकता है, जिसकी पहचान अक्सर देर से होती है।

तम्बाकू खाना

अक्सर गुटखा, खैनी और पान मसाले के रूप में पाया जाता है, तम्बाकू खाने से कैंसर पैदा करने वाले रसायन सीधे आपके मुँह में पहुँचते हैं। यह भारत में युवाओं में मुँह के कैंसर का एक मुख्य कारण है।

दोनों का मिला–जुला असर: और भी बड़ा खतरा

तम्बाकू खाना और धूम्रपान, दोनों करने से स्वास्थ्य जोखिम कई गुना बढ़ जाते हैं। इन आदतों का मिला–जुला असर ज़्यादा आक्रामक किस्म के कैंसर का कारण बन सकता है और इलाज को और मुश्किल कर सकता है।

⚠ मुँह के कैंसर के चेतावनी संकेत

- लगातार न भरने वाले छाले या घाव
- मुँह के अंदर सफेद या लाल धब्बे
- निगलने में दर्द या कठिनाई
- अचानक दाँतों का हिलना
- बिना कारण खून आना या सुन्नपन
- आवाज़ में बदलाव या भारीपन

जल्दी पहचान सबसे ज़रूरी है। अगर आप इनमें से कोई भी संकेत देखें तो तुरंत डॉक्टर से सलाह लें। और सबसे बेहतर बचाव? आज ही तम्बाकू छोड़ दें।

डॉ. दीपक सारिन
वाइस चेयरमैन,
हेड एंड नेक ऑन्कोलॉजी

हेल्थकेयर अपडेट

CAR T-सेल थेरेपी: कैंसर इलाज की नई क्रांति

परिचय और लाभ

CAR T- सेल थेरेपी एक अत्याधुनिक इलाज है, जो शरीर की अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता (इम्यून सिस्टम) का उपयोग करके कैंसर से लड़ता है। इस प्रक्रिया में मरीज के टी–सेल्स (सफेद रक्त कोशिकाएँ जो इम्यूनिटी के लिए जरूरी हैं) को शरीर से निकाला जाता है और लैब में उन्हें आनुवंशिक रूप से बदला जाता है ताकि वे Chimeric Antigen Receptors (CARs) नामक विशेष रिसेप्टर बना सकें।

ये कृत्रिम रिसेप्टर टी–सेल्स को कैंसर कोशिकाओं की सतह पर मौजूद खास प्रोटीन की पहचान कर उन्हें नष्ट करने में सक्षम बनाते हैं।

CAR T- सेल थेरेपी के मुख्य फायदे:

बेहद असरदार -

कुछ रक्त कैंसर (जैसे बार–बार लौटने वाला ALL और NHL)में काफी अच्छे नतीजे मिले हैं।

सटीक हमला -

ये टी–सेल्स सिर्फ कैंसर कोशिकाओं को निशाना बनाते हैं, जिससे स्वस्थ ऊतकों को कम नुकसान होता है।

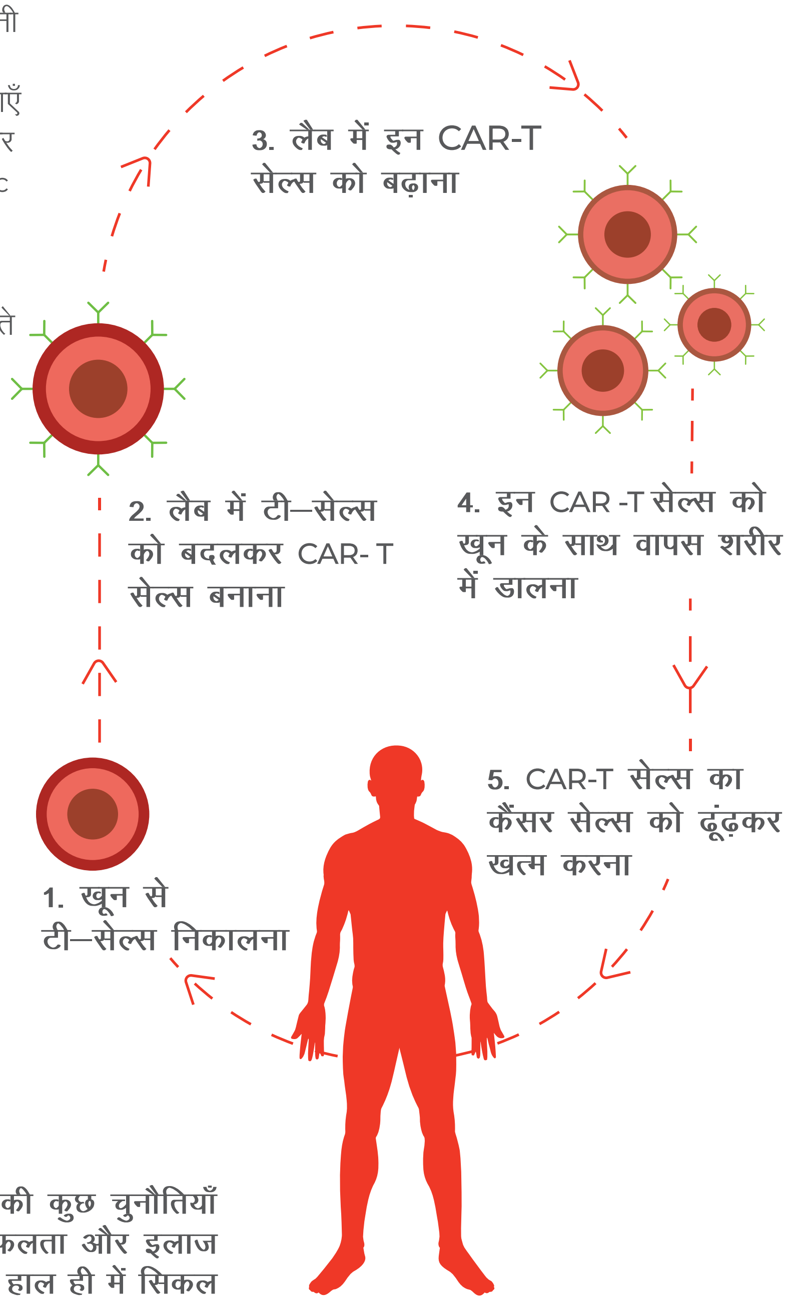
लंबे समय तक राहत -

बदले गए टी–सेल्स शरीर में खुद को बनाए रखते हैं और लंबे समय तक कैंसर से मुक्ति दिला सकते हैं।

बेहतर जीवन दर -

शोध में बेहतर सर्वाइवल रेट सामने आए हैं, जिससे कैंसर इलाज में बड़ा बदलाव आ रहा है।

यह कैसे काम करता है



हालांकि इसके कई फायदे हैं, लेकिन CAR T- सेल थेरेपी की कुछ चुनौतियाँ भी हैं — जैसे साइड इफेक्ट्स, ठोस ट्यूमर में सीमित सफलता और इलाज की ऊँची लागत। फिर भी, CRISPR जैसी नई तकनीकें (जो हाल ही में सिकल सेल रोग के इलाज के लिए मंजूर हुई है) यह दिखा रही हैं कि सेल और जीन थेरेपी का एक नया युग शुरू हो रहा है। जैसे–जैसे रिसर्च आगे बढ़ रहा है, CAR T- सेल थेरेपी कैंसर और आनुवंशिक बीमारियों से जूझ रहे मरीजों के लिए नई उम्मीद लेकर आ रही है।

डॉ. नितिन सूद
सीनियर डायरेक्टर,
मेडिकल ऑन्कोलॉजी

महिला स्वास्थ्य

ओवरी का कैंसर: जोखिम और लक्षण जानें

8 मई को विश्व ओवरी कैंसर दिवस मनाया जाता है, जो एक वैश्विक अभियान है, जिसका उद्देश्य जागरूकता फैलाना, चुप्पी तोड़ना और ओवरी कैंसर से प्रभावित महिलाओं के साथ एकजुटता व्यक्त करना है।

अक्सर "साइलेंट किलर" कहा जाने वाला ओवरी कैंसर, अपनी शुरुआती अवस्था में पहचानना मुश्किल होता है क्योंकि इसके लक्षण अस्पष्ट होते हैं या कम गंभीर स्थितियों के रूप में गलत समझे जा सकते हैं। फिर भी, शुरुआती निदान से परिणामों में सुधार हो सकता है।

लक्षण जानें

इन लक्षणों पर ध्यान दें, खासकर अगर ये दो सप्ताह से ज्यादा समय तक बने रहें:

- लगातार पेट फूलना
- पेल्विक या पेट में दर्द
- खाना खाने में कठिनाई या जल्दी भर जाने का एहसास
- बार–बार या अचानक पेशाब आना
- सेक्स के दौरान दर्द

कौन जोखिम में है?

ओवरी कैंसर के जोखिम बढ़ा सकते हैं ये फैक्टर्स

- 50 वर्ष से ऊपर की महिलाएं
- ओवरी या स्तन कैंसर का पारिवारिक इतिहास
- BRCA1/BRCA2 जीन उत्परिवर्तन
- हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरेपी
- मोटापा और एंडोमेट्रियोसिस

जागरूकता महिलाओं को लक्षणों को समय रहते पहचानने, सही इलाज लेने और स्त्री रोग स्वास्थ्य के बारे में संकोच को तोड़ने के लिए सशक्त बनाती है –जिससे अंततः जीवन बचाए जा सकते हैं। तो, अपने डॉक्टर से संपर्क करने में संकोच न करें और अपनी सेहत का ध्यान रखें।

डॉ. सभ्यता गुप्ता
चेयरपर्सन,
गायनेकॉलॉजी और गायनी ऑन्कोलॉजी

लक्षणों को पहचानें: क्या आपको थायरॉयड विकार हो सकता है?

शहरी भारत में काम करते हुए, मैं बढ़ते हुए मामलों को देखती हूँ – विशेषकर युवा पेशेवरों और कामकाजी महिलाओं के बीच–जो अस्पष्ट लेकिन लगातार लक्षणों के साथ आते हैं। अक्सर कारण एक अनपता हुआ थायरॉयड विकार होता है। शहरों में जहां तनाव, अनियमित दिनचर्या और प्रसंस्कृत भोजन जीवन का हिस्सा बन चुके हैं थायरॉयड स्वास्थ्य धीरे–धीरे प्रभावित हो सकता है।

यहां कुछ महत्वपूर्ण लक्षण दिए गए हैं, जिन पर ध्यान देना चाहिए:

असामान्य थकान
8 घंटे की नींद के बावजूद, आपको थका हुआ महसूस होता है। ऐसी थकान जो आराम से ठीक न हो, हाइपोथायरायडिज़्म का क्लासिक लक्षण हो सकता है।

वजन में बदलाव
सामान्य खाने के बावजूद वजन नहीं घट रहा? या बिना आहार बदले वजन घट रहा है? दोनों ही थायरॉयड से संबंधित हो सकते हैं।

बाल और त्वचा में बदलाव
बालों का पतला होना, बालों का झड़ना (आंखों की भौहों सहित), सूखी त्वचा, या नाखूनों का टूटना यह सब सूक्ष्म संकेत हो सकते हैं।

मासिक धर्म में अनियमितताएँ
अनियमित या भारी पीरियड्स अक्सर अनदेखी कर दिए जाते हैं लेकिन ये थायरॉयड असंतुलन का संकेत हो सकते हैं–विशेषकर महिलाओं में।

गर्मी या ठंड के प्रति संवेदनशीलता
हमेशा ठंडा महसूस करना? या अत्यधिक पसीना आना? ये अत्यधिक स्थिति थायरॉयड विकार का संकेत हो सकती है।

यदि आप इन लक्षणों में से कोई एक से ज्यादा अनुभव कर रहे हैं, तो अपने डॉक्टर से बात करें। एक साधारण रक्त परीक्षण आपको जवाब दे सकता है– और आगे का रास्ता दिखा सकता है।

डॉ. परजीत कौर
एसोसिएट डायरेक्टर,
एंडोक्रिनोलॉजी और डायबिटीज़

व्यक्तिगत सेहत

संतुलन बनाए रखें: गिरने से बचने के 6 आसान तरीके

65 साल से ज़्यादा उम्र के लोगों के लिए गिरना एक गंभीर स्वास्थ्य जोखिम हो सकता है — लेकिन कुछ समझदारी भरी आदतों से इसे आसानी से रोका जा सकता है।

1. अपना जोखिम समझें

अगर आपकी उम्र 65 साल से ज़्यादा है, तो हर साल अपना फॉल रिस्क असेसमेंट कराएं। अगर पहले कभी गिर चुके हैं, चलने में अस्थिरता है या गिरने का डर है — तो आपको डॉक्टर से जांच करानी चाहिए। गठिया, चक्कर आना जैसी स्थितियाँ जोखिम बढ़ा सकती हैं।

2. अपनी दवाइयाँ जांच

अगर आप चार या उससे ज़्यादा दवाइयाँ ले रहे हैं, तो उनसे चक्कर या सुस्ती हो सकती है। अपनी दवाइयों की नियमित रूप से डॉक्टर से समीक्षा कराते रहें।

3. शारीरिक रूप से सक्रिय रहें

योग, पैदल चलना जैसी गतिविधियाँ ताकत और संतुलन बनाए रखती हैं। नियमित रूप से हिलना–डुलना गिरने से बचाव में मदद करता है।

4. घर को सुरक्षित बनाएं

फालतू सामान हटा दें, कालीनों को ठीक से लगाएं, बाथरूम और सीढ़ियों में ग्रैब बार लगवाएं और रोशनी अच्छी रखें। घर में छोटे बदलाव बड़े हादसों से बचा सकते हैं।

5. सहायक उपकरणों का उपयोग करें

अकेलापन गिरने का खतरा बढ़ाता है। दोस्तों से मिलना, क्लब, वॉलंटियरिंग जैसी गतिविधियों से जुड़े रहें — ये आपके शरीर और मन दोनों के लिए अच्छा है।

अंत में:

अगर आप कभी गिरें, भले ही हल्का ही क्यों न हो, अपने डॉक्टर को ज़रूर बताएं। यह किसी छुपी समस्या का संकेत हो सकता है और भविष्य में चोट से बचा सकता है।

डॉ. वैभव के. गुप्ता
सीनियर कंसल्टेंट,
इंटरनल मेडिसिन

स्वास्थ्य खाओ,स्वास्थ्य जियो रेसिपी

मैंगो प्रोटीन चिया पुडिंग

सामग्री (1 सर्विंग के लिए)

- 1½ कप ताज़ा या फ्रोजन आम (कटा हुआ)
- 1 कप नारियल का दूध (या कोई भी दूध)
- 3 बड़े चम्मच चिया बीज (सब्जा बीज)
- 1 स्कूप वेनिला प्रोटीन पाउडर
- 1-2 बड़े चम्मच शहद (ऐच्छिक, स्वादानुसार)
- ऊपर डालने के लिए कुछ अतिरिक्त आम के टुकड़े

बनाने की विधि :

- आम, नारियल का दूध, प्रोटीन पाउडर और शहद को मिक्सर में डालकर अच्छे से ब्लेंड करें जब तक मिश्रण एकदम स्मूद न हो जाए।
- इस मिश्रण को किसी बाउल या जार में निकालें और उसमें चिया बीज मिला दें।
- ढककर फ्रिज में कम से कम 2 घंटे या रातभर के लिए रख दें।
- परोसने से पहले अच्छे से हिलाएं, ऊपर से आम के टुकड़े डालें और मज़े से खाएं!

अब पाएं विश्वस्तरीय डायग्नोस्टिक सेवाओं का अनुभव
अब आपके घर के पास
मेदांता मेडिक्लिनिक

562 एक्सपी, सेक्टर 27
गोल्फ कोर्स रोड, गुरुग्राम
88 0000 1068

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

9958 596 433

अपनी राय हमें यहां भेजें
muskan.chauhan@medanta.org

medanta

ऑनलाइन लर्निंग सेशन्स – 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।

Jump & Baby — व्यक्तिगत सेहत — 5th every month | 5:00 pm	7 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 विज़िट करें : www-medanta-org

अस्वीकरण: यह न्यूज़लेटर 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।