

2026

जनवरी संस्करण

सामुदायिक

स्वास्थ्य समाचार

★★★★★

WORLD'S
BEST
HOSPITALS
2025

Newsweek

POWERED BY
statista



सेहत
की बात

20
26



सर्दियों में सांस की
बीमारियाँ क्यों बढ़ती हैं

सर्दियों में बच्चों
की इम्युनिटी

सर्दियों में
हार्ट अटैक का
बढ़ता खतरा



विषय सूची

01

नए साल की नई शुरुआत:
सेहत और जीवनशैली में करें बदलाव

02

क्यों बढ़ जाती है सर्दियों में सांस
की बीमारियाँ और कैसे रखें ख्याल?

सर्दियों में हार्ट अटैक
का बढ़ता खतरा

03

सर्द मौसम और माइग्रेन अटैक का
खतरा: क्यों बढ़ता है और कैसे करें
बचाव

सर्दियों में जोड़ों का दर्द
और अकड़न

04

सर्दियों में डिहाइड्रेशन

सर्दियों में एलर्जी की परेशानी:
क्यों बढ़ जाती है और कैसे बचें?

05

सर्दियों में बच्चों की इम्युनिटी

सर्दियों का मौसम और महिला स्वास्थ्य

06

सर्दियों में रुखी त्वचा:
कैसे रखें ख्याल

स्वस्थ व्यंजन संपूर्ण आहार

संपादक की कलम से

प्रिय पाठक,

“नव वर्ष की हार्दिक शुभकामनाएँ”

जनवरी 2026 का स्वागत करते हुए हम आपके अच्छे स्वास्थ्य का ध्यान रखने के लिए तत्पर हैं। नया साल खुद को बेहतर बनाने, स्वस्थ आदतों को अपनाने और जीवनशैली में सकारात्मक बदलाव लाने का एक सुनहरा अवसर है। सही जानकारी और समय पर सावधानी से हम स्वयं और अपने परिवार को स्वस्थ रख सकते हैं।

जनवरी संस्करण में हम **सर्दियों से जुड़ी प्रमुख स्वास्थ्य समस्याओं** पर विशेष जानकारी लेकर आए हैं। जानिए क्यों ठंड के मौसम में सांस की बीमारियाँ बढ़ जाती हैं और फेफड़ों का सही ख्याल कैसे रखें। साथ ही सर्दियों में हार्ट अटैक का बढ़ता खतरा, माइग्रेन अटैक की संभावना, जोड़ों के दर्द व अकड़न और डिहाइड्रेशन जैसी समस्याओं पर भी प्रकाश डाला गया है।

इसके अलावा पढ़ें— एलर्जी की बढ़ती परेशानी से बचाव, बच्चों की इम्युनिटी मज़बूत करने के उपाय, महिला स्वास्थ्य से जुड़े महत्वपूर्ण पहलू, रुखी त्वचा की सही देखभाल और स्वस्थ व्यंजन व संपूर्ण आहार से जुड़े उपयोगी सुझाव। आइए, इस नए साल में सेहत को प्राथमिकता दें और अपने परिवार के लिए एक स्वस्थ, सुरक्षित और खुशहाल 2026 की शुरुआत करें।

डॉ रवि शंकर सिंह

मेडिकल डायरेक्टर,
मेदांता, पटना



नए साल की नई शुरुआत: सेहत और जीवनशैली में करें बदलाव

- संतुलित और पौष्टिक आहार को अपनाएँ
- रोज़ाना शारीरिक गतिविधि या योग को दिनचर्या में शामिल करें
- पर्याप्त नींद लें और तनाव कम रखें
- पानी अधिक पिएँ और हाइड्रेशन बनाए रखें
- धूम्रपान और शराब से बचें
- नियमित हेल्थ चेक-अप को अपनी आदत बनाएं

नए साल की खुशियों के साथ अपनी सेहत का भी पूरा ध्यान रखें -
स्वस्थ रहें, सुरक्षित रहें!



डॉ.नीरज भारती

एसोसिएट डायरेक्टर, इंटरनल मेडिसिन
मेदांता, पटना



स्वास्थ्य संबंधी जानकारी



डॉ विजय कुमार

सीनियर कंसल्टेंट, रेस्पिरटरी मेडिसिन
मेदांता, पटना



डॉ अजय कुमार सिन्हा

डायरेक्टर, क्लीनिकल और प्रिवेंटिव कार्डियोलॉजी
मेदांता, पटना



क्यों बढ़ जाती हैं सर्दियों में सांस की बीमारियाँ और कैसे रखें ख्याल?

सर्दियों में ठंडी हवा, बढ़ता प्रदूषण और धूप की कमी मिलकर सांस से जुड़ी समस्याओं को बढ़ा देते हैं। इस मौसम में दमा, ब्रोंकाइटिस, खांसी और एलर्जी जैसी बीमारियाँ अधिक देखने को मिलती हैं। बंद जगहों में रहने और कम वेंटिलेशन के कारण संक्रमण फैलने का खतरा भी बढ़ जाता है।

सर्दियों में सांस की बीमारियाँ क्यों बढ़ती हैं

ठंडी हवा वायुमार्ग को संकुचित कर देती है, जिससे सांस लेना मुश्किल हो जाता है। प्रदूषण में मौजूद सूक्ष्म कण फेफड़ों को नुकसान पहुँचाते हैं। साथ ही वायरल संक्रमण और कमज़ोर इम्युनिटी भी जोखिम बढ़ाते हैं।

सांस की बीमारियों के सामान्य लक्षण

- लगातार खांसी या बलगम
- सांस फूलना या घरघराहट
- सीने में जकड़न या दर्द
- थकान और बार-बार संक्रमण

बचाव और देखभाल के उपाय

- ठंड और प्रदूषण से बचने के लिए मास्क पहनें।
- घर में वेंटिलेशन रखें और धूम्रपान से दूरी बनाएं।
- गुनगुना पानी पिएँ और संतुलित आहार लें।
- लक्षण बढ़ने पर समय पर डॉक्टर से सलाह लें।

सर्दियों में थोड़ी सी सावधानी अपनाकर आप अपने फेफड़ों को स्वस्थ रख सकते हैं।

सर्दियों में हार्ट अटैक का बढ़ता खतरा

सर्दियों के मौसम में तापमान गिरने के साथ ही दिल से जुड़ी समस्याओं का जोखिम बढ़ जाता है। ठंड के कारण रक्त वाहिकाएँ सिकुड़ जाती हैं, जिससे ब्लड प्रेशर बढ़ता है और हृदय पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है। सुबह के समय ठंड अधिक होने के कारण हार्ट अटैक के मामले इस मौसम में ज़्यादा देखे जाते हैं।

हार्ट अटैक का खतरा क्यों बढ़ता है:

ठंड में ब्लड प्रेशर का अचानक बढ़ना, कोलेस्ट्रॉल का असंतुलन और शारीरिक गतिविधि में कमी दिल की सेहत को प्रभावित करती है। इससे सीने में दर्द, सांस फूलना, तेज़ पसीना और चक्कर जैसी समस्याएँ हो सकती हैं। पहले से हृदय रोग, डायबिटीज़ या हाई बीपी से ग्रस्त लोगों के लिए जोखिम और बढ़ जाता है।

बचाव के उपाय:

- ठंड से बचाव के लिए गर्म कपड़े पहनें।
- सुबह बहुत जल्दी टहलने या व्यायाम करने से बचें।
- नमक और वसा का सेवन सीमित रखें।
- ब्लड प्रेशर और शुगर की नियमित जाँच कराएं।
- धूम्रपान और शराब से दूरी बनाएं।
- सीने में दर्द या घबराहट होने पर तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

सर्दियों में थोड़ी सी सतर्कता और सही जीवनशैली अपनाकर दिल को सुरक्षित रखा जा सकता है।

सर्दी और सेहत



डॉ. कुणाल कुमार

एसोसिएट डायरेक्टर, न्यूरोलॉजी
मेदांता, पटना



डॉ. नीरज कुमार

कंसल्टेंट, ऑर्थोपेडिक्स
मेदांता, पटना



सर्द मौसम और माइग्रेन अटैक का खतरा: क्यों बढ़ता है और कैसे करें बचाव

सर्दियों के मौसम में माइग्रेन से पीड़ित लोगों की परेशानी अक्सर बढ़ जाती है। तापमान में गिरावट, ठंडी हवा, धूप की कमी और मौसम का अचानक बदलना माइग्रेन अटैक को सक्रिय कर सकता है। ठंड के कारण रक्त संचार में बदलाव होता है और मांसपेशियों में जकड़न आ जाती है, जिससे सिरदर्द की तीव्रता बढ़ सकती है। इसके अलावा सर्दियों में नींद की दिनचर्या बिगड़ना, कम पानी पीना और साइनस की समस्या भी माइग्रेन को बढ़ावा देती है।

प्रमुख लक्षण:

माइग्रेन अटैक के दौरान तेज़ या धड़कता हुआ सिरदर्द, मतली, उल्टी, रोशनी और आवाज़ के प्रति अत्यधिक संवेदनशीलता, चक्कर आना और अत्यधिक थकान महसूस हो सकती है। कुछ लोगों को सिरदर्द के साथ आंखों के सामने चमक या धुंधलापन भी दिख सकता है। ठंडी हवा में बाहर निकलते ही या सुबह-सुबह ठंड के समय अटैक आना भी आम है।

रोकथाम और देखभाल के उपाय:

- सिर, कान और गर्दन को ठंडी हवा से बचाएं और गर्म कपड़े पहनें।
- पर्याप्त और नियमित नींद लें, देर रात तक जागने से बचें।
- पानी खूब पिएँ ताकि डिहाइड्रेशन न हो।
- भोजन समय पर करें और माइग्रेन ट्रिगर करने वाले खाद्य पदार्थों से परहेज़ रखें।
- तनाव कम करने के लिए योग, ध्यान या हल्का व्यायाम अपनाएं।
- दर्द बढ़ने या बार-बार अटैक होने पर स्वयं दवा लेने के बजाय डॉक्टर से सलाह लें।

सर्द मौसम में थोड़ी सी सतर्कता और सही दिनचर्या अपनाकर माइग्रेन अटैक की तीव्रता और बारंबारता को काफी हद तक कम किया जा सकता है।

सर्दियों में जोड़ों का दर्द और अकड़न

सर्दियों में बहुत से लोगों में जोड़ों में दर्द और अकड़न की समस्या बढ़ जाती है। तापमान गिरने पर मांसपेशियां और जोड़ सख्त हो जाते हैं, जिससे चलने-फिरने में परेशानी होती है। ठंड के कारण रक्त संचार धीमा पड़ता है और जोड़ों में जकड़न महसूस होने लगती है। आर्थराइटिस, गठिया या पुराने जोड़ों के रोग से पीड़ित लोगों में यह समस्या अधिक गंभीर हो सकती है।

सामान्य तौर पर, सर्दियों में शारीरिक गतिविधि कम हो जाती है, जिससे जोड़ों की लचीलापन घटता है और दर्द बढ़ सकता है। लंबे समय तक एक ही स्थिति में बैठे रहना या ठंडी सतह के संपर्क में रहना भी अकड़न को बढ़ा देता है।

कुछ महत्वपूर्ण बातें:

- **ठंड का प्रभाव:** कम तापमान जोड़ों को कठोर बना देता है।
- **रक्त संचार:** ठंड में रक्त प्रवाह धीमा होने से दर्द बढ़ता है।
- **व्यायाम की कमी:** कम चलना-फिरना जोड़ों को कमजोर करता है।
- **पुरानी बीमारियाँ:** आर्थराइटिस के मरीजों में लक्षण तेज़ हो सकते हैं।
- **देखभाल:** नियमित हल्का व्यायाम और गर्म सेक लाभदायक होता है।

सही दिनचर्या, संतुलित आहार और नियमित व्यायाम अपनाकर सर्दियों में भी जोड़ों को स्वस्थ रखा जा सकता है। दर्द को नज़रअंदाज़ न करें और ज़रूरत पड़ने पर विशेषज्ञ की सलाह लें।

सर्दी और सेहत



डॉ अभिषेक रमन
कंसल्टेंट, नेफ्रोलॉजी
मेदांता, पटना



डॉ राहुल कुमार
कंसल्टेंट, रेस्पिरैटरी मेडिसिन
मेदांता, पटना



सर्दियों में डिहाइड्रेशन

अक्सर लोग डिहाइड्रेशन को केवल गर्मियों की समस्या मानते हैं, लेकिन सर्दियों में भी शरीर में पानी की कमी उतनी ही खतरनाक हो सकती है। ठंड के मौसम में प्यास कम लगती है, पसीना दिखाई नहीं देता और लोग पानी पीना कम कर देते हैं, जिससे शरीर धीरे-धीरे डिहाइड्रेशन का शिकार हो सकता है। सर्दियों में ठंडी और शुष्क हवा के कारण शरीर से नमी कम होती है। इसके अलावा अधिक गर्म कपड़े पहनना, हीटर का इस्तेमाल और चाय-कॉफी का ज़्यादा सेवन भी शरीर में पानी की कमी बढ़ा सकता है। समय पर ध्यान न देने पर यह समस्या किडनी, पाचन और त्वचा से जुड़ी परेशानियों का कारण बन सकती है।

डिहाइड्रेशन के प्रभाव

- **थकान और कमज़ोरी:** शरीर में ऊर्जा की कमी महसूस होना
- **सिरदर्द और चक्कर:** पानी की कमी से ब्लड सर्कुलेशन प्रभावित होना
- **कब्ज़ और पाचन समस्या:** पर्याप्त तरल न मिलने से
- **त्वचा का रूखापन:** नमी की कमी से त्वचा बेजान दिखना
- **पेशाब का रंग बदलना:** गहरे रंग का पेशाब है डिहाइड्रेशन का संकेत

बचाव और देखभाल

- दिन भर नियमित अंतराल पर पानी पीते रहें
- गुनगुना पानी, सूप और हर्बल चाय को दिनचर्या में शामिल करें
- कैफीन युक्त पेय सीमित रखें
- फल और सब्जियों का सेवन बढ़ाएं
- बच्चों और बुजुर्गों को पानी पीने की याद दिलाते रहें

सर्दियों में भी शरीर को पर्याप्त पानी की ज़रूरत होती है। थोड़ी सी सावधानी अपनाकर आप डिहाइड्रेशन से बच सकते हैं और पूरे मौसम खुद को स्वस्थ व ऊर्जावान रख सकते हैं।

सर्दियों में एलर्जी की परेशानी: क्यों बढ़ जाती है और कैसे बचें?

सर्दियों के मौसम में बहुत से लोगों को छींक, नाक बहना, आंखों में जलन और खांसी जैसी एलर्जी की समस्याएँ बढ़ जाती हैं। ठंडी हवा, बढ़ता प्रदूषण, धूल-मिट्टी और बंद जगहों में अधिक समय बिताना एलर्जी को ट्रिगर करता है। इसके अलावा सर्दियों में घरों को बंद रखने से एलर्जन अंदर ही जमा हो जाते हैं, जिससे समस्या और गंभीर हो सकती है।

ठंडी और शुष्क हवा नाक व श्वसन मार्ग की अंदरूनी परत को संवेदनशील बना देती है। इससे शरीर की रोग-प्रतिरोधक प्रतिक्रिया तेज़ हो जाती है और एलर्जी के लक्षण उभरने लगते हैं। जिन लोगों को अस्थमा, साइनस या पहले से जिन्हें एलर्जी की समस्या होती है, उनमें जोखिम अधिक रहता है।

एलर्जी के सामान्य लक्षण

- बार-बार छींक आना और नाक बहना
- आंखों में खुजली, जलन या पानी आना
- सूखी खांसी या घरघराहट
- गले में खराश और सिरदर्द
- थकान और बेचैनी

बचाव और देखभाल के उपाय

- ठंडी हवा और प्रदूषण से बचने के लिए मास्क पहनें
- घर की नियमित सफाई रखें और धूल जमने न दें
- गुनगुना पानी पिएँ और भाप लें
- सर्दी-खांसी बढ़ने पर स्वयं दवा लेने से बचें
- डॉक्टर की सलाह से एलर्जी की दवाएं लें

सर्दियों में थोड़ी सी सावधानी और सही देखभाल अपनाकर एलर्जी की परेशानी से काफी हद तक बचा जा सकता है और मौसम का आनंद स्वस्थ रहकर लिया जा सकता है।

शिशु और माँ की सेहत



डॉ. अजय कुमार

एसोसिएट कंसलटेंट, पीडियाट्रिक्स
मेदांता, पटना



सर्दियों में बच्चों की इम्युनिटी: कैसे रखें मज़बूत

सर्दियों के मौसम में बच्चों की रोग-प्रतिरोधक क्षमता कमज़ोर पड़ सकती है, जिससे सर्दी-खांसी, बुखार, गले का संक्रमण और फ्लू जैसी बीमारियाँ आम हो जाती हैं। ठंडी हवा, कम धूप और बंद जगहों में अधिक समय बिताने से संक्रमण तेज़ी से फैलता है। ऐसे में बच्चों की इम्युनिटी मज़बूत रखना इस मौसम में बेहद ज़रूरी हो जाता है।

संतुलित आहार बच्चों की सेहत की पहली कुंजी है। उनके भोजन में हरी सब्ज़ियाँ, मौसमी फल, दूध, दही और सूखे मेवे शामिल करें। विटामिन सी और डी बच्चों की इम्युनिटी के लिए विशेष रूप से लाभकारी होते हैं। पर्याप्त नींद और नियमित दिनचर्या भी शरीर को संक्रमण से लड़ने में मदद करती है।

साफ-सफाई की आदतें बच्चों को सिखाना बेहद ज़रूरी है। हाथ धोना, बाहर से आने के बाद कपड़े बदलना और ठंड से बचाव करना संक्रमण के खतरे को कम करता है। साथ ही, बच्चों को हल्की धूप में खेलने दें और टीकाकरण समय पर कराएँ।

सही देखभाल और पोषण से सर्दियों में भी बच्चों की इम्युनिटी मज़बूत रखी जा सकती है।



डॉ. प्रगति अग्रवाल

सीनियर कंसलटेंट, गायनेकोलॉजी
मेदांता, पटना



सर्दियों का मौसम और महिला स्वास्थ्य

सर्दियों के मौसम में महिलाओं के स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान देना ज़रूरी होता है। ठंड के कारण हार्मोनल बदलाव, कम शारीरिक गतिविधि और धूप की कमी महिलाओं की सेहत को प्रभावित कर सकती है। क्या सर्दियों में थकान, वज़न बढ़ना या पीरियड्स से जुड़ी समस्याएँ बढ़ जाती हैं? यह समझना आवश्यक है क्योंकि मौसम का असर शरीर के संतुलन पर पड़ता है।

क्या सही खानपान और दिनचर्या से स्वास्थ्य बेहतर रह सकता है? हाँ, आयरन, कैल्शियम और विटामिन डी से भरपूर आहार, जैसे हरी सब्ज़ियाँ, दूध और फल, महिलाओं की प्रतिरोधक क्षमता बनाते हैं। हल्का व्यायाम और योग शरीर को सक्रिय रखते हैं।

क्या नींद और मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखा जा रहा है? पर्याप्त नींद, तनाव नियंत्रण, हार्मोन संतुलन और इम्युनिटी के लिए बेहद ज़रूरी हैं।

सर्दियों में ध्यान रखने योग्य बातें:

- **पोषण पर ध्यान:** संतुलित और गर्म भोजन लें।
- **नियमित व्यायाम:** योग या वॉक को दिनचर्या में शामिल करें।
- **धूप लें:** विटामिन डी के लिए आवश्यक।
- **हाइड्रेशन:** ठंड में भी पर्याप्त पानी पिएँ।
- **स्व-देखभाल:** किसी भी लक्षण पर डॉक्टर से सलाह लें।

सही देखभाल और स्वस्थ जीवनशैली अपनाकर महिलाएँ सर्दियों में भी स्वयं को स्वस्थ और ऊर्जावान रख सकती हैं।

स्वास्थ्य संबंधी जानकारी



डॉ नेहा कुमारी

एसोसिएट कंसल्टेंट, डर्मेटोलॉजी
मेदांता, पटना



सर्दियों में रुखी त्वचा: कैसे रखें ख्याल

सर्दियों के मौसम में त्वचा का रुखा और बेजान होना एक आम समस्या है। ठंडी हवा, कम नमी, अत्यधिक गर्म पानी से नहाना और हीटर का अधिक इस्तेमाल त्वचा की नमी को छीन लेता है। इससे खुजली, खिंचाव और फटने जैसी परेशानियाँ हो सकती हैं। हालाँकि सही देखभाल और आदतों से इस समस्या को काफी हद तक रोका जा सकता है।

रुखी त्वचा क्यों बढ़ती है?

सर्दियों में वातावरण की नमी कम हो जाती है, जिससे त्वचा का प्राकृतिक तेल कम होने लगता है। बार-बार गर्म पानी से हाथ या चेहरा धोना त्वचा की ऊपरी परत को नुकसान पहुँचाता है और रुखापन बढ़ाता है।

त्वचा की देखभाल कैसे करें?

- **मॉइस्चराइज़िंग:** नहाने के तुरंत बाद अच्छे मॉइस्चराइज़र या बॉडी लोशन का इस्तेमाल करें।
- **गर्म पानी से परहेज़:** बहुत गर्म पानी की जगह गुनगुने पानी का प्रयोग करें।
- **हाइड्रेशन:** पर्याप्त पानी पिएँ।
- **संतुलित आहार:** ओमेगा-3 फैटी एसिड, फल और हरी सब्जियाँ शामिल करें।
- **माइल्ड प्रोडक्ट्स:** माइल्ड साबुन और फेसवॉश का उपयोग करें।

सर्दियों में नियमित त्वचा देखभाल अपनाकर रुखापन से बचा जा सकता है। थोड़ी सी सावधानी से त्वचा को स्वस्थ, मुलायम और चमकदार बनाए रखा जा सकता है।

स्वस्थ व्यंजन संपूर्ण आहार:



भेल पूरी-स्टाइल सलाद

सामग्री:

- उबला हुआ मुरमुरा – 2 कप
- उबले काले चने – 1 कप
- खीरा – 1 छोटा, बारीक कटा हुआ
- टमाटर – 1 मध्यम, बारीक कटा हुआ
- लाल प्याज – ½ कप, बारीक कटी हुई
- हरी चटनी – 2 टेबलस्पून और इमली की चटनी – 1½ टेबलस्पून
- भुनी मूंगफली – ¼ कप, नमक और चाट मसाला – स्वादानुसार
- नींबू का रस – 1 टेबलस्पून और ताज़ा हरा धनिया – 2 टेबलस्पून, बारीक कटा हुआ

विधि:

1. एक बड़े बाउल में मुरमुरा और उबले चने डालें।
2. इसमें खीरा, टमाटर और लाल प्याज मिलाएँ।
3. अब हरी चटनी, इमली की चटनी और नींबू का रस डालें।
4. ऊपर से नमक और चाट मसाला डालकर अच्छी तरह मिलाएँ।
5. अंत में भुनी मूंगफली और हरा धनिया डालें।
6. सभी सामग्री हल्के हाथ से मिलाएँ ताकि कुरकुरापन बना रहे।
7. तुरंत परोसें और हेल्टी चाट-स्टाइल स्वाद का आनंद लें।

सुश्री प्रिय दुबे

डायटीशियन, मेदांता, पटना

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



6287901093 on WhatsApp

अपनी राय हमें यहां भेजें

Harsh.Vardhan@Medanta.org



इंस्टिट्यूट ऑफ़ मस्क्युलोस्केलेटल
डिसऑर्डर्स एंड ऑर्थोपेडिक्स



एक अवसर जो आपको दिला सकता है,
गठिया (अर्थराइटिस) की तकलीफ से सम्पूर्ण मुक्ति!!

जय प्रभा मेदांता सुपर स्पेशियलिटी हॉस्पिटल, पटना प्रस्तुत करता है

घुटना प्रत्यारोपण का पैकेज

यह पैकेज उन लोगों के लिए विशेष है जिन्हें गठिया (Arthritis) या हड्डियों/जोड़ों की समस्या है, जोड़ों में घिसाव या लगातार दर्द रहता है एवं दैनिक कार्यों या चलने-फिरने में तकलीफ होती है।

केवल

₹1,99,999* में

-  सिंगल रुम
-  दवा एवं उच्च गुणवत्ता का इम्प्लांट (प्रत्यारोपण)
-  विशेषज्ञ डॉक्टरों – ऑर्थोपैडिक सर्जन, फिजियोथेरेपी और डायटीशियन द्वारा परामर्श

यह पैकेज सीमित अवधि के लिए उपलब्ध है।

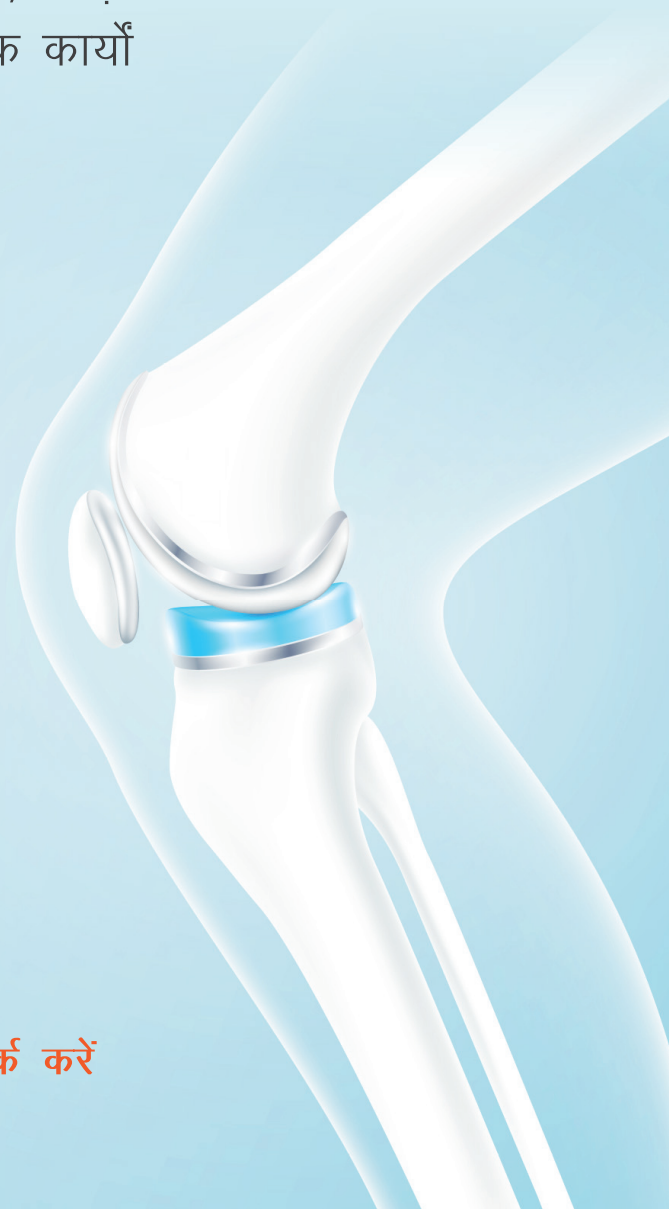
*शर्तें लागू

अधिक जानकारी एवं रजिस्ट्रेशन के लिए संपर्क करें

 **0612 350 5050**

जय प्रभा मेदांता सुपर स्पेशियलिटी हॉस्पिटल, कंकड़बाग, पटना, बिहार

मेदांता नेटवर्क: गुरुग्राम | दिल्ली | लखनऊ | पटना | इंदौर | रांची | नोएडा





सोचो मत बात करो।



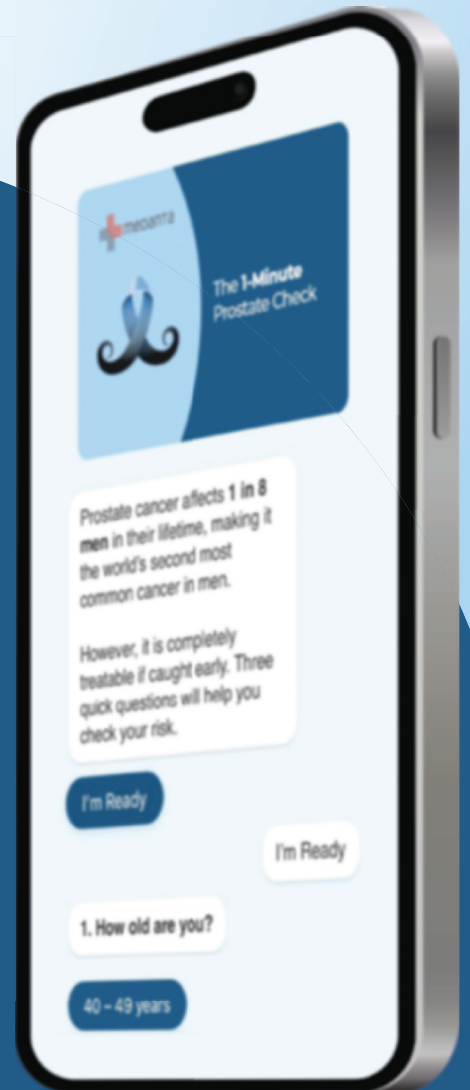
1-मिनट प्रोस्टेट जाँच

प्रोस्टेट कैंसर के जोखिम को समझने
के लिए, 3 सवालों की सरल जाँच।

QR कोड स्कैन करें और जानें
आपका प्रोस्टेट कैंसर का जोखिम स्तर



समय पर जानकारी और सही सलाह से बचाव संभव है।
आज ही पहला कदम उठाएँ।



मेदांता विशेषज्ञों के साथ अपॉइंटमेंट बुक करने के लिए,

वज़िटि करें : www.medanta.org/doctor-listing/doctors-in-patna

कॉल करें- 0612 350 5050/ 8800001068

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।