



बीमारी में और बीमारी के बाद शरीर में कमजोरी आना तो नेचुरल है पर इस कमजोरी का इलाज पौष्टिक आहार का सेवन ही है उसके साथ उचित व्यायाम करना। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार इन्फ्लुएंजा बंद होने के लिए खाने में ताजे फल, दालें, बींस, गेहूँ, आलू, चावल, मक्का, एवाकाडो, हरी सब्जियाँ, शकरकंद आदि को अपने आहार का नियमित अंग बनाएं। इनके सेवन से शरीर को उपयुक्त रेशा, प्रोटीन, विटमिंस, खनिज और एंटी ऑक्सीडेंट्स मिलते हैं।

## विशेष

## सेहत - सलाह

## बैठे-बैठे काम करने वाले पेशेवरों के लिए रीढ़ की देखभाल



**डॉ. शिवनम अग्रवाल,  
पीएचडी**

- डाइरेक्टर-एजुकेशन नोपानी युव ऑफ इंडस्ट्रियल्स
- बीफ फिजियोथेरेपिस्ट
- बेल यू विलनिक

## बैठे-बैठे काम करने वाले पेशेवरों के लिए रीढ़ की देखभाल

आजकल लोगों में पीठ के निचले हिस्से में दर्द के मामलों में काफी बढ़ोतरी देखी जा रही है - और बैठे रहने वयस्कों में ये मामले अधिक देखे जा रहे हैं। पीठ की अधिकांश समस्याओं को रोकने के लिए सरल तरीकों में व्यायाम और हमारे बैठने और खड़े होने के तरीके को ठीक करना शामिल है। यहां तक कि अगर आपने पहले ही अपनी पीठ को घायल कर लिया है, तो आप बार-बार होने वाली चोटों से बचने में मदद करने के लिए तकनीक सीख सकते हैं।

रीढ़ में दर्द (सराइकल), पीठ का ऊपरी हिस्सा (थोरेसिक), पीठ का निचला हिस्सा (ल्यूम्बो-सेक्रल) और टेल बोन (कोक्सिक्स) होता है। मानव रीढ़ एक जटिल मॉडल है और केशरुकी समूहों और इंटरवर्टेब्रल डिस्क से बनी है। फेसेट ज्वाइंट के साथ इंटरवर्टेब्रल डिस्क पर तमाम तरह का दबाव पड़ता है। रीढ़ की हड्डी को संतुलन रीढ़ की मजबूत हड्डी और पेट की मांसपेशियों द्वारा प्राप्त होता है। अनुसंधान से पता चलता है कि खड़े होने या लेटने की तुलना में बैठने/आगे झुककर बैठने में इंटरवर्टेब्रल डिस्क पर भार खतरनाक ढंग से बढ़ जाता है। इसके अतिरिक्त, लंबे समय तक बैठने से डिस्क पर भार पड़ने लगता है जो अंततः थकान की ओर ले जाते हैं।

लंबे समय तक बैठे रहने से भी मांसपेशियों में थकान होने लगती है, और ऐसे में रीढ़ के संतुलन पर ध्यान नहीं जा पाता।

## आप जो काम में हैं यदि

- आप एक ऐसे कर्मचारी हैं जो लंबे समय तक बैठकर काम करता रहता है।
- अगर आप बीच-बीच में ब्रेक दिये बिना बैठना जारी रखते हैं।
- आपके पास व्यायाम करने का समय नहीं है।
- आप धूम्रपान करते हैं।
- आपका वजन अधिक है।

## यदि आपका उत्तर इनमें तीन या अधिक प्रश्नों के लिए हाँ है, तो आप निश्चित रूप से ऐसे लोगों में शुमार हैं, जिन्हें पीठ के निचले हिस्से में दर्द होने का खतरा है।

## स्क्रूनिंग और निदान

प्रारंभिक नैदानिक जांच एक आर्थ्रोपैडिक सर्जन या एक फिजियोथेरेपिस्ट द्वारा की जाती है। आमतौर पर इस्तेमाल किए जाने वाले नैदानिक उपकरणों में एक्स-रे, एमआरआई/सीटी स्कैन या ईएमजी/एनसीबी शामिल हैं।

## उपचार

दवाएं: अगर पीठ दर्द हल्के से मध्यम हो तो उससे राहत के लिए नॉनस्टेरॉइडल एंटी-इंफ्लेमेटरी ड्रग्स (एनएसएआईडी) और मांसपेशियों को आराम देने वाली दवाओं को शामिल करें। एनएसएआईडी जेल या क्रीम का स्थानीय प्रयोग ऐंठन को कम करने और अस्थायी राहत प्रदान करने में मदद करता है।  
**गर्माहट या शीतलता:** गर्माहट या शीतलता के प्रयोग से मांसपेशियों में ऐंठन के कारण होने वाले पीठ दर्द से राहत मिल सकती है।  
**स्कुल की ओर लौटें:** बड़े अस्पतालों के फिजियोथेरेपी विभागों में उपलब्ध ये कार्यक्रम पीठ दर्द के प्रबंधन और इसकी पुनरावृत्ति को रोकने पर ध्यान केंद्रित करते हैं। कक्षा अध्ययन में आम तौर पर रीढ़ की शारीरिक रचना और उसके कार्य पर एक व्याख्यान शामिल होता है, इसके बाद घर और काम पर अपनी पीठ की रक्षा करने के लिए व्यावहारिक सत्र होते हैं। इसके साथ ही आपके कार्यस्थल पर ऐसे सलाह (एगोनोमिक) दिये जाने शामिल होते हैं जिन्हें स्थिति में सुधार हो सके।  
**फिजियोथेरेपी और व्यायाम-** एक फिजियोथेरेपिस्ट उपचारात्मक उपाय कर सकता है और दर्द को कम करने के लिए रीढ़ के ऊतकों में

इस बारे में आप अपने प्रश्न हमें [events@sanmarg.in](mailto:events@sanmarg.in) पर भेज सकते हैं।

## सू जोक चिकित्सा

## हीट एनर्जी व्यक्ति को जिंदादिल बनाती है सारी दुनिया की खुशियां सिमट कर आ जाती हैं जिंदगी में

जैसा कि पहले बताया जा चुका है कि हीट यानि गर्म एनर्जी दूसरे नंबर की एनर्जी है। इसकी आयु 13 वर्ष से 24 वर्ष तक है, यानि तरुण और युवा। यही वह उम्र है जब बच्चों के शरीर का विकास शुरू होता है। यही वह उम्र है जिसमें बच्चे सपने देखना शुरू करते हैं। बचपन की छॉव से निकल कर जरा बड़े होते हैं। हंसना, खिलखिलाना, मस्ती करना घर में शोर शराबा क्लास में शोर स्कूल में धमाल कॉलेज में मस्ती। सारी दुनिया की खुशियां मस्ती सिमट जाती हैं इस आयु के बच्चों की झोली में। लड़कों की आवाज में भारीपन आने लगता है छोटी-छोटी मुँछें उगने लगती हैं और लड़कियां भी बच्चों से किशोर अवस्था में कदम रखते हुए प्रकृति प्रदत्त स्त्रियोचित शारीरिक विकास करती हैं। हीट एनर्जी का रंग लाल है इसे प्रेम प्रीति अनुराग दो दिलों के बंधन और

हीट एनर्जी की भावना जाँय यानि प्रसन्नचित रहना है। भावनाओं का सबसे ज्यादा असर हमारे शरीर पर पड़ता है। बेहतरीन हीट एनर्जी वाले लोग आपको हमेशा मस्त मौला बिदास मिलेंगे। जब कोई व्यक्ति खुश रहता है तो उसका दिल-दिमाग भी खुश रहता है। खुश रहने वाले लोगों के शरीर में रक्त संचार का प्रवाह बहुत अच्छा रहता है। यही कारण है कि बीमारियां उनको नहीं घेरतीं। लेकिन जो व्यक्ति भावनाओं के अतिरेक में बहते हैं, बहुत उदास, चिड़चिड़े, गुस्से में रहते हैं वे बहुत सी बीमारियों को च्यौता देते हैं।

विवाह की एनर्जी माना जाता है। हर शुभ कार्य में प्रयोग होने वाला रंग लाल है। यह एनर्जी हमारे दिल पर राज करती है प्रेम, मोहब्बत, इश्क की बीमारी भी यही लगती है। यदि वे संतुलन में हो तो चमकती त्वचा, घने काले बाल देती हैं। स्त्री-पुरुष को प्रजनन की शक्ति भी यही एनर्जी देती है। आपको हर समय जिंदादिल रखती है। महफिलों की शान बनाती है। आप खुद उठाके लगाते हो दूसरों को भी हंसते हो। उदासी से दूर-दूर का नाता नहीं रखते हो। छोटी-छोटी बातों में खुशियां खोज लेते हो। जहां से निकलो वहां शोर मचाते चलते हो।

## हीट एनर्जी के असंतुलन से होने वाली बीमारियां

शरीर का विकास रुक जाता है कद नहीं बढ़ता, लड़कों की दाढ़ी मुँछ नहीं आती। वैरिक्कोज वैनस, तेज बुखार होना, दोनों तरह के थायरॉइड हाइपर और हाइपो दोनों, फोड़े फुंसियों का पक कर लाल हो जाना, नकसीर बहना, हीट एनर्जी का असंतुलन मन को उदास भी कर देता है अवसाद हो जाता है मन खिन्न रहता है, ये लोग बहुत ज्यादा बोलते रहते हैं। इनके मन में नेगेटिव विचार भी आते रहते हैं। उच्च रक्त चाप, इफेक्शन, बार-बार गर्भपात होना। दिल के रोग। कदने का मतलब है, शीख चंचल नटखट एनर्जी हमारे दिल का पूरा हाल जानती है। इसके कम ज्यादा होने से ही होती हैं दिल की बीमारियां। पूरे शरीर में रक्त प्रवाह भी इसी एनर्जी से होता है इसलिए रक्त संबंधी विकार जैसे खुजली, फुंसी फोड़े, एलर्जी नाक से नकसीर बहना भी हीट एनर्जी के असंतुलन से ही होता है।

सूजो क चिकित्सा में हीट एनर्जी को बीमारियों का इलाज मेरिडियन और चक्र दोनों में किया जाता है। यदि बीमारी अचानक हुई है जैसे कि अचानक बुखार आना, अचानक नकसीर बहने लगना, सूर्य या आग की गर्मी से त्वचा पर चकते पड़ना। इस तरह की स्थिति में मेरिडियन

में हीलिंग की जा जाती है, लेकिन अगर बीमारी पुरानी है और लंबे समय से चली आ रही है ठीक नहीं हो पा रही है तो हीट चक्र में हीलिंग की जाती है। हीलिंग, रंग, मैग्नेट, साबुत मूंग से की जाती है। यदि मरीज ऐसी कोई चिकित्सा नहीं करवा सकता तो मुद्रा से भी हीलिंग की जा सकती है। हीट एनर्जी की भावना जाँय यानि प्रसन्नचित रहना है। भावनाओं का सबसे ज्यादा असर हमारे शरीर पर पड़ता है। बेहतरीन हीट एनर्जी वाले लोग आपको

## 6 एनर्जी सीरीज भाग - 9



हमेशा मस्त मौला बिदास मिलेंगे। जब कोई व्यक्ति खुश रहता है तो उसका दिल-दिमाग भी खुश रहता है। खुश रहने वाले लोगों के शरीर में रक्त संचार का प्रवाह बहुत अच्छा रहता है। यही कारण है कि बीमारियां उनको नहीं घेरतीं। लेकिन जो व्यक्ति भावनाओं के अतिरेक में बहते हैं, बहुत उदास, चिड़चिड़े, गुस्से में रहते हैं वे बहुत सी बीमारियों को च्यौता देते हैं। यदि स्वाभाविक रूप से आप हीट एनर्जी वाले व्यक्ति नहीं हैं और आप

हमेशा प्रसन्नचित यंग, चमकते चेहरे, लाल गालों वाले, हंसमुख जिंदादिल पर्सनैलिटी के रूप में अपनी पहचान बनाते हैं, यदि आप चाहते हैं कि बड़ी उम्र में भी आपकी त्वचा से आपकी उम्र दिखायी न दे, आप सबको बांटना चाहते हैं खुशियां तो अपनी हीट एनर्जी को सू जोक हीलिंग के जरिए साध लीजिए।

कल शुक्रवार को शाम 3.30 बजे हमारी सू जोक विशेषज्ञ श्रीमती भूपेंद्र कौर चड्डा आपको हीट एनर्जी के बारे में विस्तार से बताएंगी। आप सन्मार्ग के फेसबुक पेज पर जुड़कर जान सकते हैं युवा रहने के राज। आप इस विषय में हमसे सवाल भी पूछ सकते हैं और हमें [events@sanmarg.in](https://www.facebook.com/events@sanmarg.in) पर ईमेल कर सकते हैं और 983022232 नंबर पर व्हाट्सएप कर सकते हैं। आप हमें लाइव के दौरान भी सवाल पूछ सकते हैं।



**भूपेंद्र कौर  
चड्डा  
सू-जोक थेरेपिस्ट**

## विशेषज्ञ का परिचय

भूपेंद्र कौर चड्डा सू-जोक की (मास्टर गोल्ड क्वालिफाइड इंटरनेशनल सूजोक एसोसिएशन) गोल्ड मेडलिस्ट थेरेपिस्ट हैं। प्रोफेसर पार्क से उन्होंने यह धरेपी सीखी। आज वे अंतरराष्ट्रीय ख्याति प्राप्त सू-जोक हीलर, अस्थापक और वक्ता हैं। दुनिया भर में उनके छात्र हैं। मेरिडियन, सिक्स की (शरीर के भीतर ऊर्जा के 6 प्रवाह) ट्राई ओरिजन, एक्सप्लोर, डायमंड सिस्टम, ट्वोस्टेथेरेपी, स्माइल टाई ची, स्माइल योग, स्माइल मेडिटेशन और ट्राई ओरिजन फेंगशुई विशेषज्ञ हैं।

इसी विषय पर चर्चा के लिए जुड़िए कल शुक्रवार शाम 3.30 बजे सन्मार्ग [fb LIVE](https://www.facebook.com/events@sanmarg.in) पर। अपने सवाल [events@sanmarg.in](mailto:events@sanmarg.in) पर भेजें।

सन्मार्ग fb पर जुड़ने के लिए QR CODE को स्कैन करें



**सर्जनी शर्मा  
वरिष्ठ पत्रकार**

## महानगर : हेल्थ हलचल

## पूर्वी भारत में बच्चों की चिकित्सा में नयी पहल

सन्मार्ग संवाददाता **कोलकाता:** पूर्वी भारत में स्थापनल मस्कुलर एट्रोफी (एसएमए) बच्चों के लिए एक ऐतिहासिक दिन है। अभी तक एसएमए के पास इलाज की कोई दवा नहीं थी। मरीजों को फिजियोथेरेपी, आहार और समग्र स्वास्थ्य भागफल के प्रबंधन के माध्यम से प्रबंधित किया जाता था। एसएमए एक न्यूरोमस्कुलर विकार होने के कारण, बच्चों में सीमित गतिशीलता होती है और वे ज्यादातर व्हीलचेयर से बंधे होते हैं, हालांकि ज्यादातर मामलों में उनके बुद्धिमान भागफल बहुत अधिक होते हैं। दो साल पहले बहुत शोध के बाद दवाव लॉन्च की गई लेकिन केवल पश्चिम और भारत में ही उन तक पहुंचना दूर था। सरकारी प्रोटोकॉल और कानूनी अड़चनों की बाधाओं को पार करने के बाद पीयरलेस अस्पताल अपने एसएमए रोगियों के लिए इन दवाओं को प्राप्त करने के लिए अनुमोदित होने वाला पहला अस्पताल बन गया है।

इस स्थिति का इलाज करने के लिए एक बहुत ही प्रभावी दवा स्पिनराजा (नुसिनर्सन) जिसे अंतःस्त्रावी रूप से प्रशासित किया जाना है, पूर्वी भारत में पहली बार पीयरलेस अस्पताल में अनुकंपा उपयोग कार्यक्रम (सीयूपी) के तहत दिया गया था।

डॉ. सुजीत कल पुरकायस्थ, प्रबंध निदेशक, जिनके नेतृत्व में एसएमए क्लिनिक को क्योर एसएमए फाउंडेशन ऑफ इंडिया के साथ कमीशन किया गया है, ने पूर्वोत्तर राज्यों, पड़ोसी राज्यों

बिहार, झारखंड और सीमा पर से भूटान और बांग्लादेश के रोगियों को देखा है। डॉ. संयुक्ता दे, क्लिनिकल डायरेक्टर, पीडियाट्रिक्स एंड नियोनेटोलॉजी और प्रोजेक्ट हेड एसएमए कहती हैं, "यह मेरे और मेरी टीम के लिए एक उत्साहजनक क्षण था जिसने इस सपने को साकार किया। यह निधिधायक रूप से महंगी दवा एसएमए के कुछ बच्चों को डायरेक्ट रिलीफ द्वारा मुक्त प्रदान की जा रही है। दे ने कहा हम इन बच्चों का समर्थन करने के लिए क्राउड फंडिंग, परोपकारी, सरकार और गैर सरकारी संगठनों को बोर्ड पर लाने के लिए जागरूकता फैलाने का इरादा रखते हैं, क्योंकि यह हमारे सभी एसएमए बच्चों के इलाज के विकल्पों को सुरक्षित करने के लिए अभी भी एक लंबी यात्रा है। यह यात्रा क्योर एसएमए फाउंडेशन ऑफ इंडिया के संयुक्त प्रयास के बिना अथुरी होती, जो एसएमए रोगियों की बेहतर देखभाल के लिए प्रयासरत एक अद्वितीय पैरेंट एडवोकेसी समूह है।

स्प्याइवल मस्कुलर एट्रोफी (एसएमए) एक ऑटोसोमल रिसिंसिव न्यूरोडोजेनेरेटिव डिसऑर्डर है, जो मांसपेशियों में कमजोरी का कारण बनता है। यह मुख्य रूप से रीढ़ की हड्डी में मोटर न्यूरोन्स के अधः पतन के कारण होता है जो निगलने, सांस लेने और चलने से जुड़ी मांसपेशियों में कमजोरी का कारण बनता है। पिछले वर्ष में, हमने पीयरलेस अस्पताल में पहले ही एसएमए के निदान और उपचार के लिए एक विशेष क्लिनिक शुरू कर दी है।

संतुलित आहार सेहत का राज **कोलकाता:** महिलाओं को पीसीओएस के मामूली लक्षण दिखाई दें, तो बिना किसी और देरी के स्त्री रोग विशेषज्ञ से परामर्श लें। पीसीओएस दवा और उपचार प्रत्येक मामले में कारणों और लक्षणों के आधार पर भिन्न हो सकते हैं। वह आगे कहती है, "एक स्वस्थ संतुलित आहार और एक सक्रिय जीवन शैली निःसंदेह पीसीओएस के संकट से निपटने के लिए सबसे प्रभावी उपकरण हैं। एंटी-ऑक्सीडेंट खाद्य पदार्थ विशेष रूप से विटामिन ई, सी, ल्यूटीन और बीटा कैरोटीन से भरपूर खाद्य पदार्थ महिला महामान के प्रबंधन में काफी मदद कर सकते हैं। पीसीओएस से पीड़ित महिलाओं को पालक, ब्रोकली, पत्ता गोभी, फूलगोभी आदि सब्जियां, जामुन, अंजीर, अंगूर, खुबानी, पपीता, संतरा, नाशपाती, अमरूद आदि जैसे फल और सूखेफलों के बीज, चिया जैसे सभी प्रकार के नट्स और बीजों को शामिल करना चाहिए। उनके आहार में बीज, अखरोट, काजू, बादाम आदि शामिल हैं। डॉ. स्वाति मिश्रा, सलाहकार, बिडला फर्टिलिटी एंड आईवीएफ सेंटर, कोलकाता कहती हैं कि, "हालांकि पीसीओएस का सटीक कारण अभी भी अज्ञात है, लेकिन उचित वजन घटाने के साथ प्रारंभिक निदान और उपचार हृदय रोग और टाइप 2 मधुमेह जैसी दीर्घकालिक जटिलताओं के जोखिम को कम कर सकता है। पॉलीसिस्टिक ओवेरियन सिंड्रोम (पीसीओएस) एक सामान्य अंतःस्त्रावी तंत्र विकार है, जो प्रजनन रहकर इससे निजात पाई जा सकती है।

## बचिए साइनोसाइटिस से

साइनोसाइटिस से पीड़ित कई लोगों को यह पता ही नहीं होता है कि उन्हें यह रोग है। उन्हें यह लगता है कि उन्हें सर्दी है जो ठीक नहीं हो रही है। इसका इलाज बेहद जरूरी होता है, क्योंकि कभी-कभी हालत बिगड़ जाने पर यह अस्थमा या ब्रॉन्काइटिस का रूप ले लेती है।

साइनस हमारी नाक की हड्डियों के आसपास स्थित हवादार पॉकेट्स का कहते हैं। इनमें संक्रमण होना साइनोसाइटिस कहलाता है। ऐसे में आपकी नाक अक्सर बंद रहती है, उससे पानी आने लगता है और कभी-कभी आंखों, गालों और माथे में दर्द होता है। अन्यत् साइनोसाइटिस संक्रमण से उत्पन्न होती है और फिर इससे सर्दी हो जाती है। कभी-कभी इसमें बुखार और तेज दर्द भी होता है। यह बीमारी कुछ ही दिनों में ठीक हो सकती है मगर कभी-कभी तीन-चार सप्ताह भी लग सकते हैं। अन्यत् साइनोसाइटिस के मुकाबले क्रॉनिक साइनोसाइटिस ज्यादा जल्दी ठीक होती है। इसमें दर्द भी कम होता है पर इसमें भी कई बार सननाइट के साथ सिरदर्द और बंद नाक की शिकायत रहती है और बुखार बहुत कम होता है। साइनोसाइटिस से पीड़ित कई लोगों को यह पता ही नहीं होता है कि उन्हें यह रोग है। उन्हें यह लगता है कि उन्हें सर्दी है जो ठीक नहीं हो रही है। इसका इलाज बेहद जरूरी होता है। क्योंकि कभी-कभी हालत बिगड़ जाने पर यह अस्थमा या ब्रॉन्काइटिस का रूप ले लेती है। कुछ खास केसेज में तो यह दिमाग और आंखों पर भी असर करती है। साइनोसाइटिस के लक्षण हमेशा स्पष्ट नहीं होते हैं। जिन लोगों को



इसकी शिकायत रहती है, उन्हें तनाव से होने वाला सिरदर्द, एलर्जी और लगातार सर्दी या फ्लू रहता है। अन्यत् और क्रॉनिक साइनोसाइटिस का सबसे साधारण लक्षण है नाक बंद होना।

## अवर्त् साइनोसाइटिस के लक्षण

- बुखार
- पौला या हरा कफ (बलगम)
- आवाज भारी होना
- नाक से बंदवू आना और मुंह का स्वाद बिगड़ जाना
- गाल, माथा और आंखों के आसपास के हिस्सों में तेज दर्द होना। इससे ही पता लगाया जा सकता है कि कौन सा साइनस प्रभावित हुआ है।

## क्रॉनिक साइनोसाइटिस के लक्षण

- क्रॉनिक साइनोसाइटिस के लक्षण इतने स्पष्ट नहीं होते हैं।
- चेहरे के बीच वाले हिस्से पर दबाव या हल्का दर्द महसूस करना। यह दर्द कुछ सप्ताह से ले कर महीनों तक रह सकता है और इससे सबसे ज्यादा तकलीफ सुबह-सुबह होती है, जब आप अपना सिर भी असर करती है।
- इसका कफ आम कफ से गाढ़ा होता है। यह नाक से गले तक

पहुंच जाता है।

- कान भी बंद लगने लगते हैं।
- आपको साइनोसाइटिस है या नहीं, यह पता लगाने के लिए डॉक्टर फ्लोराइड से आपकी नाक की अच्छी तरह जांच करते हैं। इस पद्धति को ट्रांसड्युमिनोमिशन कहते हैं। सर्दी के लक्षण कई दिनों तक रहने पर भी साइनोसाइटिस की बीमारी आपको जकड़ सकती है।
- कई बार दवाइयों के रिप्लेसमेंट से भी यह तकलीफ हो सकती है।
- दांतों के संक्रमण से भी साइनोसाइटिस फैल सकता है।
- जो लोग गर्म और आर्द्र जलवायु में रहने के आदि हैं, उन्हें एलर्जिक फॉरल क्रॉनिक साइनोसाइटिस हो सकती है।

## व्या करें बचने के लिए:

- अगर आपको किसी चीज से एलर्जी हो जैसे कि तंबाकू का धुआं, केमिकल प्युम्स या दूषित हवा तो इनसे दूर रहें।
- सबसे बत अपना सिर सौधा रखें, ताकि साइनोसाइटिस बंद न हो।
- धूम्रपान करते हैं, तो उसे छोड़ दें।
- बंद साइनोसाइटिस को खोलने के लिए भाप लें। एक शॉवर ले लें या फिर अपनी नाक के ऊपर गीला कपड़ा रख लें।
- नरेंद्र देवांगन (स्वास्थ्य दर्पण)



813/69, Krishnanagar Road (NH-34), Noapara Check-post, Barasat, 24 Parganas (N), Kolkata - 700 125 Phone : 85850 48391 / 9836512100



**Dr. Kunal Sarkar  
Advisor**



**Dr. Dilip Kumar  
Advisor**



## OUR SERVICES

IPD Service	Facilities Available	24 Hours Service
<ul style="list-style-type: none"> <li>General Ward</li> <li>Twin Sharing Bed</li> <li>Delux Cabin</li> <li>ICCU</li> <li>NICU</li> <li>Nursery</li> <li>Blood Transfusion Unit</li> <li>Emergency &amp; Trauma Care Unit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gynae Ward</li> <li>Triple Sharing Bed</li> <li>HOU</li> <li>ICU</li> <li>PCICU</li> <li>CATH LAB</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pharmacy</li> <li>Diagnostic Services</li> <li>Ambulance Services (Available with both ALS &amp; BLS Ambulance)</li> <li>Oxygen Service</li> </ul>

## A Unit of

**Sethi Diagnostic & Medicare Pvt. Ltd.**  
1D, Diamond Harbour Road, Behala Tram Depot, Kolkata - 700034  
Phone : (033) 2396 9485, 2396 9986, 2396 9987