2025
जुलाई
संस्करण

सामुदायिक
स्वास्थ्य समाचार

WORLD'S BEST HOSPITALS 2025
Newsweek
POWERED BY statista

medanta

सेहत की बात

धूम्रपान छोड़ने के बाद
भी फेफड़ों के कैंसर का खतरा कितना है?

नया कोविड वेरिएंट -2025

घुटनों के गठिया
राहत के लिए इंटरवेंशनल रेडियोलॉजी

मानसून में त्वचा और बालों की देखभाल कैसे करें

मौसम संदेश

विषय सूची

01
नया कोविड वेरिएंट – 2025

02
धूम्रपान छोड़ने के बाद भी फेफड़ों के कैंसर का खतरा कितना है?
घुटनों के गठिया में राहत के लिए इंटरवेंशनल रेडियोलॉजी

03
हेपेटाइटिस से लिवर कैंसर तकः क्या आप जोखिम में हैं?
पानी से फैलने वाली बीमारियां से बचाव के लिए अपनाएं ये आसान आदतें

04
बचपन का मोटापाः आगे चलकर होने वाले प्रभाव
दिल का दौरा कैसा महसूस होता है?

05
गर्भावस्था के आम तकलीफ़देह लक्षण और उनसे राहत पाने के आसान उपाय
मानसून में त्वचा और बालों की देखभाल कैसे करें

06
गिरने का खतराः क्या आप या आपके अपने जोखिम में हैं?
स्वास्थ्य खाओ, स्वास्थ्य जियो रेसिपी

संपादक की कलम से

प्रिय पाठकों,

इस महीने हम आपके लिए समय पर जरूरी जानकारी और व्यावहारिक सुझाव लेकर आए हैं, ताकि आप अपनी सेहत की देखभाल में एक कदम आगे रह सकें।

हम शुरुआत करते हैं 2025 में सामने आए कोविड–19 के नए वेरिएंट से–और जानते हैं कि इससे खुद को सुरक्षित रखने के लिए क्या–क्या कदम उठाए जा सकते हैं।

महिलाओं में हृदय रोग एक ऐसा विषय है जिसे अक्सर नजरअंदाज कर दिया जाता है, जबकि समय रहते इसकी पहचान और इलाज बहुत जरूरी हैं। अगर आपने धूम्रपान छोड़ दिया है, तब भी फेफड़ों की सेहत पर नजर रखना क्यों जरूरी है–यह हम आपको बताएंगे।

मानसून के मौसम को ध्यान में रखते हुए, हमने आंतों और त्वचा की देखभाल के आसान सुझाव भी शामिल किए हैं–क्योंकि यह दो क्षेत्र इस मौसम में सबसे अधिक प्रभावित होते हैं।

स्पष्ट, व्यावहारिक और मौसम के अनुसार तैयार–यह अंक आपके लिए है एक स्मार्ट हेल्थ गाइड।

डॉ. सुशीला कटारिया
सीनियर डायरेक्टर
इंटर्नल मेडिसिन

नया कोविड वेरिएंट – 2025

हालाँकि अब 2025 आ चुका है और कोविड–19 हमारे दैनिक जीवन का हिस्सा बन गया है, फिर भी यह वायरस समय–समय पर अपना रूप बदलता रहता है।
हर नए वेरिएंट के साथ फ्लू जैसे लक्षणों और संक्रमणों की संख्या बढ़ती है–यह हमें डराने के लिए नहीं, बल्कि सतर्क रहने की याद दिलाने के लिए है।

नए कोविड वेरिएंट (2025) के सामान्य लक्षण:

- हल्का बुखार या ठंड लगना
- गले में खराश या जलन
- बहती या बंद नाक
- थकान और हल्का सिरदर्द
- पाचन से जुड़ी समस्याएं–जैसे मिचली, भूख कम लगना या दस्त
- मांसपेशियों में दर्द और शरीर में अकड़न

स्वास्थ्य शिक्षा

धूम्रपान छोड़ने के बाद भी फेफड़ों के कैंसर का खतरा कितना है?

धूम्रपान छोड़ने से जोखिम कम होता है–लेकिन जांच फिर भी ज़रूरी है।

धूम्रपान छोड़ना एक बड़ा स्वास्थ्य लाभ है

धूम्रपान छोड़ने के बाद फेफड़ों के कैंसर का खतरा कम हो जाता है, साथ ही कई अन्य बीमारियों का जोखिम भी घटता है। लेकिन ध्यान रहे–यह खतरा कभी उस स्तर तक नहीं घटता, जितना कि उन लोगों में होता है जिन्होंने कभी धूम्रपान नहीं किया।

क्या धूम्रपान छोड़ने के बाद भी फेफड़ों का कैंसर हो सकता है?

हाँ। अगर आपने कम उम्र में धूम्रपान शुरू किया था, लंबे समय तक और अधिक मात्रा में किया है–तो फेफड़ों के कैंसर का खतरा बना रहता है। अगर आप इस बारे में चिंतित हैं, तो अपने डॉक्टर से जोखिम मूल्यांकन (risk assessment) करवाएं।

स्क्रीनिंग की ज़रूरत हो सकती है

- फेफड़ों के कैंसर की स्क्रीनिंग इन लोगों को सुझाई जाती है:
- आपकी उम्र 50 से 80 वर्ष के बीच है
- आपने 10 साल या उससे अधिक समय तक धूम्रपान किया है
- आपने पिछले 15 वर्षों के अंदर धूम्रपान छोड़ा है

कोई लक्षण हैं? तो तुरंत जांच कराएं

अगर आपको नीचे दिए गए लक्षण महसूस हो रहे हैं, तो स्क्रीनिंग की सलाह दी जा सकती है:

- लगातार या नई खांसी
- खांसी में खून आना
- सीने में दर्द या सांस लेने में तकलीफ
- बिना वजह वजन कम होना

ध्यान रखें–धूम्रपान छोड़ने के बाद भी खतरा पूरी तरह खत्म नहीं होता। लेकिन समय रहते की गई स्क्रीनिंग फेफड़ों के कैंसर को शुरुआती चरण में पकड़ सकती है–जब इलाज सबसे ज्यादा असरदार होता है।

सर्जरी से आगे: घुटनों के गठिया में राहत के लिए इंटरवेंशनल रेडियोलॉजी

घुटनों के गठिया (Arthritis) के लिए बिना सर्जरी का इलाज – इंटरवेंशनल रेडियोलॉजी (IR)

इंटरवेंशनल रेडियोलॉजी (IR) के ज़रिए अब घुटनों के गठिया का इलाज बिना सर्जरी के भी किया जा सकता है। यह उन्नत तकनीक इमेज–गाइडेड प्रक्रिया से दर्द को लक्षित करती है और आराम पहुंचाती है।

जॉइंट इंजेक्शन:

- **कॉर्टिकोस्टेरॉयड (Corticosteroids):** सूजन और दर्द को कम करते हैं।
- **हायलूरोनिक एसिड (Hyaluronic Acid):** जोड़ों को चिकनापन देता है जिससे चलना आसान होता है।

प्लेटलेट–रिच प्लाज़्मा (PRP):

- आपके ही प्लेटलेट्स का उपयोग कर जोड़ों की प्राकृतिक हीलिंग को बढ़ावा देता है।
- दर्द कम करने और जोड़ों की कार्य क्षमता सुधारने का नैचुरल तरीका।

जेनीकुलर आर्टरी एम्बोलाइज़ेशन (GAE):

- मध्यम से गंभीर गठिया के लिए एक मिनिमली इनवेसिव प्रक्रिया।
- सूजन वाली रक्त नलिकाओं को ब्लॉक कर दर्द में राहत और मूवमेंट में सुधार करता है।

रेडियोफ्रीक्वेंसी एब्लेशन (RFA):

- घुटनों से दर्द के संकेत भेजने वाली नसों को अस्थायी रूप से निष्क्रिय करता है।
- कूल्ड RFA से 6 से 12 महीने तक पुराने दर्द से राहत मिल सकती है।

जॉइंट एस्पिरेशन:

- सूजे हुए घुटनों से अतिरिक्त तरल निकाला जाता है।
- इससे दबाव, सूजन और असहजता में आराम मिलता है।

फायदे क्या हैं?

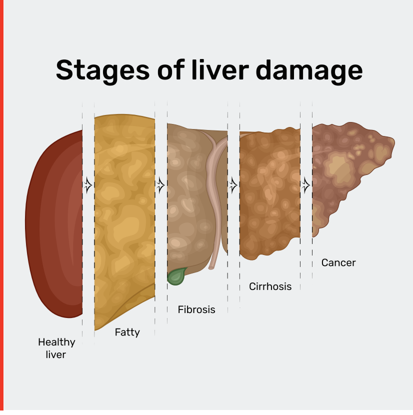
- यह तकनीक कम इनवेसिव है यानी इसमें चीरा या बड़ी सर्जरी की ज़रूरत नहीं होती।
- एक ही दिन में प्रक्रिया पूरी हो सकती है।
- दर्द को सीधे निशाना बनाकर राहत दी जाती है।
- रिकवरी तेज़ होती है और घुटनों की सर्जरी टालने का विकल्प मिल सकता है।

अपने डॉक्टर से आज ही बात करें और जानें कि क्या इंटरवेंशनल रेडियोलॉजी आपके लिए सही विकल्प हो सकता है।

डॉ अरविन्द कुमार
चेयरमैन
चेस्ट सर्जरी एंड लंग ट्रांसप्लांट

डॉ संजय सरन बैजल
चेयरमैन
इंटरवेंशनल रेडियोलोजी एंड इमेजिंग

पाचन स्वास्थ्य



हेपेटाइटिस से लिवर कैंसर तक: क्या आप जोखिम में हैं?

क्रॉनिक (लंबे समय तक रहने वाले) हेपेटाइटिस संक्रमण सिर्फ लिवर की बीमारी नहीं हैं—बल्कि ये पूरी दुनिया में लिवर कैंसर का एक प्रमुख कारण हैं।

इस वर्ल्ड हेपेटाइटिस डे, आइए एक ऐसे कनेक्शन की बात करें जिसे आज भी बहुत से लोग नहीं जानते।
हेपेटाइटिस B और C वायरस लिवर में लंबे समय तक सूजन पैदा कर सकते हैं। यह "छुपी हुई" सूजन धीरे-धीरे लिवर को नुकसान पहुंचाती है, जिससे फाइब्रोसिस, सिरोसिस, और आगे चलकर हेपैटोसेल्युलर कार्सिनोमा (HCC)—जो कि लिवर कैंसर का सबसे आम रूप है—हो सकता है।

चिंता की बात यह है कि:

बहुत से लोगों को तब तक कोई लक्षण नहीं होते जब तक बीमारी गंभीर न हो जाए। वास्तव में, हेपेटाइटिस B और C कई सालों तक बिना लक्षण के रह सकते हैं।

किसे जांच करानी चाहिए?

- जिनके परिवार में हेपेटाइटिस या लिवर रोग का इतिहास है
- जिन्हें पहले खून चढ़ाया गया हो या डायलिसिस हुआ हो
- स्वास्थ्य सेवा में कार्यरत लोग
- डायबिटीज़ या HIV से पीड़ित लोग
- जिन्होंने अभी तक हेपेटाइटिस B का टीका नहीं लगवाया है

अच्छी खबर यह है कि:

- हेपेटाइटिस B को टीके से रोका जा सकता है और ओरल दवाओं से नियंत्रित किया जा सकता है
- हेपेटाइटिस C अब ओरल दवाओं से पूरी तरह ठीक किया जा सकता है
- नियमित जांच (ब्लड टेस्ट, अल्ट्रासाउंड) से लिवर में बदलाव समय रहते पकड़े जा सकते हैं और जान बचाई जा सकती है

अगर आपको या आपके किसी करीबी को पुराना हेपेटाइटिस है, तो लक्षणों का इंतज़ार न करें। डॉक्टर से मिलें, जांच कराएं और इलाज जल्द शुरू करें।

शुरुआती पहचान ही सबसे बेहतर सुरक्षा है— वायरल हेपेटाइटिस और लिवर कैंसर से बचाव के लिए।
आइए, हेपेटाइटिस पर चुप्पी तोड़ें और जागरूकता फैलाएं।

बारिश में रहें सावधान: पानी से फैलने वाली बीमारियां से बचाव के लिए अपनाएं ये आसान आदतें

मानसून गर्मी से राहत तो लाता है, लेकिन इसके साथ ही जलजनित संक्रमणों का खतरा भी बढ़ जाता है—जैसे टाइफॉइड, हेपेटाइटिस । और डायरिया। नीचे दिए गए कुछ आसान उपाय अपनाकर आप इन बीमारियों से खुद को और अपने परिवार को सुरक्षित रख सकते हैं:

1. पीने के पानी को सुरक्षित बनाएं

- पानी को इस्तेमाल से पहले उबालें ताकि उसमें मौजूद कीटाणु मर जाएं।
- फिल्टर या प्यूरिफायर का उपयोग करें ताकि हानिकारक तत्व हट सकें।
- यात्रा के दौरान या जहां पानी की गुणवत्ता संदिग्ध हो, वहां केवल बोतल बंद या उपचारित (ट्रीटेड) पानी ही पिएं।

2. स्वच्छता और साफ-सफाई का ध्यान रखें

- खाने से पहले और शौच के बाद साबुन से हाथ ज़रूर धोएं।
- घर और आसपास की सफाई बनाए रखें ताकि बैक्टीरिया और कीटाणु जमा न हों।

3. जोखिम वाले खाद्य पदार्थों से बचें

- कच्चा या अधपका खाना खाने से बचें, खासकर बरसात के मौसम में।
- फलों और सब्ज़ियों को अच्छी तरह धोएं और घर का बना ताज़ा भोजन ही खाएं।

4. व्यक्तिगत स्वच्छता अपनाएं

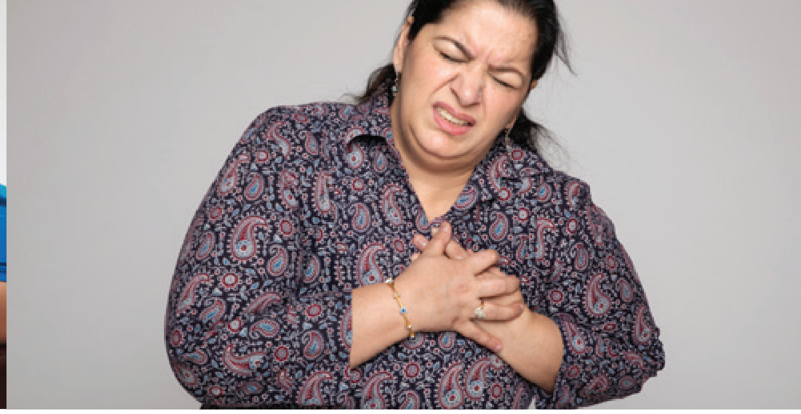
- रोज़ नहाएं और शरीर को साफ रखें।
- तौलिए या निजी वस्तुएं साझा न करें।
- जलभराव वाले क्षेत्रों में सुरक्षित (बंद) जूते पहनें ताकि संक्रमण से बचाव हो सके।

! सावधान रहें, सुरक्षित रहें
अगर उल्टी, ढीले दस्त या बुखार जैसे लक्षण दिखें, तो देर न करें—तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

डॉ नीरज सराफ
सीनियर डायरेक्टर
लिवर ट्रांसप्लांट

डॉ हितेश पांचल
एसोसिएट कंसलटेंट
गैस्ट्रोएंटरोलॉजी

स्वास्थ्य शिक्षा



बचपन का मोटापा: आगे चलकर होने वाले प्रभाव

बचपन में मोटापा केवल तुरंत असर डालने वाली स्वास्थ्य समस्या नहीं है–बल्कि इसका असर बच्चे के भविष्य पर भी गहराई से पड़ सकता है। जिन बच्चों का वजन ज़रूरत से ज़्यादा होता है, उन्हें बड़े होते समय कई तरह की गंभीर और लंबे समय तक चलने वाली बीमारियों का खतरा होता है।

बचपन के मोटापे से जुड़े संभावित स्वास्थ्य जोखिम:

- हृदय रोग का खतरा
- डायबिटीज़
- कुछ प्रकार के कैंसर
- मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं
- व्यस्क जीवन में भी मोटापा बना रहना

बचपन के मोटापे की प्रवृत्ति को कैसे रोका जाए?

सकारात्मक कदम उठाना ज़रूरी है, जैसे:

स्वस्थ भोजन की आदतें अपनाना:

फास्ट फूड की जगह फल और सब्ज़ियां खिलाना

शारीरिक गतिविधि बढ़ाना:

6 से 17 साल के बच्चों को हर दिन कम से कम 1 घंटे का सक्रिय खेल या व्यायाम चाहिए

पर्याप्त नींद लेना:

जो बच्चे पर्याप्त नींद नहीं लेते, उनमें वजन बढ़ने की संभावना ज़्यादा होती है

स्क्रीन टाइम कम करना:

मोबाइल, टैबलेट और टीवी का समय सीमित करें ताकि बच्चे ज्यादा एक्टिव रहें

पूरे परिवार को शामिल करें:

जब बच्चे घर के अन्य सदस्यों को भी स्वस्थ आदतें अपनाते हुए देखते हैं, तो वे उन्हें अपनाना ज़्यादा आसान समझते हैं

! ध्यान रखें:

बच्चों को दोष देने वाली या शर्मिंदा करने वाली भाषा से बचें।
वजन के आंकड़ों पर ज़्यादा ज़ोर देने के बजाय, इसे सेहत के नजरिए से समझें।
ज़रूरत हो तो पोषण विशेषज्ञ या डॉक्टर से सलाह लें।

डॉ नीलम मोहन
सीनियर डायरेक्टर एंड एच ओ डी
गैस्ट्रोएंटरोलॉजी एंड लिवर ट्रांसप्लांट

दिल का दौरा कैसा महसूस होता है? क्या महिलाओं में इसके लक्षण अलग होते हैं?

हिंदी फिल्मों में दिल के दौरे के दृश्य हमें अच्छी तरह याद हैं–अभिनेता छाती पकड़ते हैं, चेहरे पर दर्द झलकता है, और वे धीरे–धीरे गिर पड़ते हैं।
लेकिन असल ज़िंदगी में दिल का दौरा (Heart Attack) अक्सर इतना नाटकीय नहीं होता।
कई बार इसके लक्षण इतने हल्के होते हैं कि लोगों को यह तक पता नहीं चलता कि उनका दिल खतरे में है।

दिल का दौरा होने के लक्षण:

छाती में दबाव या कसाव:

अक्सर लोग मानते हैं कि हार्ट अटैक में चुभन जैसी तेज़ दर्द होती है, जबकि असल में यह एक भारीपन या कसाव जैसा महसूस होता है–जैसे कोई चीज़ सीने को दबा रही हो या सांस घुट रही हो।

एसिडिटी जैसी जलन:

कई बार दिल का दौरा एसिडिटी की तरह महसूस हो सकता है, इसलिए भ्रम होना आम बात है।

सांस फूलना:

कुछ दिल के दौरे बिना किसी दर्द के भी हो सकते हैं। ऐसे "साइलेंट हार्ट अटैक" ज़्यादातर डायबिटीज़ के मरीज़ों या बुजुर्गों में देखे जाते हैं।

दर्द का फैलना:

दिल का दौरा जबड़े, पीठ, बाएं या दाएं हाथ तक में दर्द या भारीपन पैदा कर सकता है। आमतौर पर यह बाईं ओर होता है, लेकिन कभी–कभी दाईं ओर भी हो सकता है।

मिचली और पसीना आना:

अगर सीने में किसी भी तरह की तकलीफ के साथ पसीना या मिचली महसूस हो रही हो, तो यह हार्ट अटैक का संकेत हो सकता है–खासकर महिलाओं में।

क्या पुरुषों और महिलाओं में लक्षण अलग होते हैं?

अधिकतर लक्षण दोनों में समान होते हैं, लेकिन लगभग एक–तिहाई महिलाएं अलग तरह के लक्षण अनुभव करती हैं, जैसे:

- थकान
- सांस लेने में तकलीफ
- पीठ, कंधे, गर्दन, बाजुओं या पेट में दर्द
- मिचली या उल्टी

तो क्या करें?

दिल का दौरा कब और कैसे होता है, यह हमेशा स्पष्ट नहीं होता। इसलिए सबसे बेहतर नियम यह है: अगर थोड़ा भी संदेह हो कि यह दिल से जुड़ी समस्या हो सकती है, तो एक पल भी न गंवाएं–तुरंत मेडिकल मदद लें।

डॉ मनीष बंसल
सीनियर डायरेक्टर
प्रिवेंटिव एंड क्लीनिकल कार्डियोलॉजी

स्वास्थ्य शिक्षा

गर्भावस्था के आम तकलीफ़देह लक्षण और उनसे राहत पाने के आसान उपाय

गर्भावस्था एक सुंदर अनुभव है, लेकिन इसके साथ कुछ आम शारीरिक परेशानियाँ भी आती हैं। यहां कुछ सामान्य असहजताएं दी गई हैं जो अक्सर गर्भवती महिलाओं में देखी जाती हैं–और उन्हें सुरक्षित रूप से कैसे संभाला जाए:

गैस और सीने में जलन (एसिडिटी)

बढ़ते गर्भाशय के कारण पेट ऊपर की ओर दबता है।

राहत:

- तले–भुने या मसालेदार खाने से बचें
- खाने के बाद तुरंत न लेटें

कब्ज

हार्मोनल बदलाव पाचन की गति को धीमा कर देते हैं।

राहत:

- भरपूर पानी पिएं
- सक्रिय रहें
- फाइबर युक्त चीज़ें खाएं (फल, सब्ज़ियां, साबुत अनाज)

पैरों में ऐंठन

यह समस्या विशेष रूप से गर्भावस्था के दूसरे और तीसरे तिमाही में रात के समय ज्यादा होती है।

राहत:

- सोने से पहले पैरों को स्ट्रेच करें
- कैल्शियम और मैग्नीशियम की पर्याप्त मात्रा सुनिश्चित करें

पैरों में सूजन (एडिमा)

शरीर में तरल का जमाव और रक्त प्रवाह की कमी इसकी वजह होती है।

राहत:

- बैठते समय पैरों को ऊंचा रखें
- लंबे समय तक खड़े रहने से बचें

ध्यान रखें:

ये सभी लक्षण सामान्य हैं और जीवनशैली में छोटे बदलावों से ठीक हो सकते हैं।

लेकिन यदि आपको अत्यधिक दर्द, ब्लीडिंग, चक्कर आना या सूजन जैसी कोई असामान्य परेशानी महसूस हों–तो बिल्कुल भी नजरअंदाज न करें। तुरंत अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

डॉ प्रीती रस्तोगी
डायरेक्टर
प्रसूति विज्ञान

मानसून में त्वचा और बालों की देखभाल कैसे करें

मई और जून की तेज़ गर्मी के बाद जुलाई की बारिश थोड़ी राहत जरूर देती है, लेकिन इसके साथ आती है ज़्यादा नमी और गीलापन–जो त्वचा और बालों से जुड़ी कई समस्याएं जैसे एलर्जी, फोड़े–फुंसी आदि को जन्म देती है।

त्वचा की देखभाल (Skin Care):

मानसून में सबसे आम समस्या फंगल इंफेक्शन की होती है, जो पैरों, उंगलियों और शरीर के अन्य हिस्सों में हो सकता है।

रिंगवर्म और यीस्ट इंफेक्शन दो मुख्य प्रकार हैं, जो नमी के कारण फैलते हैं। इसके अलावा मुंहासे (acne) और एक्ज़िमा भी सामान्य हैं।

सुझाव:

- बाहर से लौटने पर अगर त्वचा पर गंदा या बारिश का पानी लगा हो तो तुरंत गुनगुने पानी से धो लें
- खुले जूते पहनें ताकि नमी न जमे
- शरीर को ज़्यादा देर तक गीला न रहने दें
- हल्के, ढीले और सूती कपड़े पहनें
- साबुन रहित क्लींजर का उपयोग करें ताकि त्वचा रूखी न हो
- सप्ताह में दो बार स्क्रब करें
- भारी मेकअप या ऑयली फाउंडेशन से बचें
- तरल आईलाइनर और मस्कारा इस्तेमाल न करें–वे फैल सकते हैं और आंखों में जा सकते हैं

बालों की देखभाल (Hair Care):

मानसून का बारिश का पानी कई रसायनों और धूल–गंदगी से भरा होता है, जिससे बाल रूखे, उलझे हुए और कमज़ोर हो सकते हैं। इससे बालों का झड़ना और डैंड्रफ भी बढ़ सकता है।

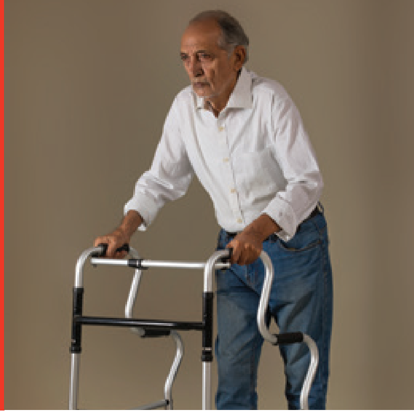
सुझाव:

- बारिश में बालों को भीगने से बचाएं
- हल्के और माइल्ड शैम्पू का इस्तेमाल करें
- हेयर ट्रीटमेंट जैसे स्ट्रेटनिंग, कलरिंग आदि से बचें–ये बालों को और ज़्यादा संवेदनशील बना देते हैं

ध्यान रखें: मानसून में थोड़ी सावधानी आपके त्वचा और बालों को स्वस्थ बनाए रख सकती है। भीगने के बाद खुद को अच्छी तरह साफ और सूखा रखें, ताकि संक्रमण से बचाव हो सके।

डॉ शेल्ली कपूर
कंसलटेंट
डर्मेटोलॉजी

व्यक्तिगत सेहत



गिरने का खतराः क्या आप या आपके अपने जोखिम में हैं?

मान लीजिए–जैसे–जैसे उम्र बढ़ती है, हमारी प्रतिक्रिया (reflexes) धीमी हो जाती है, हड्डियाँ कमजोर होने लगती हैं, और आंखें भी पहले जैसी तेज़ नहीं रहतीं।

इन सभी वजहों से गिरने का खतरा बढ़ जाता है, और एक बार गिरने पर नुकसान सिर्फ चोट तक सीमित नहीं रहता–बल्कि इससे हमारी स्वतंत्रता और जीवन की गुणवत्ता भी प्रभावित हो सकती है।

कौन ज्यादा जोखिम में है?

- 65 वर्ष या उससे अधिक उम्र के लोग
- जिनको चक्कर आते है
- जिन्हें गठिया, मांसपेशियों की कमजोरी या संतुलन की समस्या है
- जिनकी आंखों की रोशनी कम हो गई है

अगर आप या आपके परिवार में कोई इन में से किसी श्रेणी में आता है, तो सतर्क रहना ज़रूरी है।

गिरने के खतरे को कैसे कम करें?

- आंखों की जांच साल में एक बार जरूर कराएं
- जरूरी हो तो चश्मा बदलवाएं और मोतियाबिंद को नजरअंदाज न करें।
- पैरों की सुरक्षा का ध्यान रखें
- ऐसे जूते या मोज़े पहनें जिनमें फिसलने से बचाने वाला तलवा (non-skid sole) हो।

व्यायाम करें

- ऐसे व्यायाम अपनाएं जो पैरों की ताकत बढ़ाएं और संतुलन सुधारैं।
- सहारा लेने से न हिचकें
- अगर ज़रूरत हो तो वॉकर या छड़ी का इस्तेमाल करें। संतुलन खोने से बेहतर है कि थोड़ी मदद ली जाए। परिवार का साथ ज़रूरी है
- अकेलापन भी गिरने के जोखिम को बढ़ाता है। परिवार और दोस्तों से जुड़े रहें–शायद कोई आपके संपर्क का इंतज़ार कर रहा हो।

घर को गिरने से सुरक्षित कैसे बनाएं?

- फर्श से फालतू सामान और फिसलन भरे कारपेट हटाएं
- बाथरूम में पकड़ने के लिए ग्रैब बार लगवाएं
- घर में रोशनी पर्याप्त और साफ रखें

ध्यान रखेंः

गिरने से बचाव ही सक्रिय और स्वतंत्र जीवन जीने का सबसे अच्छा तरीका है–खासकर उम्र बढ़ने के साथ।

डॉ भृगु जैन
एसोसिएट कंसलटेंट
गरिएट्रिक मेडिसिन

स्वास्थ्य खाओ,स्वास्थ्य जियो रेसिपी

मसाला ऑमलेट कप्स

(तेल–मुक्त, स्वाद से भरपूर और पोर्टेबल नाश्ता)

सामग्रीः

- 4 अंडे
- ¼ कप बारीक कटे प्याज़
- 1 कप बारीक कटे टमाटर
- 2 बारीक कटी हरी मिर्च (स्वाद अनुसार कम/ज़्यादा करें)
- ¼ टेबलस्पून कटा हुआ हरा धनिया
- ¼ छोटा चम्मच हल्दी
- छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर (वैकल्पिक)

विधिः

1. अंडों को अच्छे से फेंटें जब तक वे झागदार न हो जाएं।
2. उसमें कटे हुए प्याज़, टमाटर, हरी मिर्च, मसाले और नमक मिलाएं।
3. इस मिश्रण को हल्के से चिकनाई लगे रेमेकिन या सिलिकॉन कप्स में ¾ भाग तक भरें।
4. एयर फ्रायर या ओवन में 180°C (350°F) पर 8–10 मिनट तक बेक करें, जब तक ऑमलेट पूरी तरह से सेट न हो जाए और ऊपर से सुनहरा हो जाए।
5. चाहें तो ऊपर से धनिया या कसा हुआ चीज़ डालकर सजाएं।

परोसने का तरीकाः

इन्हें गर्मागर्म हरी चटनी या टोमैटो सॉस के साथ परोसें। ब्रेड टोस्ट के साथ मिलाकर एक भरपूर नाश्ते का आनंद लें।

इस न्यूज़लेटर को सब्सक्राइब करने के लिए
इस नंबर पर 'Hi' भेजें।
7042 396 127 on WhatsApp

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

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।

Session	विषय	Date	Time
Bump & Baby	गर्भवती की देखभाल	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
Heart 2 Heart	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।