

2025

नवम्बर  
संस्करण

सामुदायिक

स्वास्थ्य समाचार

★★★★★

WORLD'S  
BEST  
HOSPITALS  
2025

Newsweek

POWERED BY  
statista



# सेहत की बात

क्या प्रदूषण

से फेफड़ों का कैंसर  
हो सकता है?

पोस्ट-दीवाली

डिटॉक्स: प्रदूषण के  
असर से कैसे उबरें?

बढ़ता AQI

कैसे रखें अपनी  
सेहत का ध्यान

## विषय सूची

01 दिवाली के बाद स्वास्थ्य का रखें ख्याल: आपके लिए ज़रूरी सेल्फ-केयर टिप्स

02 प्रदूषण और फेफड़ों का कैंसर: क्या है इसका कनेक्शन?

बढ़ते प्रदूषण में अपनी सेहत का ध्यान कैसे रखें?

03 सर्दी में निमोनिया: छोटे-बड़े सभी के लिए रखें खास सावधानियां

सर्द मौसम, स्वस्थ दिल: कैसे बनाएं दिल को मजबूत?

04 क्या प्रोस्टेट सर्जरी आपकी जीवन अवधि को प्रभावित करती है?

व्यक्तिगत रेडिएशन थेरेपी: कैंसर के इलाज में नई पहचान

05 सर्दियों में बच्चों की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने के तरीके

सर्दियों में PCOS का प्रभाव और प्रबंधन

06 परिवार में डायबिटीज़: क्या आपको भी खतरा है?

स्वस्थ व्यंजन संपूर्ण आहार: चने और खीरे का सलाद



## संपादक की कलम से

प्रिय पाठकों,

“सेहत की बात – नवम्बर संस्करण” में आपका स्वागत है!

इस अंक में हम आपके लिए दिवाली के बाद के सेल्फ-केयर टिप्स, प्रदूषण और बदलते मौसम में सेहत के जोखिमों से जुड़ी महत्वपूर्ण जानकारियाँ लेकर आए हैं।

पढ़ें – प्रदूषण व फेफड़ों के कैंसर का संबंध, सर्दियों में दिल और इम्यूनोटी की देखभाल, बच्चों की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के उपाय और महिलाओं के लिए PCOS से जुड़े सुझावों के साथ। पुरुषों के लिए प्रोस्टेट सर्जरी व कैंसर उपचार से संबंधित आधुनिक जानकारियाँ भी हैं। डायबिटीज़ के पारिवारिक जोखिम प्रबंधन पर भी फोकस है।

हमारा संकल्प यही है कि ज्ञान ही सबसे बड़ी सुरक्षा है। इन जानकारियों को अपनाकर, आप न केवल अपनी बल्कि अपने पूरे परिवार की सेहत की नींव मजबूत कर सकते हैं।

स्वस्थ रहें, सुरक्षित रहें!

डॉ. रवि शंकर सिंह

मेडिकल डायरेक्टर,  
जय प्रभा मेदांता  
सुपर स्पेशियलिटी हॉस्पिटल, पटना



## दिवाली के बाद स्वास्थ्य का रखें ख्याल: आपके लिए ज़रूरी सेल्फ-केयर टिप्स

दिवाली के बाद खानपान, देर रात जागना और प्रदूषण शरीर पर असर डालते हैं। इन्हें संतुलित करने के लिए अपनाएं यह साधारण सेल्फ केयर टिप्स:

- सुबह गरम नींबू पानी पीएं और ज़्यादा पानी पिएं
- रोज़ाना हल्की वॉक या योग करें
- हल्का, पौष्टिक भोजन लें, तले-भुने और मीठे खाद्य पदार्थों से बचें
- बाहर निकलें तो एन95 मास्क पहनें और त्वचा-आंखों की सफाई रखें
- पर्याप्त नींद लें, एक सही स्लीप रूटीन बनाएं
- छोटे-छोटे बदलावों से शरीर, त्वचा और मन संतुलित रहेंगे।



डॉ. नीरज भारती

एसोसिएट डायरेक्टर,  
इंटरनल मेडिसिन  
मेदांता, पटना



# प्रदूषण और स्वास्थ्य संबंधी जानकारी



**डॉ. नवीन नयन**  
एसोसिएट कंसल्टेंट,  
मेडिकल ऑन्कोलॉजी  
मेदांता, पटना



**डॉ. विजय कुमार**  
सीनियर कंसल्टेंट,  
रेस्पिरटरी मेडिसिन  
मेदांता पटना



## प्रदूषण और फेफड़ों का कैंसर: क्या है इसका कनेक्शन?

दिवाली के बाद हवा में धुआं, पटाखों की जली हुई राख और धूल के सूक्ष्म कण मिलकर प्रदूषण के स्तर को खतरनाक बना देते हैं। इससे सांस लेने में तकलीफ तो होती ही है, लेकिन यह प्रदूषण फेफड़ों के कैंसर जैसी गंभीर बीमारी का बड़ा कारण भी बन रहा है।

### फेफड़ों का कैंसर और प्रदूषण का संबंध

प्रदूषित हवा में मौजूद सूक्ष्म कण PM2.5, नाइट्रोजन ऑक्साइड और ओजोन जैसे तत्व फेफड़ों की कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाते हैं। लगातार जहरीली हवा में सांस लेने से कोशिकाओं में सूजन और बदलाव आने लगते हैं, जो धीरे-धीरे कैंसर में बदल सकते हैं। शोध बताते हैं कि प्रदूषण के कारण गैर-धूम्रपान करने वाले भी फेफड़ों के कैंसर से प्रभावित हो रहे हैं।

### फेफड़ों के कैंसर के सामान्य लक्षण

- लगातार खांसी या सीने में जकड़न
- सांस फूलना या थकान महसूस होना
- आवाज़ में बदलाव या दर्द
- अचानक वजन घटना या भूख में कमी

### सुरक्षा और बचाव के उपाय

- प्रदूषण के दिनों में बाहर निकलते समय मास्क पहनें।
- एअर प्यूरिफायर का उपयोग करें और घर में पौधे लगाएं।
- धूम्रपान और सेकेंड हैंड स्मोक से दूरी बनाएं।
- स्वस्थ आहार, नियमित व्यायाम और समय-समय पर स्वास्थ्य जांच करवाएं।

त्योहार के बाद भी स्वच्छ हवा और स्वस्थ जीवन पर ध्यान देना ज़रूरी है, क्योंकि प्रदूषण से बचाव ही फेफड़ों की सबसे बड़ी सुरक्षा है।

## बढ़ते प्रदूषण में अपनी सेहत का ध्यान कैसे रखें?

दिवाली के बाद देश के कई शहरों में हवा अत्यंत जहरीली हो गई है। पटाखों का धुआं, ठंडी हवा और धीमी वायु गति मिलकर प्रदूषण के स्तर को बढ़ा रहे हैं। ऐसे माहौल में सेहत का ध्यान रखना बेहद ज़रूरी हो गया है।

### सेहत पर प्रभाव

प्रदूषण के कारण आंखों में जलन, गले में खराश, खांसी, नाक बंद होना और सांस फूलना आम हो गया है। इससे फेफड़ों, दिल और त्वचा पर सीधा असर पड़ता है। बच्चों, बुजुर्गों और पहले से बीमार लोगों के लिए यह स्थिति और भी खतरनाक है। लंबे समय तक प्रदूषित हवा में रहना अस्थमा, ब्रॉन्काइटिस और हृदय रोगों का खतरा बढ़ा सकता है।

### बचाव के उपाय

- प्रदूषण के दिनों में सुबह या रात को बाहर निकलने से बचें।
- घर से बाहर निकलते समय N95 या PM2.5 फिल्टर वाला मास्क पहनें।
- बाहर से लौटने के बाद चेहरा धोएं, कुल्ला करें और कपड़े बदलें।
- घर की हवा साफ रखने के लिए एयर प्यूरिफायर और इंडोर पौधे लगाएं।
- खानपान में विटामिन सी, तुलसी, अदरक और शहद शामिल करें।
- घर में खिड़कियां बंद रखें ताकि बाहर की जहरीली हवा अंदर न आए।
- बच्चों और बुजुर्गों को प्रदूषण के समय बाहर जाने से रोके।

ज़िम्मेदारी से की गई सावधानियां न केवल आपकी बल्कि आपके परिवार और दोस्तों की सेहत की भी सुरक्षा कर सकती हैं। इस मौसम में जागरूक रहकर ही हम बढ़ते प्रदूषण के असर से खुद को बचा सकते हैं।

# सर्दी और सेहत



**डॉ. राहुल कुमार**  
कंसल्टेंट,  
रेस्पिरेंटरी मेडिसिन  
मेदांता पटना



**डॉ. अजय कुमार सिन्हा**  
डायरेक्टर,  
क्लिनिकल और प्रिवेंटिव कार्डियोलॉजी,  
मेदांता हार्ट इंस्टीट्यूट, पटना



## सर्दी में निमोनिया: छोटे-बड़े सभी के लिए रखें खास सावधानियां

निमोनिया सर्दियों में तेजी से फैलने वाला फेफड़ों का संक्रमण है, जो बच्चों, बुजुर्गों और कमजोर प्रतिरक्षा वाले लोगों के लिए ज़्यादा खतरनाक होता है। यह बैक्टीरिया, वायरस या फंगस के कारण होता है और सांस लेने में दिक्कत, खांसी, बुखार और सीने में दर्द जैसे लक्षण पैदा करता है। समय पर पहचान और सावधानी से गंभीर स्थिति से बचा जा सकता है।

### प्रमुख लक्षण

लगातार खांसी, तेज़ बुखार, थकान, कफ में रंग बदलना, सीने में दर्द और सांस लेने में कठिनाई निमोनिया के आम लक्षण हैं। शिशुओं में रोना, दूध न पीना या आलस्य जैसे संकेत भी निमोनिया का रूप हो सकते हैं।

### रोकथाम के उपाय

- **टीकाकरण:** फ्लू और निमोनिया के टीके लगवाएं, खासकर बच्चों और बुजुर्गों के लिए।
- **साफ-सफाई:** नियमित हाथ धोएं और भीड़भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें।
- **धूम्रपान से परहेज:** धूम्रपान फेफड़ों की रोग-प्रतिरोधक क्षमता को कमजोर करता है।
- **पौष्टिक आहार:** मौसमी फल, सब्जियां और पर्याप्त पानी पिएं ताकि इम्यूनिटी बनी रहे।
- **गरम कपड़े:** ठंड से शरीर की रक्षा करें और बच्चों को गर्म रखें।
- **घर की देखभाल:** कमरे में हवादारी रखें, लेकिन ठंडी हवा से बचें।
- **समय पर इलाज:** लक्षण दिखने पर तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें और दवा का पूरा कोर्स करें।

सर्दियों में थोड़ी सी अनदेखी निमोनिया का खतरा बढ़ा सकती है। स्वस्थ आदतों और सावधानियों के साथ आप और आपका परिवार इस संक्रमण से सुरक्षित रह सकते हैं।

## सर्द मौसम, स्वस्थ दिल: कैसे बनाएं दिल को मजबूत?

सर्दियों में ठंड के कारण दिल से जुड़ी समस्याओं का खतरा बढ़ जाता है। विशेषज्ञों के अनुसार, ठंडी हवा में रक्त वाहिकाएं सिकुड़ जाती हैं, जिससे ब्लड प्रेशर बढ़ता है और दिल को शरीर में रक्त पंप करने के लिए ज़्यादा मेहनत करनी पड़ती है। ऐसे में हार्ट अटैक और स्ट्रोक का खतरा भी बढ़ जाता है। लेकिन कुछ सरल सावधानियों से इस खतरे को कम किया जा सकता है।

### क्या सर्दियों में दिल पर असर पड़ता है?

हाँ, ठंड के कारण शरीर का तापमान गिरता है जिसे संतुलित रखने के लिए दिल को अधिक काम करना पड़ता है। यह खासतौर पर बुजुर्गों, डायबिटीज़ या ब्लड प्रेशर के मरीजों और पहले से हृदय रोगियों के लिए जोखिम बढ़ाता है।

### दिल को स्वस्थ रखने के उपाय

- **गरम कपड़े:** शरीर को गर्म रखें, खासकर सिर और पैर ढकें।
- **नियमित व्यायाम:** हल्की सैर या घर के अंदर व्यायाम करें।
- **संतुलित आहार:** ज़्यादा तैलीय, नमकीन और मीठे खाद्य पदार्थों से बचें।
- **धूम्रपान से परहेज:** धूम्रपान हार्ट अटैक का बड़ा कारण बनता है।
- **तनाव नियंत्रण:** पर्याप्त नींद लें और ध्यान जैसी गतिविधियों में समय दें।
- **समय पर दवा:** हृदय रोगी अपनी दवाएं नियमित रूप से लें और जाँच कराते रहें।

### कब डॉक्टर को दिखाएं?

अगर सांस फूलने लगे, सीने में दर्द महसूस हो, अत्यधिक थकान या चक्कर आए तो देरी न करें। सर्दी में इन लक्षणों को सामान्य न समझें, तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

थोड़ी सावधानी और स्वस्थ आदतें अपनाकर इस सर्द मौसम में भी दिल को मजबूत और स्वस्थ रखा जा सकता है।

# कैंसर जागरूकता



## डॉ. सतीश कुमार रंजन

कंसल्टेंट,  
यूरोलॉजी  
मेदांता, पटना



## डॉ. निशांत गौरव

एसोसिएट कंसल्टेंट,  
रेडिएशन ऑन्कोलॉजी  
मेदांता पटना



## क्या प्रोस्टेट सर्जरी आपकी जीवन अवधि को प्रभावित करती है?

प्रोस्टेट सर्जरी के बाद अक्सर लोगों के मन में यह सवाल होता है कि क्या सर्जरी उनकी उम्र को कम कर देगी। हालाँकि सर्जरी में कुछ जोखिम होते हैं, ऐसा जरूरी नहीं कि यह आपकी जीवन अवधि को प्रभावित करे। प्रोस्टेट सर्जरी का मुख्य मकसद जीवन की गुणवत्ता सुधारना और बीमारी का इलाज करना है।

सामान्य तौर पर, सर्जरी के बाद कुछ समस्याएं जैसे मूत्र असंयम या यौन संबंधी दुष्प्रभाव हो सकते हैं, जो अक्सर अस्थायी होते हैं और उपचार द्वारा ठीक किए जा सकते हैं। सही देखभाल और डॉक्टर की सलाह से इन परेशानियों को कम किया जा सकता है।

### कुछ महत्वपूर्ण बातें

- **सर्जरी का उद्देश्य:** बीमारी को नियंत्रित कर जीवन बेहतर बनाना।
- **मूत्र असंयम:** अधिकांश मरीजों को इलाज से आराम मिलता है।
- **यौन जीवन:** समय के साथ सुधार संभव होता है।
- **देखभाल:** दवाएं और व्यायाम नियमित रूप से करें।
- **मानसिक स्वास्थ्य:** सकारात्मक सोच और परिवार का समर्थन जरूरी।

सही इलाज और देखभाल के साथ प्रोस्टेट सर्जरी के बाद भी लंबे और स्वस्थ जीवन का आनंद लिया जा सकता है। मिथकों से दूर रहकर वास्तविकता को समझना और चिकित्सकीय मार्गदर्शन का पालन करना आवश्यक है। इस प्रकार, सर्जरी जीवन अवधि को कम नहीं करती, बल्कि स्वस्थ जीवन के लिए एक महत्वपूर्ण कदम है।

## व्यक्तिगत रेडिएशन थेरेपी: कैंसर के इलाज में नई पहचान

कैंसर के इलाज में विकिरण चिकित्सा या रेडिएशन थेरेपी एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। यह प्रक्रिया उच्च-ऊर्जा किरणों का उपयोग कर कैंसर कोशिकाओं को नष्ट करती है और ट्यूमर को सिकोड़कर लक्षणों से राहत दिलाती है। पिछले कुछ वर्षों में व्यक्तिगत रेडिएशन थेरेपी ने इस क्षेत्र में नई क्रांति ला दी है।

व्यक्तिगत रेडिएशन थेरेपी मतलब उपचार को प्रत्येक मरीज की आवश्यकताओं और उनकी अनुवांशिक विशेषताओं के अनुसार ढालना। इससे इलाज ज्यादा प्रभावी और कम साइड इफेक्ट वाला बनता है। नया सिस्टम ट्यूमर के प्रकार, आकार, और मरीज की जीवनशैली को ध्यान में रखते हुए विकिरण की डोज और समय निर्धारित करता है।

### इस तकनीक के लाभ

**कैंसर केंद्रित रेडिएशन:** यह तकनीक रेडिएशन को केवल कैंसर ग्रस्त हिस्से तक सीमित करती है, जिससे स्वस्थ कोशिकाओं को नुकसान कम होता है।

**साइड इफेक्ट में कमी:** व्यक्तिगत योजना से थकान, त्वचा की जलन जैसे दुष्प्रभाव घटते हैं।

**बेहतर परिणाम:** ट्यूमर पर ज्यादा नियंत्रण और रोगी के जीवन की गुणवत्ता में सुधार।

**आनुवंशिक जानकारी का उपयोग:** मरीज के जीन के आधार पर इलाज अनुकूलित किया जाता है।

**कॉम्बिनेशन थेरेपी:** सर्जरी या कीमोथेरेपी के साथ प्रभावी समन्वय संभव होता है।

रोज़ाना हुई वैज्ञानिक प्रगति के कारण, अब कैंसर का इलाज अधिक सटीक, सुरक्षित और रोगी-केंद्रित बन चुका है। यह नई पहल न सिर्फ कैंसर के इलाज को बेहतर बना रही है, बल्कि मरीजों के जीवन में नई उम्मीदों भी जगा रही है।

याद रखें – समय पर स्क्रीनिंग और व्यक्तिगत इलाज से कैंसर के खिलाफ लड़ाई में सफलता के अवसर बढ़ते हैं। सही इलाज के साथ जीवन को एक नई दिशा दी जा सकती है।

# शिशु और माँ की सेहत



**डॉ. विवेक रंजन**  
सीनियर कंसल्टेंट,  
पीडियाट्रिक्स,  
मेदांता पटना



**डॉ. प्रगति अग्रवाल**  
सीनियर कंसल्टेंट,  
गायनेकोलॉजी,  
मेदांता पटना



## सर्दियों में बच्चों की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने के तरीके

सर्दियों में बच्चे अधिक बीमार पड़ते हैं क्योंकि ठंड और वायरस उनकी प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर कर देते हैं। इसलिए, बच्चे की रोग-प्रतिकारक क्षमता को बढ़ाना बहुत ज़रूरी होता है।

### कैसे बढ़ाएं बच्चे की इम्युनिटी?

- **संतुलित आहार:** हरी सब्जियां और फल जैसे संतरा, पपीता और गाजर में विटामिनस पाए जाते हैं, जो शरीर की प्रतिरक्षा बढ़ाते हैं।
- **पर्याप्त नींद:** पर्याप्त आराम और अच्छी नींद से शरीर जल्दी से अपने आप को मजबूत करता है।
- **स्वच्छता:** बार-बार हाथ धोना और साफ-सफाई का ध्यान रखना संक्रमण से बचाव का आसान तरीका है।
- **स्वस्थ जीवनशैली:** नियमित व्यायाम, योग और ताजा हवा में समय बिताना प्रतिरक्षा को सक्रियता बनाता है।
- **प्रेरित करना:** बच्चों को हाथ धोने, सफाई रखने और स्वस्थ भोजन लेने की आदतें डालनी चाहिए।

### क्या बच्चे स्कूल में सुरक्षित रह सकते हैं?

हाँ—अगर बच्चे नियमित रूप से हाथ धोने की आदत डालें, मास्क पहनें (भीड़भाड़ में) और स्कूल द्वारा तय स्वच्छता नियमों का पालन करें तो संक्रमण का खतरा काफी हद तक कम किया जा सकता है।

### क्या बच्चे को सर्दी लगना सामान्य है?

सर्दी—खांसी होना संक्रमण से लड़ने की प्राकृतिक क्रिया है, पर ध्यान रखें कि यह ज़्यादा बनी न रहे।

### कैसे पहचानें जब डॉक्टर की ज़रूरत हो?

अगर बुखार ज़्यादा दिनों तक रहे, या सांस लेने में दिक्कत हो तो तुरंत चिकित्सक से संपर्क करें।

इस सर्दी बच्चे की इम्युनिटी को मजबूत बनाने के लिए ये उपाय अपनाएं और उन्हें स्वस्थ रखें।

## सर्दियों में PCOS का प्रभाव और प्रबंधन

सर्दियों में PCOS के लक्षण कुछ हद तक संतुलित रह सकते हैं, लेकिन सही देखभाल बहुत ज़रूरी होती है। क्या सर्दियों में हार्मोन संतुलित रहते हैं? यह जानना महत्वपूर्ण है क्योंकि मौसम के बदलाव से हार्मोन प्रभावित होते हैं।

### क्या खानपान और व्यायाम से लक्षण कम हो सकते हैं?

हाँ, सही आहार जैसे विटामिन डी युक्त ताज़ी सब्जियाँ और फल, तथा नियमित व्यायाम से हार्मोन संतुलित रहते हैं और पीसीओएस नियंत्रित रहता है।

### क्या नींद और आराम पर्याप्त मिल रहा है?

नींद हार्मोन नियंत्रण में अहम भूमिका निभाती है। अच्छी नींद से तनाव कम होता है और हार्मोन संतुलन बेहतर होता है।

### सर्दियों में ध्यान रखने योग्य बातें

- **पोषण पर ध्यान:** विटामिन डी से भरपूर भोजन लें।
- **व्यायाम करें:** हल्की वार्किंग या योग लाभकारी।
- **पर्याप्त नींद:** हार्मोन संतुलन के लिए ज़रूरी।
- **तनाव प्रबंधन:** तनाव कम करने के उपाय अपनाएँ।
- **हाइड्रेशन:** सही मात्रा में पानी पीना आवश्यक।

नियमित देखभाल, सही खानपान और सक्रिय जीवनशैली से पीसीओएस के लक्षण नियंत्रित रहते हैं। सही समय पर उपचार और जीवनशैली बदलाव से स्वस्थ और खुशहाल जीवन संभव है।

# स्वास्थ्य संबंधी जानकारी



**डॉ. प्रियंका कृष्णा**  
एसोसिएट कंसल्टेंट  
एंडोक्राइनोलॉजी  
मेदांता, पटना



## परिवार में डायबिटीज़: क्या आपको भी खतरा है?

परिवार में डायबिटीज़ का इतिहास होने पर आपको भी इस बीमारी का खतरा हो सकता है, खासकर यदि आपके माता-पिता या भाई-बहन में से किसी को टाइप 2 मधुमेह है। हालांकि आनुवांशिकता एक महत्वपूर्ण जोखिम कारक है, लेकिन एक स्वस्थ जीवनशैली इस बीमारी के विकास को रोकने या देरी से आने में मदद कर सकती है।

### जोखिम कितना है?

यदि परिवार के किसी करीबी रिश्तेदार को टाइप 2 डायबिटीज़ है, तो आपको इस बीमारी का खतरा तीन गुना अधिक होता है। अगर माता-पिता में से किसी एक को डायबिटीज़ है, तो जोखिम 30% तक बढ़ जाता है। यह जोखिम आनुवांशिक प्रवृत्ति के कारण होता है, जो शरीर की इंसुलिन प्रतिक्रिया को प्रभावित कर सकती है।

### जीवनशैली में बदलाव से जोखिम कम कैसे करें?

- **संतुलित आहार:** रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट, मीठे पेय और जंक फूड से बचें। फाइबर, प्रोटीन, साबुत अनाज और हरी सब्जियों को अपनी थाली में शामिल करें।
- **नियमित व्यायाम:** रोजाना कम से कम 30-45 मिनट की वॉक, योग या कार्डियो करें। यह ब्लड शुगर लेवल को नियंत्रित रखने में मदद करता है।
- **वजन नियंत्रण:** ओवरवेट होने पर डायबिटीज़ का खतरा दोगुना हो जाता है। पेट के आसपास की चर्बी इंसुलिन प्रतिरोध का कारण बन सकती है।
- **तनाव प्रबंधन:** लगातार तनाव शरीर में ब्लड शुगर बढ़ा सकता है। ध्यान, योग या गहरी सांस लेने की तकनीकों से तनाव कम करें।
- **नींद का ध्यान:** एक वयस्क को प्रतिदिन 7-8 घंटे की गहरी नींद लेनी चाहिए। कम या अनियमित नींद मेटाबॉलिज्म को बिगाड़ सकती है।

स्वस्थ आहार, नियमित व्यायाम, और जीवनशैली में सुधार ही मधुमेह से बचाव का सही मार्ग है। परिवार के सभी सदस्यों को इस दिशा में जागरूक कर ही हम एक स्वस्थ परिवार और स्वस्थ भविष्य की दिशा में कदम बढ़ा सकते हैं।

## स्वस्थ व्यंजन संपूर्ण आहार:



### चने और खीरे का सलाद

(Chickpea Cucumber Salad)

#### सामग्री:

- 1 चना - 1 कैन, धोकर और पानी निकालकर
- 2 खीरा - 1 बड़ा, बीज निकालकर
- 3 फेता चीज़ - लगभग 1 1/3 कप
- 4 लाल प्याज - 1 कप, बारीक कटी हुई
- 5 रैच सलाद ड्रेसिंग (रिड्यूस-फैट) - 1/4 कप
- 6 ताज़ा डिल पत्त - 2 टेबलस्पून, बारीक कटे हुए
- 7 नमक - 3/4 टीस्पून
- 8 काली मिर्च - 1/4 टीस्पून

#### विधि:

- 1 एक बड़े बाउल में चने और कटे हुए खीरे मिलाएँ।
- 2 उसमें लाल प्याज और फेता चीज़ डालें।
- 3 अब रैच ड्रेसिंग, डिल, नमक और काली मिर्च डालकर धीरे-धीरे मिलाएँ।
- 4 सभी सामग्री अच्छे से कोट हो जाएँ, तब तक मिलाते रहें।
- 5 सलाद को लगभग 15-20 मिनट के लिए फ्रिज में ठंडा होने दें।
- 6 ठंडा परोसें और ताज़गी भरे स्वाद का आनंद लें।

सुश्री प्रिया दुबे

डाइटिशियन मेदांता, पटना

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

 **6287901093** on WhatsApp

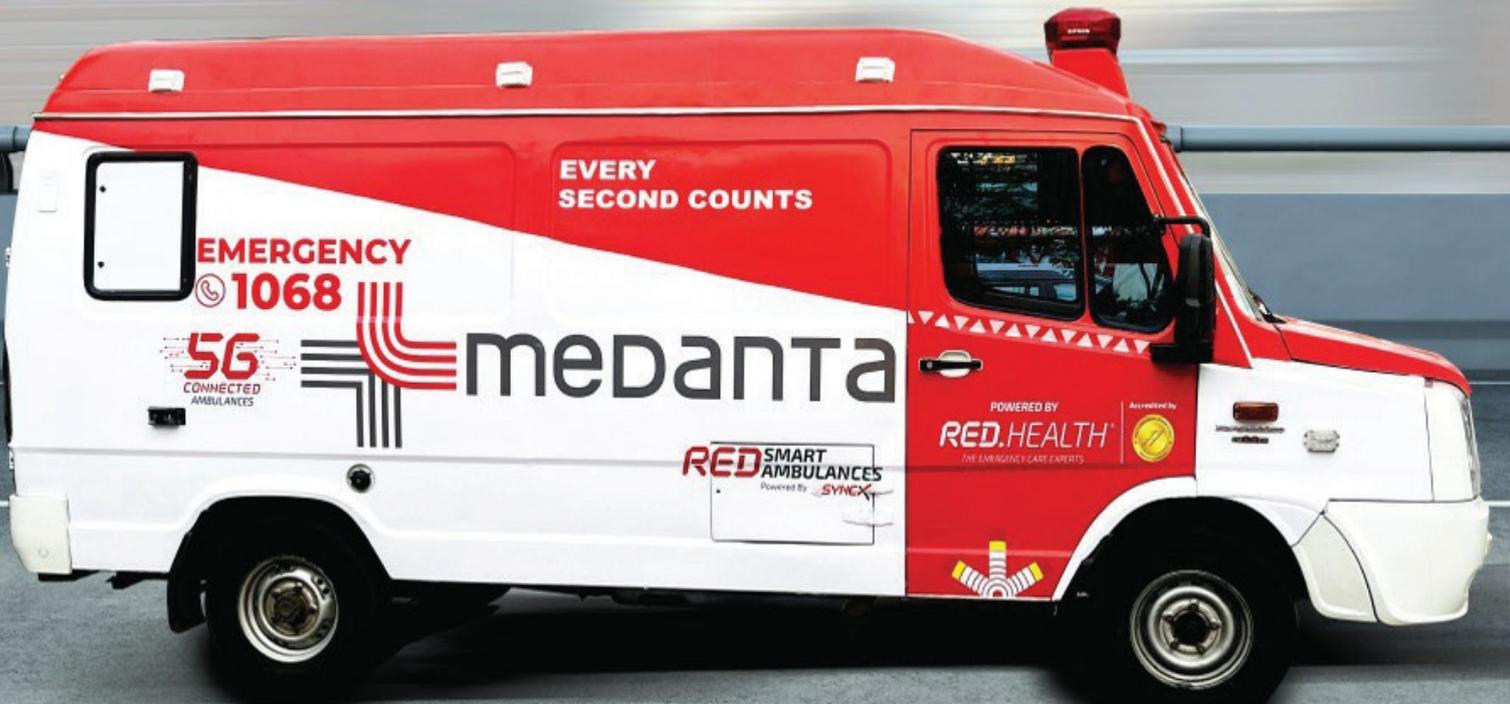
अपनी राय हमें यहां भेजें

**Harsh.Vardhan@Medanta.org**



# बिहार की पहली 5G एम्बुलेन्स मेदांता हॉस्पिटल पटना में

- » सक्रिय तालमेल द्वारा पहले से अलर्ट इमरजेंसी टीम
- » रियल टाइम डेटा ट्रांसमिशन
- » बिना देरी सही इलाज



मेदांता विशेषज्ञों के साथ अपॉइंटमेंट बुक करने के लिए,  
विज़िट करें : [www.medanta.org/doctor-listing/doctors-in-patna](http://www.medanta.org/doctor-listing/doctors-in-patna)

कॉल करें : 0612 350 5050 / 88 000 1068

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।