

2025

अप्रैल
संस्करण

सामुदायिक

स्वास्थ्य समाचार

★ ★ ★ ★ ★

WORLD'S
BEST
HOSPITALS
2025

Newsweek

POWERED BY
statista



सेहत
की बात





विषय—सूची

01

कैसे बढ़ाएं अपनी इम्यूनिटी?

अनियमित दिल की धड़कन! क्या हैं कारण और बचाव के उपाय

कोरोनरी आर्टरी डिजीज: किन लोगों को होती है हार्ट ब्लॉकेज?

03

क्यों होती है लगातार टाइपिंग से हाथ और कलाई में दर्द, झुनझुनी या सुन्नपन?

मेडिकल इमरजेंसी: फर्स्ट एड और ज़रूरी तैयारियाँ!

04

डिलीवरी के बाद नई माताओं के लिए ज़रूरी देखभाल

कम वजन वाले शिशु की देखभाल कैसे करें?

05

क्रोनिक किडनी रोग के जोखिम और बचाव

पार्किंसंस के शुरुआती लक्षण: क्या आप इन्हें नज़रअंदाज़ तो नहीं कर रहे

06

कमर दर्द कब डॉक्टर को दिखाना चाहिए?

स्वस्थ व्यंजन संपूर्ण आहार: दाल पंडोली रेसिपी

भरपूर नींद लें — 7–8 घंटे की गहरी नींद शरीर को रिचार्ज करती है और इम्यूनिटी को मजबूत करती है।

धूम्रपान और शराब से बचें — ये आदतें शरीर की सुरक्षा प्रणाली को कमजोर कर सकती हैं।

संपादक की कलम से

प्रिय पाठक,

“सेहत की बात” के अप्रैल अंक में आपका स्वागत है! यह अंक आपको स्वस्थ जीवनशैली अपनाने और स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहने में मदद करने के लिए महत्वपूर्ण जानकारी से भरपूर है।

इस अंक में, हम हृदय और किडनी के स्वास्थ्य, और मेडिकल इमरजेंसी से संबंधित आवश्यक जानकारी प्रदान करते हैं। आप अनियमित दिल की धड़कन, कोरोनरी धमनी रोग, और हृदय अवरोध जैसी महत्वपूर्ण विषयों पर भी जानकारी प्राप्त करेंगे।

इसके अतिरिक्त, इस अंक में नई माताओं और कम वजन वाले शिशुओं की देखभाल के लिए उपयोगी सुझाव भी शामिल हैं।

हमारा लक्ष्य इस न्यूज़लेटर के माध्यम से आपको सटीक और उपयोगी स्वास्थ्य जानकारी प्रदान करना है। हमें उम्मीद है कि यह अंक आपके लिए लाभकारी होगा।

डॉ. रवि शंकर सिंह

मेडिकल डायरेक्टर
जय प्रभा मेदांता
सुपर स्पेशियलिटी हॉस्पिटल, पटना



कैसे बढ़ाएं अपनी इम्यूनिटी?

संतुलित आहार लें — विटामिन C, D और जिंक से भरपूर भोजन करें, हरी सब्जियां और मौसमी फल खाएं।

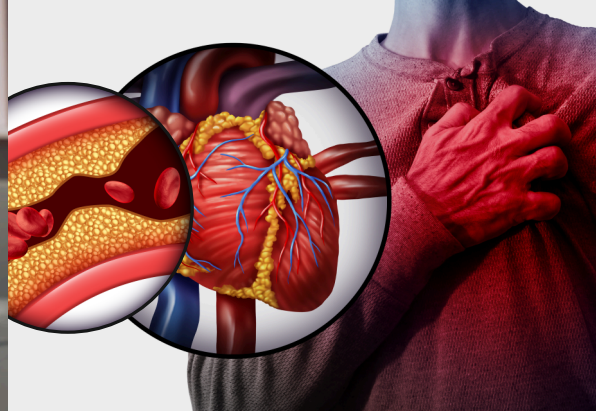
नियमित व्यायाम करें — योग, हल्की कसरत और वॉक से शरीर मजबूत और रोग प्रतिरोधक क्षमता बेहतर होती है।

डॉ. तारिक नय्यर जमील

एसोसिएट कंसल्टेंट
इंटरनल मेडिसिन
मेदांता पटना



स्वास्थ्य संबंधी जानकारी



अनियमित दिल की धड़कन! क्या हैं कारण और बचाव के उपाय?

दिल हमारे शरीर का सबसे महत्वपूर्ण अंग है, जो हर सेकंड धड़क कर शरीर के हर हिस्से में ऑक्सीजन और पोषक तत्व पहुंचाता है। लेकिन जब इसकी धड़कन बहुत तेज़, बहुत धीमी या अनियमित हो जाती है, तो इसे Arrhythmia (अतालता) कहा जाता है। अगर इसे नज़रअंदाज़ किया जाए, तो यह हार्ट अटैक, स्ट्रोक और हार्ट फेलियर जैसी गंभीर बीमारियों का कारण बन सकता है।

अनियमित दिल की धड़कन के लक्षण:

- ❶ दिल की धड़कन बहुत तेज़ या बहुत धीमी महसूस होना
- ❷ सीने में धड़कन का तेज़ कंपन या असामान्य महसूस होना
- ❸ चक्कर आना या हल्की बेहोशी आना
- ❹ सांस लेने में दिक्कत या अचानक घबराहट महसूस होना
- ❺ बार-बार थकान या कमजोरी

किन कारणों से बिगड़ सकती है दिल की धड़कन?

- ❶ उच्च रक्तचाप और डायबिटीज़ — ये दोनों स्थितियां दिल की कार्यक्षमता पर असर डाल सकती हैं।
- ❷ तनाव और चिंता — लगातार मानसिक तनाव दिल की धड़कन को असामान्य कर सकता है।
- ❸ अत्यधिक कैफीन और एनर्जी ड्रिंक्स — ये दिल पर अतिरिक्त दबाव डाल सकते हैं।
- ❹ सही आहार की कमी — शरीर में आवश्यक पोषक तत्वों की कमी दिल की कार्यप्रणाली को प्रभावित कर सकती है।
- ❺ थायराइड — हाइपोथायरायडिज्म और हाइपरथायरायडिज्म दोनों ही हार्ट रेट को प्रभावित कर सकते हैं।

⚠ कब लें डॉक्टर की सलाह?

अगर आपको बार-बार तेज़ धड़कन, सीने में दर्द, चक्कर, सांस फूलना या बेहोशी जैसी समस्याएं हो रही हो, तो तुरंत कार्डियोलॉजिस्ट से संपर्क करें।

कोरोनरी आर्टरी डिजीज: किन लोगों को होती है हार्ट ब्लॉकेज?

मल्टीवेसल रोग का मतलब है दो या दो से अधिक प्रमुख कोरोनरी धमनियां का संकुचित (स्टेनोसिस) होना, जिससे हृदय में रक्त प्रवाह कम हो जाता है। इन धमनियों के महत्व को देखते हुए, मल्टीवेसल कोरोनरी धमनी रोग वाले लोगों में दिल का दौरा और दिल की विफलता का खतरा बढ़ जाता है।

यह कब होता है?

कोरोनरी आर्टरी डिजीज तब होता है, जब फैट, कोलेस्ट्रॉल, प्लेटलेट्स और कैल्शियम के कारण कोरोनरी धमनियों में रुकावट आ जाती है। कोरोनरी धमनियों या दिल की धमनियों में जमा कोलेस्ट्रॉल को प्लाक कहा जाता है।

कोरोनरी आर्टरी डिजीज के लक्षण:

सीने में दर्द (एंजाइना): यह हृदय में रक्त प्रवाह में कमी के कारण होता है, जो व्यायाम या तनाव के दौरान बढ़ सकता है।

सांस लेने में तकलीफ: यह हृदय की मांसपेशियों को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिलने के कारण हो सकता है।

थकान: हृदय की कार्यक्षमता में कमी के कारण शरीर में ऊर्जा की कमी हो सकती है।

अन्य लक्षण: शरीर के अन्य अंगों में दर्द, हाथों या पैरों में झुनझुनी, और पैरों में सूजन।

कोरोनरी आर्टरी डिजीज के कारण

- ❶ डायबिटीज़
- ❷ हाई ब्लड प्रेशर
- ❸ रेगुलर एक्सरसाइज न करना
- ❹ खराब खान-पान या अनहेल्दी ईटिंग हैबिट्स
- ❺ धूम्रपान या तंबाकू का सेवन करना

भारत में लाखों लोग इस बीमारी का सामना कर रहे हैं। शुरुआत में कोरोनरी आर्टरी डिजीज के लक्षण महसूस नहीं हो पाते हैं। जब इसके लक्षणों का अनुभव होता है, तो स्थिति गंभीर हो जाती है। इसलिए आपको शुरुआती लक्षणों को भी नज़रअंदाज़ नहीं करना चाहिए।



डॉ अजय कुमार सिन्हा

डायरेक्टर
क्लीनिकल एंड प्रिवेंटिव कार्डियोलॉजी
मेदांता हार्ट इंस्टिट्यूट, पटना

डॉ शमशाद आलम

एसोसिएट डायरेक्टर
इंटरवेंशनल कार्डियोलॉजी
मेदांता पटना



स्वास्थ्य संबंधी जानकारी



हर इमरजेंसी में
आपके साथ



क्यों होती है लगातार टाइपिंग से हाथ और कलाई में दर्द, झुनझुनी या सुन्नपन?

अगर आप लंबे समय तक कंप्यूटर, लैपटॉप या मोबाइल पर टाइपिंग करते हैं और आपकी कलाई में बार-बार दर्द, कमजोरी या सूजन महसूस होती है, तो इसे नज़रअंदाज़ न करें! यह कार्पल टनल सिंड्रोम (CTS) या टेन्डिनाइटिस जैसी समस्याओं का संकेत हो सकता है।

इस दर्द से बचने के लिए क्या करें?

- ❶ एर्गोनोमिक कीबोर्ड और माउस का उपयोग करें — सही उपकरण आपकी कलाई पर दबाव कम करता है।
- ❷ टाइपिंग के दौरान सही मुद्रा रखें — कलाई और हाथ को सीधा और आरामदायक स्थिति में रखें।
- ❸ बार-बार ब्रेक लें — हर 30-40 मिनट में हाथों को आराम दें और हल्की एक्सरसाइज़ करें।
- ❹ विटामिन और हाइड्रेशन पर ध्यान दें — शरीर में पोषक तत्वों की सही मात्रा बनाए रखें।

अगर आप लगातार टाइपिंग करते हैं और कलाई में दर्द, झुनझुनी या सुन्नपन महसूस हो रहा है, तो इसे हल्के में न लें। यह सिर्फ थकान नहीं बल्कि कार्पल टनल सिंड्रोम या अन्य गंभीर मांसपेशीय समस्याओं का संकेत हो सकता है। सही पोজیشن, नियमित ब्रेक, हल्की एक्सरसाइज़ और एर्गोनोमिक उपकरणों के इस्तेमाल से इस दर्द को कम किया जा सकता है।

अगर दर्द लगातार बना रहे या उंगलियों में कमजोरी महसूस हो, तो तुरंत डॉक्टर से सलाह लें। सही देखभाल और सावधानी बरतकर आप इससे राहत पा सकते हैं।

मेडिकल इमरजेंसी: फर्स्ट एड और ज़रूरी तैयारियां!

घर में कभी भी कोई भी स्वास्थ्य संबंधित गंभीर समस्या या इमरजेंसी घेर सकती है और ऐसी स्थिति के लिए घर पर मेडिकल इमरजेंसी के लिए हमेशा तैयारी करके रखनी चाहिए।

अगर आपको लगता है कि आप किसी मेडिकल इमरजेंसी में हैं तो यह जानना ज़रूरी है कि कुछ स्थितियाँ मामूली लग सकती हैं लेकिन अगर उनका तत्काल इलाज न किया जाए तो वे गंभीर हो सकती हैं।

ये कुछ आपातकालीन स्थितियाँ हैं जिनके बारे में आपको जागरूक रहने की आवश्यकता है:—

प्राथमिक चिकित्सा

- ❶ बेहोशी: बेहोश व्यक्ति की सांस लेने की जाँच करें और आवश्यकतानुसार सीपीआर दें।
- ❷ खून बहना: घाव को साफ पानी से धोएं और साफ कपड़े या पट्टी से दबाव दें।
- ❸ मोच / फ्रैक्चर: प्रभावित अंग को स्थिर करें और कोल्ड थेरेपी दें।
- ❹ दिल का दौरा: सीने में दर्द, सांस लेने में तकलीफ, या अन्य लक्षणों के दिखने पर तुरंत मदद बुलाएँ।
- ❺ स्ट्रोक: शरीर के एक तरफ कमजोरी, बोलने में परेशानी, या अन्य लक्षणों के लिए तुरंत मदद बुलाएँ।
- ❻ दौरे: व्यक्ति को सुरक्षित रखें और उसे हिलाने से बचें।

घर के लिए फर्स्ट एड किट

- ❶ दवाएँ: पैरासिटामोल, इबुप्रोफेन, एंटीसेप्टिक, बर्न क्रीम, आदि।
- ❷ सामग्री: पट्टी, बेंडेज, कैंची, दस्ताने, आदि।

तैयारी

- ❶ इमरजेंसी नंबर: अपने फोन में आपातकालीन नंबर **1068** सेव करें।
- ❷ जानकारी: अपने परिवार के सदस्यों के ब्लड ग्रुप और एलर्जी की जानकारी रखें।

अन्य महत्वपूर्ण बातें

- ❶ शांत रहें: घबराने से स्थिति और खराब हो सकती है।
- ❷ अस्पताल जाने के लिए तैयार रहें: ज़रूरत पड़ने पर अस्पताल जाने के लिए तैयार रहें।



डॉ नीरज भारती

एसोसिएट डायरेक्टर
इंटरनल मेडिसिन
मेदांता पटना

डॉ अभिषेक कुमार

कंसल्टेंट
इमरजेंसी एंड ट्रामा सर्जरी
मेदांता पटना



स्वास्थ्य संबंधी जानकारी



डिलीवरी के बाद नई माताओं के लिए ज़रूरी देखभाल

डिलीवरी के बाद के पहले छह हफ्तों को पोस्टपार्टम पीरियड कहा जाता है। इस दौरान महिलाओं का अपनी सेहत और खानपान का विशेष ध्यान रखना जरूरी है।

1. शारीरिक रिकवरी

- नॉर्मल डिलीवरी: कुछ हफ्तों तक हल्का रक्तस्राव हो सकता है, जो धीरे-धीरे कम हो जाएगा। हल्के दर्द को आइस पैक और दर्द निवारक दवाओं से कम किया जा सकता है।
- सी-सेक्शन: चीरे वाली जगह पर हल्का दर्द और सूजन हो सकती है, जो समय के साथ ठीक हो जाएगी। घाव की देखभाल के लिए डॉक्टर के निर्देशों का पालन करें।
- पाचन संबंधी समस्याएं: कब्ज या पेशाब में दिक्कत हो सकती है, इसलिए पानी खूब पिएं और फाइबर युक्त भोजन लें।
- व्यायाम: हल्की सैर से शुरुआत करें और डॉक्टर की सलाह के अनुसार धीरे-धीरे शारीरिक गतिविधि बढ़ाएं।

2. मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य

- बेबी ब्लूज़: कई माताओं को मूड स्विंग और हल्की उदासी हो सकती है, जो कुछ हफ्तों में ठीक हो जाती है। लेकिन अगर उदासी लंबे समय तक बनी रहे, तो डॉक्टर से सलाह लें।
- नींद और आराम: जब भी मौका मिले, आराम करें। शिशु की देखभाल में परिवार और दोस्तों की मदद लें।
- स्वयं की देखभाल: अपने लिए थोड़ा समय निकालें और वे चीजें करें जो आपको खुशी देती हैं।

3. पोषण और डाइट

- संतुलित आहार लें: हरी सब्जियां, फल, दालें और सूखे मेवे खाएं।
- हाइड्रेटेड रहें: खूब पानी पिएं, खासकर अगर आप स्तनपान करा रही हैं।
- आयरन और कैल्शियम: डॉक्टर की सलाह के अनुसार इनकी खुराक लें।

4. डॉक्टर से कब संपर्क करें?

- अत्यधिक रक्तस्राव, तेज बुखार, असहनीय दर्द या घाव में सूजन हो तो तुरंत डॉक्टर से मिलें।
- सभी नियमित चेकअप कराएं ताकि कोई स्वास्थ्य समस्या न हो।

माँ का स्वस्थ रहना उतना ही ज़रूरी है जितना बच्चे का। अपनी सेहत का ध्यान रखें, क्योंकि एक स्वस्थ माँ ही शिशु की सही देखभाल कर सकती है!

कम वजन वाले शिशु की देखभाल कैसे करें?

कम वजन वाले शिशुओं (2.5 किलोग्राम से कम वजन वाले) का स्वास्थ्य विकास सुनिश्चित करने के लिए विशेष ध्यान देने की आवश्यकता होती है। यहाँ उनकी देखभाल करने का तरीका बताया गया है

- **त्वचा से त्वचा का संपर्क** – शिशु को माता-पिता की छाती से सटाकर रखने से तापमान, सांस लेने और देखभाल को नियंत्रित करने में मदद मिलती है।
- **बार-बार और उचित आहार देना** – स्तनपान सर्वोत्तम है, लेकिन यदि आवश्यक हो, तो वजन बढ़ाने के लिए फार्मूला या व्यक्त स्तन दूध को छोटे-छोटे, बार-बार दिया जाना चाहिए।
- **गर्माहट बनाए रखना** – कम वजन वाले शिशु जल्दी ही गर्मी खो देते हैं, इसलिए उन्हें गर्म कपड़ों में लपेट कर रखें, कंबल का उपयोग करें और कमरे का तापमान आरामदायक बनाए रखें।
- **संक्रमण को रोकना** – कम वजन वाले शिशुओं में प्रतिरक्षा प्रणाली कमज़ोर होती है, इसलिए संपर्क में आने वाले लोगों के हाथों की उचित स्वच्छता सुनिश्चित करें, अथवा शिशु को लोगों के संपर्क में आने से रोकें, और शिशु को स्वच्छ वातावरण में रखें।
- **नियमित डॉक्टर चेकअप** – बच्चे के विकास और आदतों पर नज़र रखें और किसी भी स्वास्थ्य संबंधी समस्या के लिए तुरंत डॉक्टर से परामर्श लें।

कम वजन वाले शिशुओं में विकास संबंधी समस्याओं का जोखिम अधिक हो सकता है। उन्हें अपने विकास, वजन और किसी भी स्वास्थ्य संबंधी समस्या के लिए डॉक्टर से परामर्श एवं नियमित निगरानी की आवश्यकता होती है।



डॉ प्रियंका कुमारी

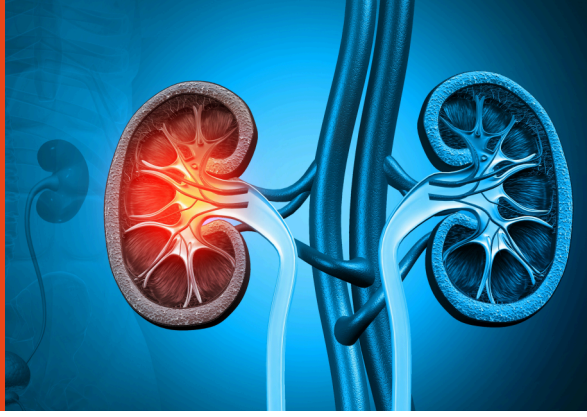
एसोसिएट कंसलटेंट
गायनेकोलॉजी
मेदांता पटना

डॉ विवेक रंजन

सीनियर कंसलटेंट
पीडियाट्रिक्स
मेदांता पटना



स्वास्थ्य संबंधी जानकारी



क्रोनिक किडनी रोग के जोखिम और बचाव?

क्रोनिक किडनी रोग (सीकेडी) धीरे-धीरे विकसित होता है और अक्सर इसके कोई प्रारंभिक लक्षण नहीं दिखते। कुछ स्वास्थ्य स्थितियाँ और जीवनशैली की आदतें संभावित जोखिम को बढ़ा देती हैं। इस बीमारी का जल्द निदान करना महत्वपूर्ण है।

- **डायबिटीज:** हाई ब्लड शुगर गुर्दे को नुकसान पहुंचा सकता है। आज के समय में डायबिटीज से पीड़ित लगभग 3 में से 1 व्यक्ति को सी.के.डी. है।
- **हाई ब्लड प्रेशर:** यदि हाई ब्लड प्रेशर को नियंत्रित नहीं किया जाता है, तो यह क्रोनिक किडनी रोग (CKD) का कारण बन सकता है, जो एक ऐसी स्थिति है जिसमें किडनी धीरे-धीरे काम करना बंद कर देती हैं। हाई ब्लड प्रेशर से पीड़ित लगभग 5 में से 1 व्यक्ति को सी.के.डी. है।
- **दिल की बीमारी:** हृदय रोग से खून के बहाव में कमी से सी.के.डी. का खतरा बढ़ जाता है, और CKD वाले लोगों में हृदय रोग का खतरा अधिक होता है, क्योंकि CKD से शरीर में रक्त वाहिकाओं को नुकसान होता है।
- **पारिवारिक इतिहास:** परिवार में किडनी रोग (CKD) का इतिहास होने से आपको भी यह रोग होने का खतरा बढ़ सकता है। अगर आपके परिवार में किसी को CKD है, तो अपनी किडनी की सेहत के लिए नियमित जाँच करवाएं और स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं।
- **मोटापा:** अधिक वजन से डायबिटीज और हाई ब्लड प्रेशर का खतरा बढ़ जाता है, जो सी.के.डी. के प्रमुख कारण हैं।

इन जोखिम कारकों को समझने से आपको अपनी किडनी की सुरक्षा के लिए कदम उठाने में मदद मिल सकती है। ब्लड शुगर, ब्लड प्रेशर, दिल की बीमारी को नियंत्रित करना और स्वस्थ वजन बनाए रखना आपके जोखिम को कम कर सकता है। अगर आपको किडनी की बीमारी के कोई भी लक्षण हैं, तो अपने डॉक्टर से किडनी की सेहत के लिए नियमित जाँच करवाएं और स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं।

पार्किंसंस के शुरुआती लक्षण: क्या आप इन्हें नज़रअंदाज़ तो नहीं कर रहे?

पार्किंसंस रोग आपके चलने-फिरने की गतिविधि को प्रभावित करता है और हल्के लक्षणों से शुरू हो सकता है। यहाँ पाँच शुरुआती संकेत दिए गए हैं जिन पर ध्यान देना चाहिए

- **कंपन:** हाथों, उंगलियों या ठोड़ी में हल्का कंपन, विशेष रूप से आराम करते समय, अक्सर एक प्रारंभिक लक्षण होता है।
- **धीमी गति:** चलना, शर्ट के बटन लगाना, या लिखना जैसे रोजाना के काम धीमे और अधिक कठिन हो सकते हैं।
- **मांसपेशियों में अकड़न:** मांसपेशियां तंग या कठोर महसूस हो सकती हैं, जिससे हिलना-डुलना कठिन हो जाता है और असुविधा होती है।
- **संतुलन और मुद्रा में बदलाव:** व्यक्ति आगे की ओर झुकना शुरू कर सकता है या चलते समय अस्थिरता महसूस कर सकता है, जिसके कारण बार-बार गिरना शुरू हो सकता है।
- **आवाज और चेहरे में परिवर्तन:** कमजोर आवाज या आवाज नरम हो सकती है, और चेहरे पर भावों की कमी, नींद में बदलाव, स्मरण शक्ति में कमी जैसे अन्य लक्षण दिखाई दे सकते हैं।

यदि आपको, आपके परिवार या परिचय में किसी और को पार्किंसंस के लक्षण महसूस हो रहे हैं, तो तुरंत न्यूरोलॉजिस्ट से सहायता प्राप्त



डॉ अभिषेक रमन

कंसल्टेंट
नेफ्रोलॉजी
मेदांता पटना

डॉ सनाउल्लाह मुदस्सिर

सीनियर कंसल्टेंट
न्यूरोलॉजी
मेदांता पटना



निजी स्वास्थ्य की देखभाल



कमर दर्द: कब डॉक्टर को दिखाना चाहिए?

कमर दर्द, खासकर पीठ के निचले हिस्से में दर्द (lower back pain), एक आम समस्या है जो कई कारणों से हो सकती है—

कमर दर्द के संभावित कारण:

मांसपेशियों में खिंचाव या चोट: अचानक हिलना-डुलना, भारी सामान उठाना, या गलत तरीके से उठना-बैठना मांसपेशियों में खिंचाव या चोट का कारण बन सकता है।
डिस्क की समस्या: उभरी हुई या फटी हुई डिस्क (bulging or ruptured disks) रीढ़ की हड्डी के बीच कुशन की तरह काम करने वाली डिस्क को नुकसान पहुंचा सकती है, जिससे नसों पर दबाव पड़ता है और दर्द होता है।
गठिया (Arthritis): गठिया रीढ़ की हड्डी के आसपास की जगह को सिकुड़ सकता है, जिससे स्पाइनल स्टेनोसिस (spinal stenosis) नामक स्थिति हो सकती है, जो कमर दर्द का कारण बन सकती है।
ऑस्टियोपोरोसिस (Osteoporosis): ऑस्टियोपोरोसिस में हड्डियाँ कमजोर हो जाती हैं, जिससे थोड़ा सा दबाव भी तेज दर्द का कारण बन सकता है।

कमर दर्द के लक्षण

- ❶ पीठ के निचले हिस्से में दर्द।
- ❷ मांसपेशियों में अकड़न या खिंचाव।
- ❸ उठने, बैठने या झुकने में परेशानी।
- ❹ कभी-कभी दर्द झुनझुनी या सुई चुभने जैसा महसूस होता है।

कब डॉक्टर को दिखाना चाहिए

- ❶ अगर दर्द बहुत तेज है या लंबे समय तक रहता है।
- ❷ अगर दर्द के साथ बुखार, वजन कम होना, या नसों में कमजोरी जैसे लक्षण हैं।
- ❸ अगर आपको कोई चोट लगी है और दर्द बढ़ रहा है।
- ❹ अगर आपको पहले से कोई स्वास्थ्य समस्या हो जो कमर दर्द का कारण हो सकती है।



डॉ नीरज कुमार

कंसल्टेंट
आर्थोपेडिक्स
मेदांता पटना

स्वस्थ व्यंजन संपूर्ण आहार: दाल पंडोली रेसिपी



सामग्री

- ❶ 1/2 कप लौकी (कटी हुई)
- ❷ 1 कप चना दाल (2 घंटे भिगोई हुई)
- ❸ 1 कप पालक (बारीक कटा हुआ)
- ❹ 1 हरी मिर्च (बारीक कटी हुई)
- ❺ 1/2 छोटा चम्मच अदरक पेस्ट
- ❻ 1/2 छोटा चम्मच नींबू रस
- ❼ 1 छोटा चम्मच तेल
- ❽ 1/2 छोटा चम्मच ईनो (फूले हुए पंडोली के लिए)
- ❾ नमक स्वादानुसार

बनाने की विधि

- ❶ भीगी हुई चना दाल को थोड़ा पानी डालकर मोटा पेस्ट बना लें।
- ❷ इसमें पालक, हरी मिर्च, अदरक पेस्ट, नींबू रस और नमक मिलाएं।
- ❸ पंडोली को स्टीम करने के लिए एक प्लेट को तेल से ग्रीस करें।
- ❹ मिश्रण में ईनो डालकर हल्का मिलाएं और तुरंत छोटे-छोटे भागों में प्लेट पर डालें।
- ❺ स्टीम करें: इसे 15–20 मिनट तक भाप में पकाएं जब तक यह फूलकर हल्का और स्पंजी न हो जाए।
- ❻ इसे हरी चटनी के साथ परोसें और स्वाद का आनंद लें!

यह हेल्दी और हल्की स्नैक रेसिपी है, जिसे आप किसी भी समय बना सकते हैं!

सुश्री प्रिया दुबे
डायटीशियन, मेदांता पटना



स्वास्थ्य संबंधित ऑनलाइन सत्र

अब हर महीने यूट्यूब और फेसबुक पर मेदांता विशेषज्ञों को लाइव सुनें
और स्वास्थ्य संबंधित अपने सभी सवालों के जवाब पाएं।

पहला
शुक्रवार

कैंसर पर वार

कैंसर इंस्टिट्यूट

हर महीने
पहला शुक्रवार

शाम 4:00 बजे

दिल की बात
मेदांता के साथ

हर महीने
चौथे गुरुवार

हार्ट इंस्टिट्यूट

शाम 6:00 बजे



To Book an Appointment with Medanta Experts,

Visit: <https://www.medanta.org/doctor-listing/doctors-in-patna>

Call: 0612 350 5050

Disclaimer: This newsletter is for informational purposes only and is not intended to substitute professional medical advice, diagnoses, or treatment. Always seek advice from your physician or other qualified health provider.