



• कनेक्शन...  
नींद और मोटापा...

नींद को बहुत लेकर ज्यादा महत्व नहीं देते हैं। जबकि यह आपके शरीर के बेहतर स्वास्थ्य में अहम भूमिका निभाता है। बल्कि अगर आप नींद के फंडे को सही तरीके से पालन करते हैं तो यह मोटापा कम करने में भी सहायक सिद्ध होता है। शरीर दिनभर काम के बाद थक जाता है। उसे आराम की जरूरत होती है। रात में हर दिन अच्छी नींद लेना न सिर्फ आपकी सेहत के लिए अच्छा होता है बल्कि यह मोटापा कम करने में भी सहायक होता है। हाल ही के वर्षों में नींद के सेहत पर कई प्रभावों पर अध्ययन हुए हैं। सभी सर्वे इस बात की तस्दीक करते हैं कि संतुलित नींद आपको सेहतमंद बनाती है। आपका वजन बढ़ने नहीं देती और शरीर में अनावश्यक चर्बी का क्षय होता है। नींद का एक रिश्ता आपके रात के खाने यानि डिनर से जुड़ा है। रात का खाना जानकारों के मुताबिक सोने से तीन से चार घंटे पहले खाना चाहिए। इसलिए रात के खाने को देर नहीं करना चाहिए। सोने से हर हाल में तीन से चार घंटे पहले खाना लेना चाहिए जो खाने के पाचन में सहायक होता है। आप जितनी देर से खाएंगे आपका खाना नहीं पचेगा। इसका परिणाम आपको फैट



के साथ कई बीमारियों के रूप में झेलना पड़ सकता है। जानकारों के मुताबिक रात में पर्याप्त नींद लेने से आपकी आयु बढ़ सकती है तो दूसरी तरफ अधूरी नींद से तनाव, हाई बीपी जैसी बीमारियां हो सकती हैं। नींद और वजन बढ़ने का आंतरिक रूप से आपके शरीर के हारमोन से संबंध है। रात में सोते वक्त आपका शरीर हारमोन को संतुलित करता है। नींद और वेत लॉस शरीर में दो हार्मोन के संतुलन से जुड़े हुए हैं। इसमें पहला हार्मोन ग्रेलिन है जो भूख के हारमोन के नाम से जाना जाता है। इससे आपको भूख लगने का एहसास होता है। रात में सोते समय शरीर इस हारमोन के स्तर को कम कर देता है जिससे आपको भूख लगने का एहसास नहीं होता है। दूसरा हारमोन लेप्टिन है जो एक एप्टाइड हारमोन है। यह नींद को बढ़ाता है। शरीर में इसकी मात्रा बढ़ने आपको पेट भरे होने का अहसास होता है।

**SHREE BALAJI HOSPITAL**  
(A Unit of Shree Balaji Super Speciality Healthcare Pvt. Ltd.)  
**Balaji Vihar, Kangra, H.P.**  
Ph: (01892) 260797, 94594-40797

**FACULTY**

- ◆ Medical Specialist
- ◆ Obst. & Gynae. Surgeon
- ◆ Radiologist
- ◆ Lapro. & Gen. Surgeon
- ◆ Orthopedic Surgeon
- ◆ Child Specialist
- ◆ Anesthetist
- ◆ Eye Surgeon
- ◆ Nephrologist (Visiting)
- ◆ Urologist
- ◆ Cardiologist
- ◆ Gastroenterology
- ◆ Neurosurgeon
- ◆ Pathologist
- ◆ Dental Surgeon
- ◆ Physiotherapist
- ◆ Dietician
- ◆ ENT

**FACILITIES**

- ◆ Introducing 1.5 Tesla MRI Scan
- ◆ Haemodialysis Unit ◆ Angiography, Stenting, Pacemaker ◆ HOLTHER, ECHO, TMT ◆ Infertility Unit ◆ Cardiac care Unit (CCU) ◆ Neonatal, Pediatric & Adult ICU ◆ Lithotripsy Unit & C-Arm
- ◆ Endoscopy, Colonoscopy, ERCP, Foreign Body Removal ◆ X-Ray/USG/Doppler, CT Scan, MRI.
- ◆ OPG for Dental X-Ray ◆ USG/CT guided FNAC & Pigtail Drainage ◆ Laparoscopic, General & Gynae. Surgeries Neurosurgery, Orthopedic Surgeries (Knee, Hip, Shoulder Replacement) Eye Surgeries, (Phaco Machine) Dental Services, 24 Hr. Laboratory Services

Cashless facility available for Govt. Employees, ECHS, TPA, BPL

24 Hrs Ambulance Service/ Canteen & Chemist shop available

• स्वास्थ्य...

आम खाना...



आजकल की लाइफस्टाइल में वजन बढ़ने जैसी समस्या का शिकार लगभग हर कोई हो रहा है। बिगड़ती दिनचर्या और बिगड़ता खानपान सोने का ना कोई रूटीन इस बीमारी का बड़ा कारण है। कोई डायट पर है तो कोई जमकर वर्कआउट कर रहा है। कुछ लोगों में ये धारणा है कि खाना नहीं खाने से उनका वजन कम हो जाएगा जबकि ये सरासर गलत है। खाना नहीं खाने से वजन तो कम नहीं होगा बल्कि आपका स्वास्थ्य जरूर खराब हो जाएगा। गर्मियों में खासतौर पर आमों की खूब बिक्री होती है। ये हर किसी को पसंद आता है इसीलिए इसे फलों का राजा भी कहा जाता है। ये ना सिर्फ खाने में बेहद स्वादिष्ट होते हैं बल्कि की सारे पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। ये शरीर को हाइड्रेट रखते हैं साथ ही शरीर में इम्युनिटी और पाचन तंत्र को भी मजबूत बनाते हैं। शोध के मुताबिक आम में पाए जाने वाले बायोएक्टिव कपाउंड और फाइटोकेमिकल वसा से जुड़े जीन को दबा देते हैं। जिसके कारण शरीर पर अतिरिक्त चर्बी नहीं जमती है और शरीर का वजन भी कम होता है।

ऐसे भी लोग हैं, जो घर से ही काम कर रहे हैं। घंटों मोबाइल फोन और कंप्यूटर पर समय बिताने की वजह से आंखों पर काफी असर पड़ रहा है।

बता दें कि आंखों पर अधिक दबाव बनाने की वजह से मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य दोनों पर बुरा असर पड़ता है। यही वजह है कि ज्यादातर लोग आंखों से जुड़ी समस्या और सिरदर्द से परेशान हैं...

आंखों पर असर...

कडाउन की वजह लोग इन दिनों घर में काफी बोर हो रहे हैं। घर में मन लगाने के लिए फिल्म, सोशल मीडिया ऐप स्कॉल करना, ऑनलाइन गेम खेलना आदि का सहारा ले रहे हैं। इसके साथ ही कई ऐसे भी लोग हैं, जो घर से ही काम कर रहे हैं। घंटों मोबाइल फोन और कंप्यूटर पर समय बिताने की वजह से आंखों पर काफी असर पड़ रहा है। बता दें कि आंखों पर अधिक दबाव बनाने की वजह से मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य दोनों पर बुरा असर पड़ता है। यही वजह है कि ज्यादातर लोग आंखों से जुड़ी समस्या और सिरदर्द से परेशान हैं।

● आंखों की देखभाल के लिए बेहद जरूरी है कि रोजाना एक्सरसाइज करें, इससे आपको आंखों में दर्द और स्ट्रेस दोनों से राहत मिलेगी। आंखों की एक्सरसाइज करने से आंखों की रोशनी भी बढ़ती है। इन एक्सरसाइज के जरिए आंख के तनाव, स्ट्रैबिस्मस, एबेलोपिया और एस्थेनोपिया जैसी कई आंखों की समस्याओं को दूर कर सकते हैं। वहीं ये एक्सरसाइज उन लोगों के लिए अधिक फायदेमंद है, जो घंटों कंप्यूटर के साथ बैठकर काम करते हैं।

● रिलैक्स एक्सरसाइज आप किसी भी वक्त कर सकते हैं। इसकी मदद से आप आंखों के स्ट्रेस को कम कर सकते हैं। इसके लिए सबसे पहले अपने हाथों को अच्छी तरह रगड़ें और उसे अपनी आंखों को ढक दें। कुछ देर तक ऐसे रखें और फिर हटा दें। इस दौरान आंखों के

सामने अंधेरा महसूस होगा, फिर धीरे-धीरे अपनी आंखों को खोलें।

● आई मूवमेंट- यह एक्सरसाइज आंखों को काफी रिलैक्स करता है। इसे करने के लिए अपनी आंखों को ऊपर-नीचे करें, इस प्रक्रिया को तीन बार दोहराएं। आंखों को ऊपर-नीचे करने के बाद अब इसे दाएं-बाएं घुमाएं। यह एक्सरसाइज कम से कम तीन बार करें। अगर आप चाहे तो क्लॉकवाइज और एंटी क्लॉकवाइज को मूव कर सकते हैं।

● पलके झपकाएं- बिना पलके झपकाएं एक लगातार काम करने से आंखों में दर्द शुरू हो जाता है। इससे बचने के लिए पलके झपकाने का ये एक्सरसाइज काफी फायदेमंद है। इसके लिए तीन से चार सेकंड तक अपनी पलकों को लगातार झपकाएं और फिर आंखें तेजी से बंद कर लें। कुछ देर बाद अपनी आंखों को बंद रखें और फिर धीरे-धीरे खोलें।

● ट्रेस फिंगर 8- यह एक्सरसाइज आंखों का लचीलापन बढ़ाने के लिए किया जाता है। इसके लिए अपने सामने कम से कम 10 फीट की दूरी पर ध्यान केंद्रित करें और इस दौरान कल्पना करें कि आपके सामने 8 नंबर है और उसे लगातार देखें। इस नंबर के आकार के आधार पर अपनी नजर घुमाएं।

● जूम एक्सरसाइज- इस एक्सरसाइज के जरिए आप फोकस तेज कर सकते हैं। इसके लिए सबसे पहले अपने अंगूठे पर किसी एक जगह को फोकस करें। अब धीरे धीरे उसे आंखों के नजदीक लाएं और आंखों से दूर ले जाएं।

• गिलोय...

डायबिटीज के मरीज को गिलोय के रस का नियमित सेवन करने से राहत मिलता है। ऐसे लोगों को हाथ की छोटी उंगली के बराबर गिलोय के तने का रस और बेल के एक पत्ते के साथ थोड़ी सी हल्दी मिलाकर एक चम्मच रस का सेवन रोजाना करना चाहिए। इससे डायबिटीज की समस्या नियंत्रित रहती है। इसमें हाइपोग्लैसेमिक गुण पाए जाते हैं जो शरीर में शुगर को कंट्रोल करता है। गिलोय एक पौष्टिक आयुर्वेदिक जड़ी बूटी है जिसे डायबिटीज की दवाइयों बनाने में इस्तेमाल में लाया जाता है। डायबिटीज के अलावा मेंटल हेल्थ में इसका काफी लाभ माना जाता है।

