

● **जीवन शैली...**

घर के काम को बनाएं ईको फ्रेंडली

हम अपनी जीवनशैली को पर्यावरण के अनुकूल बनाने की कोशिश करने लगे हैं, जो कि इस वक्त की नजाकत को समझते हुए बेहद जरूरी भी है। उम्मीद करते हैं कि इस महामारी की समाप्ति के बाद भी लोग अपनी इस बदली हुई जीवनशैली पर कायम रहेंगे।

▶ जब आप घर के लिए क्लीनर्स यानी लॉन्ड्री डिटर्जेंट, साबुन आदि खरीद रहे हों तो पैक के लेबल को पढ़ना न भूलें। साफ-सफाई के लिए ऐसी चीजें खरीदें, जिनमें केमिकल्स कम से कम हों। बेहतर होगा कि आप प्राकृतिक इन्फ्रिडिअबल वाले प्रॉडक्ट्स ही खरीदें। ऐसा करना न केवल आपकी सेहत के लिए अच्छा होगा, बल्कि पर्यावरण में जहरीले केमिकल्स भी नहीं फैलेंगे।

साफ-सफाई के लिए आप किचन में उपलब्ध आम चीजों का भी इस्तेमाल कर सकती हैं, जैसे- विनेगर (सिरका), बेकिंग सोडा, नींबू का रस आदि। ये चीजें बेहद प्रभावशाली क्लीनिंग एजेंट्स हैं। सबसे बड़ी बात ये प्राकृतिक हैं।

▶ फर्श, किचन या फर्नीचर आदि पोंछने के लिए पेपर नेपकिन्स का इस्तेमाल बंद कर दें। इसका सबसे बड़ा कारण तो यह है कि पेपर नेपकिन्स सिंगल यूज वाली होती हैं। वहीं स्पंज में बैक्टीरिया के जमा



होने की संभावना होती है। फेंकने के बाद इनका विघटन भी नहीं होता। बजाय इसके कपड़े के पोंछे को प्राथमिकता दें। पहली बात तो वे साफ-सफाई को आसान बनाते हैं और दूसरी बात उनमें जर्म के जमा होने की संभावना न के बराबर होती है। गंदा होने पर आप उन्हें धोकर दोबारा यूज कर सकती हैं।

▶ इस्तीर करने के लिए-कपड़ों को धोकर सुखाने के बाद उन्हें गोल-मोल गट्टर बनाकर न रखें, बजाय इसके हैंग में रखें। इस तरह कपड़े सुखाने या सूखने के बाद उन्हें रखने से, उनपर ज्यादा क्रीज नहीं पड़ते। इस्तीर करते समय मेहनत भी कम लगती है और बिजली की भी बचत होती है।

▶ डिशवॉशर और वॉशिंग मशीन का इस्तेमाल तभी करें, जब आपके पास खूब सारे बर्तन हो जाएं या ढेर सारे कपड़े जमा हो जाएं। इससे आप बिजली और पानी दोनों की ही बचत कर सकती हैं। जहां तक संभव हो इन कामों के लिए ठंडे पानी का ही इस्तेमाल करें।

● **परेशानी...**

फूड कॉम्बिनेशन जिससे हो सकती है गैस की समस्या



क्या आप अपने आहार में सही फूड कॉम्बिनेशन शामिल करते हैं। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए फूड कॉम्बिनेशन का सही होना बेहद जरूरी है। क्योंकि गलत फूड कॉम्बिनेशन सेहत के लिए कई समस्याएं उत्पन्न कर सकते हैं। गैस की समस्या ज्यादातर लोगों में बहुत आम होता है लेकिन वे इस बात से कभी जागरूक नहीं हो पाते हैं कि गैस के पीछे मुख्य वजह क्या है। इसलिए सही फूड कॉम्बिनेशन के बारे में जानना बेहद जरूरी है ताकि आप खाते समय सही खाद्य पदार्थों को एक साथ खा सकें।

▶▶ भोजन के बाद फल खाने से हम सभी जनते हैं कि फल हमारे आहार का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। लेकिन यदि इसे कुछ अन्य आहार के साथ लिया जाये तो यह हमें नुकसान पहुंचा सकता है। इसलिए यह सलाह दी जाती है कि भोजन करने के तुरंत बाद फल खाने से बचना चाहिए। क्योंकि भोजन के तुरंत बाद फल खाने से यह भोजन के अवशोषण एवं पाचन की क्रिया को रोक देता है। फल में फाइबर की मात्रा होती है जो भोजन के पाचन को गड़बड़ कर देता है जिसकी वजह से पेट में सूजन और गैस की समस्या हो जाती है।

▶▶ आमतौर पर डेयरी उत्पादों को पचने में अधिक समय लगता है लेकिन यदि डेयरी उत्पादों को स्टार्च के साथ खाया जाये तो इसे पचने में और लंबा समय लगता है जिसकी वजह से सूजन और गैस की समस्या हो जाती है। डेयरी प्रोडक्ट के साथ ब्रेड का सेवन एक गलत फूड कॉम्बिनेशन माना जाता है।

▶▶ एसिडिटी फ्रूट और स्टार्च एक साथ खाने से बीमार पड़ने की संभावना अधिक होती है क्योंकि स्टार्च पाचन की क्रिया में अधिक समय लगाता है और इसकी वजह से गैस एवं अपच की समस्या हो सकती है। स्टार्च और शुगर आमतौर पर ज्यादातर लोग जैम, जेली के साथ ब्रेड खाने के आदी होते हैं। लेकिन स्टार्च और शुगर को एक साथ खाने से किण्वन हो सकता है जिसकी वजह से गैस और सूजन की समस्या हो सकती है।

▶▶ डेयरी उत्पाद पनीर या चीज के साथ बीन्स का सेवन करने से पेट में अनचाहे गैस की समस्या उत्पन्न हो सकती है और पेट में सूजन के साथ अपच जैसी परेशानी भी हो सकती है। इसलिए बीन्स के साथ पनीर का सेवन करने से परहेज करें। फल और सब्जियां फल और सब्जियां हमारे आहार के लिए महत्वपूर्ण मानी जाती हैं लेकिन फल और सब्जियों को एक साथ खाने का विचार गलत है।

▶▶ मीठ और आलू का कॉम्बिनेशन पेट के लिए अच्छा नहीं होता है। इसका कारण यह है कि प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट एक साथ खाने से पेट में गैस की समस्या सहित अन्य पेट की परेशानियां हो सकती हैं।

● **जीवन में...**

आत्मविश्वास है जरूरी...



हमेशा अपनी जिंदगी को आत्मविश्वास से भरकर रखना चाहिए। कई बार हमें लाइफ में हार का भी सामना करना पड़ता है लेकिन उससे उदास होकर पीछे नहीं हटना चाहिए क्योंकि अगर आप अपने हक के लिए नहीं लड़ेंगे तो आप कभी भी कोई जीत हासिल नहीं कर पाएंगे। इसलिए हमेशा अपने बुरे से बुरे वक्त का भी डट कर मुकाबला करना चाहिए। कई बार ऐसा होता है कि हम अपनी तुलना सामने वाले शख्स से करते हैं जो हमें कमजोर महसूस कराता है। इसलिए हमेशा अपनी तुलना कभी नहीं करना चाहिए। बस आपको अपनी जिंदगी का एक गोल बनाना होगा जिसपर नजर रखते हुए आपको आगे बढ़ना है। ऐसा करने से आप खुदको देखेंगे कि आप कहां से कहां तक पहुंच गए। कुछ लोग आप की तारीफ करते हैं तो कुछ बुराई। कभी भी दोनों को गंभीरता से नहीं लेना चाहिए क्योंकि अगर आप बुराई को गंभीरता से लेंगे तो आप डिप्रेश हो जाएंगे। अगर आप तारीफ को गंभीरता से लेंगे तो आप ओवर कॉन्फिडेंस हो जाएंगे जिससे आप अपने गोल से भटक सकते हैं।



Shree Balaji Hospital

(A Unit of Shree Balaji Super Speciality Healthcare Pvt. Ltd. Kangra)

Balaji Vihar, Kangra (H.P.)-176001 Ph.: 01892-262797, 260797, 94594-40797

www.shreebalajihospital.in

PART OF MY LIFE IS SAVING LIVES...



Dr. Amit Malhotra
M.D., DNB (Cardiology)
Cardiologist



Dr. Parveen Thakur
M.S., M.CH.
Neurosurgery (Neurosurgeon)



Dr. Vishal Garg
M.S., M.CH. (Gold Medalist)
Urologist



Dr. Shailesh Kumar Turkur
M.S.
Laparoscopic & Gen. Surgeon



Dr. S.B. Sood
M.S. (OPHT), DOMS (Gold Medalist)
Eye Surgeon



Dr. Bhavna Chauhan
M.S.
Obstetrician & Gynaecologist



Dr. Anurag Shukla
M.D.
Radiologist



Dr. Vibha Dubey
M.B.B.S., DCH
Child Specialist



Dr. Rajeev Gupta
M.S.
ENT Specialist



Dr. Uttam Singh
M.S.
Orthopaedic Surgeon



Dr. Vikas Kumar Arya
M.D. (SGPGI)
Anaesthetist



Dr. S.C. Kaushal
M.S.
Laparoscopic & Gen. Surgeon



Dr. Arush Thakur
BDS, MDS
Oral Pathology, Dental Surgeon



Dr. PT. Kaushal Kumar Tiwari
B.Sc. DPT (MIAP) PFA
Physiotherapist

Dr. Rajesh Sharma
M.D. (PGI)
Medical Specialist

सुविधाएं उपलब्ध

डायालिसिस, सी.सी.यू. आई.सी.यू. एंडोस्कोपी, क्लोनोस्कोपी, ई.आर.सी.पी., एक्स-रे, अल्ट्रासाउंड, डोप्लर, एंजियोग्राफी, एंजियोप्लास्टी, पेसमेकर, होल्टर, इको, टी.एम.टी, ओ.पी.जी., लेपरोस्कोपिक जनरल व गर्वाश्रय संबंधित ऑपरेशन, न्यूरो व ट्रॉमा ऑपरेशन, कान, नाक, आंख संबंधित सभी ऑपरेशन, ज्वाइंट रिप्लेसमेंट व हड्डियों से संबंधित सभी प्रकार के ऑपरेशन।

16 Slice CT

1.5 T MRI

Bone Scan

Echo T.M.T.

Pacemaker Stenting

Endoscopy

24x7

10% Discount on this pamphlet

हिमाचल प्रदेश सरकार के कर्मचारी, ईसीएसएस, राष्ट्रीय स्वास्थ्य बीमा योजना, आयुधान भारत, हिम केयर और सभी विशेष बीमा कंपनियों एवं टीपीए के मरीजों के ईलाज की निशुल्क सुविधा उपलब्ध है।

● **आहार....**

संपूर्ण स्वास्थ्य में आहार की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। आपको प्रोटीनयुक्त, सेहतमंद नाश्ते के साथ दिन की शुरुआत करनी चाहिए, ताकि आपका मेटाबोलिज्म ठीक रहे। नाश्ते में नट्स और फलों को शामिल करें, जिससे आप सक्रिय रहें। शाम साढ़े सात से लेकर साढ़े आठ बजे के बीच हल्का डिनर लें, क्योंकि रात के समय पाचन क्रिया धीमी होती है। देर रात को डिनर लेने से आपको सुबह में आलस महसूस हो सकता है और आपके शरीर में अतिरिक्त फैट जमा होते हैं। स्वयं को हाइड्रेटेड रखें, क्योंकि आपके शरीर की क्रियाओं को सुचारु रखने के लिए यह आवश्यक है। जब आप घर पर रहें, तो आपको चिप्स, स्वीट्स जैसे फूड्स से परहेज करना चाहिए।

