

● वजन करे कम...

टमाटर का जूस...


आज हम आपको वजन कम करने के लिए एक ऐसे जूस के बारे में बताने जा रहे हैं जिसे जानकार आप हैरान रह जाएंगे। पेट की चर्बी और पेट निकलने से बढ़े हुए वजन को कम करने के लिए आप टमाटर के जूस का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसका सही तरीके से नियमित सेवन आपके वजन को कम करने में बहुत फायदेमंद माना जाता है। टमाटर को जूस को लेकर हुए एक शोध के मुताबिक ताइवान में कुछ महिलाओं ने दो महीने तक रोजाना टमाटर के जूस का सेवन किया और उसके बाद उनके शरीर में अतिरिक्त फैट की कमी देखी गयी और इसकी वजह से उनके वजन में भी अप्रत्याशित कमी आई।

सेहत के लिए टमाटर का सेवन बहुत फायदेमंद माना जाता है। टमाटर में तमाम पोषक तत्व मौजूद होते हैं जिनका सेवन शरीर को कई बीमारियों और समस्याओं से मुक्त रखता है। वजन कम करने के लिए टमाटर का जूस बहुत फायदेमंद होता है। टमाटर में मौजूद फाइबर वजन कम करने में सबसे उपयोगी माने जाते हैं। टमाटर में फाइबर के अलावा पोटैशियम, विटामिन सी,



लाइकोपीन, एंटीऑक्सीडेंट्स, विटामिन ए, बी, सी और के, पोटैशियम, मैग्नीशियम और फास्फोरस जैसे तत्व प्रचुर मात्रा में मौजूद होते हैं जिनका सेवन सेहत के लिए कई मायनों में फायदेमंद माना जाता है।

अगर आप पेट की बढ़ती हुई चर्बी से परेशान हैं और वजन कम करने में फायदा नहीं मिल रहा तो टमाटर के जूस का सेवन आपके लिए सबसे बेहतर साबित हो सकता है। टमाटर में मौजूद तत्व आपको वजन कम करने में फायदा तो देंगे ही बल्कि इसका सेवन शरीर को फिट और स्वस्थ रखने में भी फायदेमंद होगा। टमाटर में मौजूद फाइबर आपके पाचन तंत्र के लिए बहुत फायदेमंद होता है और साथ ही यह वजन घटाने में आपकी सबसे ज्यादा मदद करता है। फाइबर का सेवन करने से आपको भूख कम लगेगी और आप संतुलित मात्रा में ही भोजन करेंगे।




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 ◆ HOLTER, 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

● उपयोगी...

अजवाइन...



अगर आप बालों की समस्या से परेशान हैं तो खाली पेट अजवाइन समस्या को दूर करने में उपयोगी है। बता दें कि अजवाइन के अंदर प्रोटीन पाया जाता है जो बालों के लिए बेहद उपयोगी है। ऐसे में आप अजवाइन के सेवन से बालों को पर्याप्त पोषण दे सकते हैं और उन्हें टूटने और झड़ने से बचा सकते हैं। इसके अलावा अजवाइन से बना तेल भी बालों के लिए बेहद उपयोगी है। अगर आप अपना वजन कम करना चाहते हैं तो रोज सुबह उठकर अजवाइन का पानी का सेवन करें। बता दें कि अजवाइन का पानी शरीर के अंदर जमा चर्बी को बाहर निकालने में उपयोगी है। अजवाइन में कुछ मात्रा में फाइबर मौजूद होता है। ऐसे में यह भूख को शांत करता है और व्यक्ति संतुलित खाना खाता है। जो लोग जोड़ों के दर्द से परेशान हैं वे अपनी इस परेशानी को दूर करने में अजवाइन की मदद ले सकते हैं। बता दें कि अजवाइन ना केवल गठिया की समस्या से राहत दिला सकता है बल्कि इसके अंदर पाए जाने वाले एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण जोड़ों में दर्द से छुटकारा दिलाने में मददगार हैं।

अनहेल्दी फूड्स तनाव को बढ़ाते हैं, जिससे

मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित होता है। बढ़ता तनाव और अवसाद आपको कई तरह से नुकसान पहुंचा सकता है। ऐसे में तनावमुक्त रहने के लिए आपको कुछ खाद्य पदार्थों के सेवन से बचना चाहिए।

एल्कोहल को स्वास्थ्य की दृष्टि से अच्छा नहीं माना जाता है। यह शरीर के अंगों को खराब करने के साथ ही स्ट्रेस लेवल को भी बढ़ाता है। शराब पीने से व्यक्ति चिड़चिड़ा रहता है, जिसका असर उसके स्वास्थ्य पर पड़ता है। अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर रखना चाहते हैं, तो एल्कोहल का सेवन आज से ही बंद कर दें। एल्कोहल दिमाग में सेरोटोनिन और न्यूरोट्रांसमीटर की सक्रियता को बदलता है, जिससे चिंता और तनाव बढ़ता है। इतना ही नहीं आपको दूसरे नशीले पदार्थों के सेवन से भी बचना चाहिए।

● भले ही हम सिर दर्द होने पर चाय या कॉफी का सेवन करना पसंद करते हैं। लेकिन यह हमारे मेंटल हेल्थ को प्रभावित करते हैं। दरअसल, चाय और कॉफी में कैफीन बहुत ज्यादा होता है, जिससे तनाव

मानसिक स्वास्थ्य पर असर...

आजकल की बिजी लाइफस्टाइल ने लोगों में तनाव और चिंता बढ़ा दिया है। लोग तनाव, चिंता और अवसाद के शिकार हो रहे हैं, जिसका असर उनके मानसिक स्वास्थ्य पर भी पड़ता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि तनाव के साथ ही कुछ ऐसे खाद्य पदार्थ भी हैं, जिनके सेवन से मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है। ऐसे में अगर आप खुद को मानसिक रूप से स्वस्थ रखना चाहते हैं, तो इन खाद्य पदार्थों का सेवन करना कम या बंद कर दें।

दरअसल, जैसे शरीर को स्वस्थ रखने के लिए हेल्दी भोजन खाना जरूरी होता है, उसी तरह मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए भी हेल्दी भोजन ही जरूरी होता है। इसलिए खुद को शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रखने के लिए हेल्दी डाइट ही लें। अनहेल्दी फूड्स तनाव को बढ़ाते हैं, जिससे मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित होता है। बढ़ता तनाव और अवसाद आपको कई तरह से नुकसान पहुंचा सकता है। ऐसे में तनावमुक्त रहने के लिए आपको कुछ खाद्य पदार्थों के सेवन से बचना चाहिए।

● एल्कोहल को स्वास्थ्य की दृष्टि से अच्छा नहीं माना जाता है। यह शरीर के अंगों को खराब करने के साथ ही स्ट्रेस लेवल को भी बढ़ाता है। शराब पीने से व्यक्ति चिड़चिड़ा रहता है, जिसका असर उसके स्वास्थ्य पर पड़ता है। अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर रखना चाहते हैं, तो एल्कोहल का सेवन आज से ही बंद कर दें। एल्कोहल दिमाग में सेरोटोनिन और न्यूरोट्रांसमीटर की सक्रियता को बदलता है, जिससे चिंता और तनाव बढ़ता है। इतना ही नहीं आपको दूसरे नशीले पदार्थों के सेवन से भी बचना चाहिए।

● भले ही हम सिर दर्द होने पर चाय या कॉफी का सेवन करना पसंद करते हैं। लेकिन यह हमारे मेंटल हेल्थ को प्रभावित करते हैं। दरअसल, चाय और कॉफी में कैफीन बहुत ज्यादा होता है, जिससे तनाव

या स्ट्रेस लेवल बढ़ता है। साथ ही इससे अनिद्रा की समस्या भी होती है। कॉफी में कैफीन होता है और इसे पीने से एंड्रेलाइन होता है, जो मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा असर करता है। आप चाहें तो अपने स्ट्रेस या तनाव को कम करने के लिए चाय या कॉफी की जगह हर्बल टी, ग्रीन टी या फिर पुदीना टी पी सकते हैं। नारियल पानी पीना भी एक अच्छा ऑप्शन है। चाय, कॉफी के साथ ही सोडा, फ्लेवर्ड केक और चॉकलेट में भी कैफीन होता है। कैफीन हार्ट के लिए भी नुकसानदायक होता है।

● कैफीन और चीनी की तरह ही रिफाईंड कार्बोहाइड्रेट भी मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। आजकल लोग फास्ट फूड, जंक फूड का सेवन अधिक मात्रा में करते हैं। ये सभी फूड्स हमारे स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाते हैं। अपने मानसिक स्वास्थ्य को स्वस्थ रखने के लिए आप रिफाईंड कार्बोहाइड्रेट यानी सफेद चावल, चीनी, सिरप, सफेद ब्रेड और पास्ता आदि का सेवन करना बंद कर दें। इनके बजाय आप कुछ हेल्दी भोजन खा सकते हैं, जो आपको शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रखने में मदद करते हैं। रिफाईंड कार्बोहाइड्रेट से अनिद्रा की समस्या पैदा होती है, जिससे तनाव बढ़ता है और मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित होता है।

● बहुत अधिक मात्रा में मीठी चीजों या शुगर लोडेड चीजों का सेवन शारीरिक के साथ ही मानसिक स्वास्थ्य पर भी असर डालता है। मीठी चीजें स्ट्रेस और तनाव को बढ़ाते हैं, जिससे कई बार शरीर में शुगर लेवल भी बढ़ जाता है। यह एनर्जी लेवल डाउन और मूड को खराब करता है। मूड इंबैलेंस होने की वजह से टेंशन बढ़ती है, जिसका असर मेंटल हेल्थ पर पड़ता है।

● चीनी ही नहीं बहुत अधिक मात्रा में नमक का सेवन भी आपके मानसिक स्वास्थ्य को खराब कर सकते हैं। अधिक नमक का सेवन करने से सेहत को नुकसान पहुंचता है। नमक शरीर को रोग प्रतिरोधक क्षमता को कमजोर करता है, जिससे थकावट होती है और मेंटल हेल्थ डिस्टर्ब होती है। आप अपने मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने के लिए ऊपर बताए गए सभी चीजों का सेवन करना कम या बंद कर दें। इनसे आपके स्वास्थ्य को फायदे की जगह नुकसान पहुंचता है।

● स्लिम फिगर..

रोप क्लाइविंग एक ऐसी प्रक्रिया है, जिसमें रस्सी की मदद से आपको ऊपर की ओर चढ़ना होता है। आसान भाषा में समझें तो इस एक्सरसाइज को करने के लिए आपको रस्सी चढ़नी होती है। इसे फंक्शनल ट्रेनिंग एक्सरसाइज के नाम से भी जाना जाता है। इसे नियमित तौर पर करने से आपके हाथों की ग्रिप बेहद मजबूत होती है। यही नहीं बॉडी को स्लिम और टोंड बनाने के साथ ही यह अधिक कैलरी भी बर्न करती है। हालांकि रोप क्लाइविंग अन्य एक्सरसाइज की तुलना में थोड़ी सावधानी की जानी चाहिए, क्योंकि अगर रोप पर आपकी ग्रिप अच्छी नहीं बनी है तो इससे आप नीचे भी गिर सकते हैं।

