



ઝાયડસ હોસ્પિટલ

ઝાયડસ હોસ્પિટલ એ અમદાવાદ ખાતે, ગુજરાતની સૌથી વિશાળ, અત્યાધુનિક, સુવિધા સર્જક અને શ્રેષ્ઠ મલ્ટીસ્પેશિયાલિટી હોસ્પિટલ છે.

ઝાયડસ હોસ્પિટલની રચના અને વિકાસ એ દૂરદર્ષિ સાથે કરવામાં આવી છે, કે તે સમાજને મેડિકલ સેવા પહોંચાડતું અગ્રણી અને મેડિકલ સંભાળ અને સારવારમાં પ્રથમ પસંદગીનું સ્થળ બની રહે.

અદ્યતન મેડિકલ ટેકનોલોજી, મેનેજમેન્ટ રિસર્ચ અને સર્વોત્તમ મેનેજમેન્ટ પ્રેક્ટિસ દ્વારા હેલ્થકેર વિકલ્પને વિશ્વસ્તરીય બનાવવાનાં અમારા ઉદ્દેશને પાર પાડવા ઝાયડસમાં અમે એક જ સ્થળે સઘળી મહત્વની મેડિકલ સ્પેશિયાલિટીઝ, ઈન્વેસ્ટિગેટિવ અને ડાયગ્નોસ્ટિક સુવિધા, સી-ટેબિલીએશન અને ફિઝીકલ થેરપી કેર ધરાવીએ છીએ.



A Complete Hospital

ઝાયડસ હોસ્પિટલ્સ એન્ડ હેલ્થકેર રીસર્ચ પ્રા. લિ.

ઝાયડસ હોસ્પિટલ રોડ, સોલા બ્રિજ પાસે,
ઑફ એસ. જી. હાઈવે, થલતેજ, અમદાવાદ — ૩૮૦ ૦૫૪, ગુજરાત, ઈન્ડિયા
ફોન: 079 66 190 201 / 372 / 366

ટોલ ફ્રી નં.: 1800 123 5433

24x7 ઈમરજન્સી હેલ્પલાઇન: +91 78744 12345

ઈમેઇલ: infoahd@zydushospitals.com

વેબસાઇટ : www.zydushospitals.com

f /ZydusHospitals | @ZydusHospitals | /ZydusHospitals



Scan this QR Code

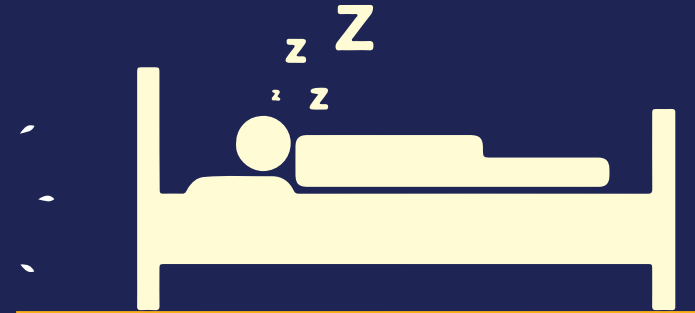
રાત્રે સારી ઊંઘ

કેવી રીતે મેળવી શકાય

તમે ઊંઘવા માટે સારી આદતો કેળવશો, તો તમને રોજ રાત્રે સારી રીતે ઊંઘ માણવાની તક મળશે. ઊંઘવા માટેની સારી આદતોને હેલ્થ પ્રોફેશનલ્સ સ્વીકૃતિ હાઈબ્રુન તરીકે વર્ણવે છે.

ઊંઘ સંબંધી અનેક સમસ્યાઓનું કારણ લાંબા ગાળે આપણે પાડેલી ખરાબ આદતો હોય છે. રાતોરાત તો કર્ષે તમે ઊંઘવાની આ સમસ્યાનો ઉકેલ લાવી શકવાના નથી, પણ તકલીફ દૂર કરવાના પ્રયાસો સતત ચાલુ રાખશો, તો તમારી ઊંઘની કવોલિટી ચોક્કસ બહેતર બની શકે છે. તમારી તકલીફનો ઉકેલ અલગ-અલગ વિકલ્પોમાં રહેલો હોઈ શકે છે, તો તમારા માટેનો ઉપાય શું છે તે શોધી કાઢો અને તેને વળગી રહો.

અને તમામ તકલીફોથી આગળ વધીને, ક્યારે ચ તમારી ઊંઘની તકલીફને તમે પોતે બહુ મોટી સમસ્યા ગણશો નહીં, કારણ કે આખરે તો, એકાદ દિવસ ઊંઘ બગડી હોય તો એ કોઈ સમસ્યા નથી. બીજા દિવસથી ફરી ઊંઘવાની સારી આદતો તરફ વળી જાઓ.



રાત્રે સારી ઊંઘને તમારું લક્ષ્ય બનાવો

રાત્રે સારી ઊંઘ આને કહી શકાય:

- કોઈ ખલેલ વિનાની ઊંઘ
 - તાજગીદાયક
 - ગાઠ નિંદ્રા
 - તમારા માટે પુરતી ગણાય તેટલી ઊંઘ (એક સરેરાશ પુષ્ટ વ્યક્તિને દરરોજ રાત્રે ૭.૫ થી ૮ કલાકની ઊંઘ જોઈએ)
- યાદ રાખો કે, કેટલાક લોકો માટે આનાથી ઘણી ઓછી ઊંઘ પણ પુરતી હોય છે. તમે દિવસ દરમિયાન થાકી જતા ના હોવ તો સંભવત :તમારા માટે એટલી ઓછી ઊંઘ જ પુરતી છે.



નિયમિત બનો

તમારા શરીરને સારી ઊંઘ માટે કેળવવાનો એક શ્રેષ્ઠ રસ્તો છે દરરોજ લગભગ એક જ સમયે ઊંઘવું અને જાગવું, વિકેન્ડ તેમજ રજાના દિવસોમાં પણ.

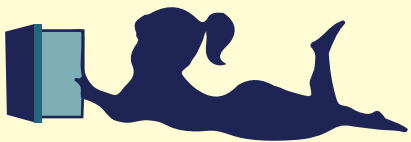
ઊંઘ આવે ત્યારે જ સુવા જાવ

તમને લાગે કે હવે તમે થાકી ગયા છો, ઊંઘ આવે છે ત્યારે જ સુવા જાવ, પરાણે ઊંઘવાની કોશિષ કરી પથારીમાં પડ્યા ફેરવશો નહીં.



ઊભા થઈ જાવ, ફરીથી કોશિષ કરો

પથારીમાં પડ્યા પછી ૨૦ મિનિટ કે વધુ સમય પછી પણ તમને ઊંઘ આવે નહીં, તો ઊભા થઈ જાવ, મનને શાંતિ મળે તેવી કોઈક પ્રવૃત્તિમાં થોડી પળો વિતાવો અને ઊંઘ આવે ત્યારે જ પથારીમાં પડો



કેફેઈન અને નિકોટીન ટાળો

રાત્રે ઊંઘવાના સમયના ઓછામાં ઓછા ચાર-છ કલાક પહેલાના ગાળામાં કોઈપણ પ્રકારનું કેફેઈન (કોફી, ચા, કોલાના પીણા, ચોકલેટ તથા કેટલીક દવાઓ) લેવાનું ટાળવું જોઈએ.



યોગ્ય આહાર લો

આરોગ્યપ્રદ, સંતુલિત આહાર તમને ગાઠ નિંદ્રામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે, તો ભોજનનો સમય પણ એટલો જ અગત્યનો છે.



દિવસે ઊંઘવું નહીં

દિવસ દરમિયાન ઊંઘવું કે થોડા સમય માટે ઝોકું ખાઈ લેવું પણ હિતાવહ નથી.



ઊંઘવા માટેની વિધિ

તમારા શરીરને પણ ઊંઘવાનો સમય થઈ ગયો છે તે યાદ કરાવવા કેટલીક વિધિઓ હોઈ શકે છે, એ તમારે પોતે નક્કી કરવી અને તેનો અમલ કરવો પડશે.



સ્નાનનો સમય

ઊંઘવાના સમયના ૧-૨ કલાક પહેલા ગરમ કે હુંફાળા પાણીથી સ્નાન કરવું ઉપયોગી થઈ શકે છે, એનાથી તમારો શરીરનું તાપમાન થોડું વધી જશે અને ફરી પાછું એ તાપમાન ઘટે એટલે તમને ઊંઘ આવતી જણાશે



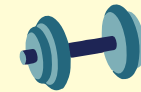
ઘડિયાળ જોતા રહેવું નહીં

ઊંઘ આવતી ના હોય તેવા અનેક લોકો સતત ઘડિયાળ જોતા રહેતા હોય છે. એવી આદત ખરાબ છે, તે નિવારવી જોઈએ.



પથારી ઊંઘવા માટે છે

તમે પથારીનો ઉપયોગ ઊંઘવા સિવાયની પ્રવૃત્તિઓ માટે કરશો નહીં. એમ કરવાથી તમારા શરીરને એવી આદત પડશે કે પથારી ઊંઘવા માટે જ છે. તમે પથારીમાં પડ્યા ટીવી જોવાની, લેપટોપ ઉપર કામ કરવાની કે મોબાઈલ જોવાની આદત પાળશો તો તમારું શરીર પથારી અને ઊંઘ વચ્ચેનો સંબંધ ઓળખવાનું, કેળવવાનું શિખી શકશે નહીં



કસરત

સારી ઊંઘ માટે નિયમિત કસરત એક સારો વિકલ્પ છે, પણ વધુ પડતો શ્રમ લાગે તેવી કસરતો રાત્રે ઊંઘવાના ચાર કલાક પહેલાના ગાળામાં કરવી જોઈએ નહીં.



સ્લીપ હાઈજુનની ટીપ્સ