

पेट में अधिक एसिड बनने से एसिडिटी की समस्या होती है। जीवनशैली व आदतों में सुधार लाकर और घरेलू उपाय करके इससे राहत पाई जा सकती है।



एसिडिटी बहुत सामान्य सौ समस्या लगती है, लेकिन जो लोग इससे हर रोज जूझते हैं उन्हें काफी पीड़ा उठानी पड़ती है। दरअसल, जब भोजन पाचन तंत्र में पहुंचता है तब हाइड्रोक्लोरिक एसिड बनता है। यह एसिड पेट की ग्रंथियों द्वारा खाने को तोड़ने और पचाने का काम करता है। जब यहीं एसिड जरूरत से ज्यादा मात्रा में बनने लगता है, तो एसिडिटी हो जाती है। इससे पेट में जलन होने लगती है, जो सीने तक पहुंच जाती है। इसे हार्ट बर्निंग भी कहा जाता है।

होता है। मुंह में लंबे समय तक खट्टा या कड़वा स्वाद भी एसिडिटी के मुख्य लक्षणों में से एक है। कब्ज, अपच, बार-बार डकार या हिचकी आना, खाने के बाद पेट में भारीपन, बेचैनी, पेट फूलना या गैस, बदबूदार सांस, बिना पचे भोजन का मुंह में वापस आना जैसे लक्षण महसूस हो सकते हैं। सांस लेने में परेशानी भी हो सकती है।

इन लक्षणों से पहचानें

आमतौर पर एसिडिटी के लक्षण तब महसूस होते हैं जब पेट की ग्रंथियों द्वारा

एसिडिटी होती क्यों है?

एसिडिटी आमतौर पर लगातार खानपान

क्या आपको भी है एसिडिटी?

निर्मित एसिड मुंह से पेट को जोड़ने वाली भोजन नली में प्रवाहित हो जाता है। इसके अलावा जो लक्षण हैं उनके बारे में भी जानें- पेट, गले, सीने में दर्द और जलन होना एसिडिटी के सामान्य लक्षण हैं जो कुछ मिनट से लेकर कुछ घंटों तक महसूस हो सकते हैं। पेट में अधिक एसिड के कारण निगलने में कठिनाई होती है या गले में खाना फंसने का अहसास होता है। इससे पाचन में भी बाधा आती है। भोजन के ठीक से ना पचने और अधिक एसिड के कारण उल्टी का अनुभव भी

में गड़बड़ी के कारण हो सकती है, जैसे अनुचित समय पर अधिक और भारी भोजन करना, खाने के तुरंत बाद लेट जाना, भोजन में फाइबर की कमी, व्यायाम से ठीक पहले खाना खा लेना आदि। घूमपान, शराब और सोडे का अधिक सेवन, नींद की कमी, तनाव आदि समस्या को बढ़ावा देते हैं। इसके अलावा, अधिक लाल मिर्च व सिरके के सेवन से भी एसिडिटी की दिक्कत हो सकती है। कुछ ऐसी चीजें जिन्हें पचना मुश्किल होता है उनके अधिक सेवन से भी

समस्या बढ़ जाती है। इन खाद्य पदार्थों में चाय, कैफीन, अधिक मसालेदार भोजन, नींबू और संतरे जैसे खट्टे फल और फास्ट फूड जैसे अधिक वसा वाले खाद्य पदार्थ शामिल हैं। हाई ब्लड प्रेशर, चिंता, अवसाद और अन्य बीमारियों के लिए दवाओं का लगातार सेवन भी एसिडिटी का कारण हो सकता है।

थोड़े बदलाव की जरूरत है
अधिक मसालेदार भोजन का सेवन न करें। अपने आहार में फल व हरी सब्जियां शामिल करें। दिनभर में टुकड़ों में यानी थोड़ी-थोड़ी मात्रा में ही भोजन करें। अधिक मात्रा में पानी पिएं। रात के खाने और नींद के बीच कम से कम 2 घंटे का अंतर जरूर रखें। नियमित रूप से व्यायाम करते रहें और शराब

व घूमपान की आदतों को छोड़ने की कोशिश करें। इसके अलावा डॉक्टर की सलाह के बिना किसी भी तरह की एसिडिटी की दवा ना लें।

घरेलू उपाय मदद करेंगे

अदरक में पेट के एसिड को कम करने का गुण पाया जाता है, इसलिए भोजन के तुरंत बाद अदरक की चाय पीने से एसिडिटी की समस्या से राहत मिलती है। तुलसी की 4-5 पत्तियों को चबाएं और इसके रस को निगल लें। तुलसी पेट में एसिड के स्तर को कम करने में मदद करती है। आधा चम्मच जीरे को 1 कप पानी में उबालें, छानें और ठंडा करके थोड़ी-थोड़ी देर में पीते रहें। इससे एसिडिटी के दौरान होने वाले दर्द और बेचैनी से

राहत मिलेगी। दूध में पाया जाने वाला कैल्शियम एसिड के अधिक साव को कम करता है। पेट या सीने में जलन के दौरान बिना शक्कर के एक गिलास ठंडा दूध पीने से राहत मिलेगी। पेट की जलन शांत करने के लिए पुदीने की चाय काफी कारगर है। इसके अलावा पुदीने व अदरक की चाय भी भोजन के बाद लेने से एसिडिटी में आराम मिलेगा।

एसिडिटी को गंभीरता से लें

एसिडिटी की समस्या लगातार रहने से आंतों का अल्सर और कैंसर जैसी बीमारियां तक हो सकती हैं। इसलिए बिना लापरवाही बरते अपनी जीवनशैली में सुधार करें और उपचार व परामर्श के लिए डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।



राजकोट-गुज. ब्रह्माकुमारीज के हैप्पी विलेज सेवाकेंद्र पर आयोजित अल्टीमिक्त होली स्नेह मिलन कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज गुजरात संघ जेन डायरेक्टर राजयोगिनी ब्र.कु. भारती दीदी, ब्र.कु. किंजल दीदी, ब्र.कु. अंबु बहन, ब्र.कु. तनीषा बहन, गुजरात पुलिस शी टीम की हेड कॉन्स्टेबल फल्लवी बहन, राजनगर सेवाकेंद्र की ब्र.कु. रीटा बहन सहित अन्य गणमान्य लोग व बड़ी संख्या में ब्र.कु. भाई-बहनें शामिल रहे।



बिलासपुर-छ.ग. रामा मैनेटो मॉल में ब्रह्माकुमारीज की फिल्म 'द लाइट' देखने शहर के कई प्रबुद्ध जन पहुंचे और उन्होंने पूरी मूवी को एकाग्र होकर देखा। इसमें जस्टिस संजय अग्रवाल, डॉ. गणजादा, सेवा एक नयी पहल के संस्थापक संतराम जेटमलानी, पूर्व महापौर किशोर राय, डीआईजी रेलवे भवानोशंकर नाथ, विद्युत विभाग अधीक्षण यंत्री परसराम साहू, कार्यपालन यंत्री डी.के. विश्वकर्मा, आर्ट ऑफ लिविंग से डॉ. अजीत मिश्रा, रेलवे के वरिष्ठ अधिकारी शशिकान्त द्विवेदी, प्रयास एड के विनोद पांडे, लार्जर्स क्लब से नितिन सलूजा, पत्रकारिता से जुड़े विजय टुटेजा, जगदीश जिज्ञानी, माधव मजूमदार सहित अन्य गणमान्य लोग शामिल रहे।



जकातवाड़ी-सातारा(महा.) ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र में आने पर आध्यात्मिक ज्ञानचर्चा के पश्चात् श्रीपाद जाधव,कार्यकारी अभियंता सार्वजनिक बांधकाम विभाग,सातारा महा. शासन को ईश्वरीय साहित्य भेंट करते हुए सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. शांता बहन।



दिल्ली-कृष्णा नगर। ब्रह्माकुमारीज द्वारा पंजाब नेशनल बैंक में 'सेल्फ एम्पॉवरमेंट' विषय पर सत्र के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. सरिता दीदी, ब्र.कु. शिल्पिनी, बैंक के सौनिवार मैनेजर मनोजित दास, जूनियर मैनेजर बलविंदर जो तथा कर्मचारीगण।



अम्बिकापुर-चोपड़ापारा(छ.ग.)। ब्रह्माकुमारीज के नव विश्व भवन सेवाकेंद्र में आयोजित होली उत्सव कार्यक्रम में कांग्रेस किसान प्रदेश उपाध्यक्ष सीतलपुर शैलेप सिंहदेव, राजपरिवार की बहुरानी त्रिपाला जी, सरगुजा संभाग की सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. विद्या दीदी, स्नेहा बहन, राजमोहिनी देवी कृषि महाविद्यालय के पूर्व अधिष्ठाता वी.के. सिंह, विवेकानंद स्कूल के डायरेक्टर स्वामी तन्मयानन्द जी, सामाजिक कार्यकर्ता अनिल मिश्रा, सामाजिक कार्यकर्ता मंगल पाण्डे, सामाजिक कार्यकर्ता वन्दना दत्ता, सामाजिक कार्यकर्ता शिल्पा पाण्डे, ब्र.कु. प्रतिभा बहन एवं शहर के अन्य गणमान्य लोग व ब्र.कु. भाई-बहनें सहित लगभग 500 लोग शामिल रहे।



व्यावरा-म.प्र. बाँईहेड़ा ब्रह्माकुमारीज पाठशाला द्वारा आयोजित 'विश्व शांति एवं सद्भावना रैली' तथा 'स्नेह मिलन' कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज राजगढ़ की जिला प्रभारी राजयोगिनी ब्र.कु. मधु दीदी, प्रसिद्ध कथावाचक आचार्य श्री रमेशचंद्र जी, आचार्य श्री लोकेश त्रिवेदी, राजगढ़ से अरविंद सक्सेना, पचोर से टी.आई. दिलीप सिंह राजपूत, बाँईहेड़ा के सरपंच प्रेमनारायण दांगी, स्थानीय सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. लक्ष्मी बहन सहित बड़ी संख्या में अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।



पचोर-म.प्र. शिव जयंती के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा पुलिस थाना पचोर,शिव मंदिर में आयोजित आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी के उद्घाटन पश्चात् पुलिस थाना प्रभारी आकांक्षा शर्मा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. वैशाली बहन। साथ हैं समस्त मीडिया कर्मी व ब्रह्माकुमारी बहन।