

■ पेट दर्द के सामान्य कारण

■ बनावट के हिसाब से चुनें पोशाक

RNI No. MPHIN/2011/40959

डाक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2021-2023

प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

# संभल एवं सुरत

दिसंबर 2023 | वर्ष-13 | अंक-01

मूल्य  
₹ 60

पत्रिका नहीं संपूर्ण अभियान  
जो रखे पूरे परिवार का ध्यान...

पेट रोग  
विशेषांक

ध्यान रहे, पेट से ही शुरू  
होती हैं तमाम बीमारियाँ



## इंदौर के सभी सम्माननीय विधायक महोदय को हार्दिक बधाई

मध्यप्रदेश में भारतीय जनता पार्टी  
के ऐतिहासिक जीत के सूत्रधार  
परम सम्माननीय मुख्य मंत्री  
श्री शिवराज सिंह चौहान जी  
को हार्दिक बधाई  
एवं शुभकामनाएँ



डॉ. ए.के. द्विवेदी

- सदस्य, वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड, सी.सी.आर.एच., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
- कार्य परिषद सदस्य, देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर



# सेहत एवं सूरत

दिसंबर 2023 | वर्ष-13 | अंक-01

प्रेरणास्रोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी  
डॉ. पी.एस. हाडिया

मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम  
डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

सह संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी  
डॉ. कनक चतुर्वेदी  
प्रभात शुक्ला  
कोमल शुक्ला  
अथर्व द्विवेदी

वरिष्ठ प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव - 09993700880  
दीपक उपाध्याय - 09977759844

प्रबन्ध संपादक

डॉ. विवेक शर्मा - 09826014865  
विनय पाण्डेय - 09893519287

संपादकीय टीम

डॉ. जितेंद्र पुरी, डॉ. ऋषभ जैन  
डॉ. आशीष तिवारी, डॉ. ब्रज किशोर तिवारी  
डॉ. नागेन्द्र सिंह, डॉ. सुधीर खेतावत  
लेआउट डिजाइनर

राजकुमार

वेबसाइट एवं नेटमार्केटिंग  
पीयूष पुरोहित

प्रसार ऑफिस :

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर  
28 ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी,  
निकट करणावत भोजनालय,  
पिपलियाहाना, इंदौर (म.प्र.)

फोन: 0731-4989287  
मोबा.: 98935-19287

Visit us : [www.sehatevamsurat.com](http://www.sehatevamsurat.com)  
[www.sehatsurat.com](http://www.sehatsurat.com)

## अंदर के पन्नों में...



### 11

पेट में गैस की  
समस्या का  
समाधान



### 14

लेफ्ट साइड  
पेट दर्द तो हो  
जाएँ सावधान



### 16

पेट के रोगों  
के लिए  
होम्योपैथिक दवा



### 26

ब्रोकली क्या हैं जानें  
इसके फायदे

### 35

प्यार भरी झप्पी  
के फायदे



### 37

ठंड में मेथी  
जरूर खाएं



### 36

नारियल के फायदे

हेड ऑफिस : 8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर  
मोबाइल 98260 42287, 94240 83040  
email : [sehatsuratindore@gmail.com](mailto:sehatsuratindore@gmail.com), [drakindore@gmail.com](mailto:drakindore@gmail.com)

# सेहत एवं सूरत

सफलता के 12 वर्ष  
पूर्ण होने पर

आप सभी पाठकों को

## हार्दिक बधाई

सेहत एवं सूरत परिवार

ॐ भूर्भुवः स्वः  
सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः ।  
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःखभाग् भवेत् ॥

सभी सुखी हों, सभी रोगमुक्त रहें, सभी मंगलमय घटनाओं के साक्षी बनें और किसी को भी दुःख का भागी न बनना पड़े।

संपादकीय



संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

सदस्य

- वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड  
सी.सी.आर.एच., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
- कार्य परिषद  
देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष

- फिजियोलॉजी एवं बायोकेमिस्ट्री  
एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक  
मेडिकल कॉलेज, इंदौर, मध्यप्रदेश

संचालक

- एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं  
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर
- एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर, इंदौर
- एडवांस्ड योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल, इंदौर
- एडवांस्ड इंस्टीट्यूट ऑफ पैरामेडिकल साइंसेस, इंदौर

मो.: 9826042287

9993700880, 98935-19287

स्वच्छ भारत  
स्वस्थ भारत

## पेट का स्वस्थ होना बेहद जरूरी

लोगों का मानना है पेट न होता तो भेट न होता। पेट से ही जीवन की शुरुआत होती है। सारी कहानी ही पेट से जुड़ी होती है। पेट दर्द भी जीवन का हिस्सा है कभी न कभी सभी ने पेट दर्द महसूस किया ही होगा।

पेट के लिए सबसे ज्यादा जरूरी होता है उसकी पाचन क्रिया यानि डाइजेशन का अच्छा बने रहना. हमारी मागदौड़ भरी जिंदगी के चलते हम अपने खान-पान का सही से ध्यान नहीं दे पाते. जिसके चलते हमारे शरीर को कई स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ता है. काम की व्यस्तता के कारण जंक फूड की जगह बढ़ती जा रही है. जंक फूड खाने और बनाने में मले ही आसान हो लेकिन यह आपके पेट और शरीर के लिए नुकसानदेह हो सकता है. अगर आप हेल्दी रहना चाहते हैं तो आपको अपनी लाइफस्टाइल में कुछ बदलाव की आवश्यकता है. पेट का स्वस्थ रहना बहुत जरूरी है अगर पेट ही हमारा स्वस्थ नहीं है तो आपका किसी भी चीज में मन नहीं लगेगा, और न ही आपको भूख लगेगी. आधे से अधिक बीमारियों का संबंध पेट से ही होता है. डाइजेशन में जरा सी भी मुश्किल आने पर पूरी हेल्थ पर असर पड़ने लगता है. इसलिए हमें अपने पेट का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

स्वस्थ जीवन के शुभकामनाओं के साथ...





# ध्यान रहे, पेट से ही शुरू होती हैं तमाम बीमारियां



श्याम (बदला हुआ नाम) एक बहुराष्ट्रीय कंपनी में कार्यरत युवा, उत्साही सॉफ्टवेयर इंजीनियर हैं। बिना ब्रेक लिए देर रात तक काम करना, अमूमन नाश्ता न करना, फास्ट फूड जमकर खाना, लंच के दौरान सॉफ्ट ड्रिंक की बड़ी-सी बोतल गटकना और काम का तनाव भगाने के लिए नियमित अंतराल पर सिगरेट फूंकना एक तरह से उनकी दिनचर्या का हिस्सा बन चुका है। अमी हाल तक सब कुछ ठीक-ठाक चलता दिख रहा था। फिर एक दिन उन्हें सीने में जलन होने लगी। लंच के बाद पेट जैसे फूलने लगा, और उनके बार-बार टॉयलेट के चक्कर लगने लगे। यह सब देखकर मुझे यूनानी चिकित्सक हिपोक्रेट्स का यह जुमला याद आने लगा- 'सारी बीमारियां पेट से ही शुरू होती हैं.'

**हि** पोक्रेट्स ने भले ही यह बात दो हजार साल से भी ज्यादा पहले कही हो, लेकिन हमें अब जाकर यह समझ में आना शुरू हुआ है कि वे कितनी पते की बात कह रहे थे. एक स्वस्थ वयस्क इन्सान की सिर्फ आंत में ही करीब 100 खरब बैक्टीरिया पाए जाते हैं. ये अलग-अलग किस्म के होते हैं और उनके हितों के बीच टकराव पैदा होने से बीमारियां उपजती हैं.

पिछले दो दशकों में हुई रिसर्च से पता चला है कि पूरी तरह स्वस्थ रहने के लिए आंतों का स्वस्थ रहना कितना जरूरी है. आंतों की सेहत पर लाइफस्टाइल का जबरदस्त असर होता है. ज्यादा कैलोरी वाले जंक फूड और शराब का अधिक सेवन, इसके अलावा रेशेदार भोजन और हरी सब्जियां न खाने से पाचन तंत्र के रोगों का खतरा बढ़ जाता है और गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल सिस्टम पर बुरा असर पड़ता है. गैस्ट्रोइंसोफेगल रिफ्लक्स रोग, इरिटेबल बॉवेल सिंड्रोम, फंक्शनल डिस्पेप्सिया, मोटापा, लीवर में फैट जमना और पेप्टिक अल्सर जैसे रोग लाइफस्टाइल से जुड़े गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल रोगों में शामिल हैं.

अकसर तनाव में रहने से भी आपका हाजमा खराब हो सकता है. तनाव होने पर आम तौर पर एड्रिनल ग्रंथियों से एड्रेनैलिन और कॉर्टिसॉल नाम के हार्मोनों का स्राव होता है. तनाव की वजह से पूरे पाचन तंत्र में जलन होने लगती है जिससे पाचन नली में सूजन आ जाती है और इस सबका नतीजा यह होता है कि पोषक तत्वों का शरीर के काम आना कम हो जाता है.

लंबे समय तक जारी रहने पर तनाव की वजह से इरिटेबल बॉवेल सिंड्रोम और पेट में अल्सर जैसी पाचन संबंधी तकलीफें हो सकती हैं. जांच के लिए डॉक्टरों के पास जाने वाले रोगियों की पड़ताल में यह बात सामने आई है कि गैस्ट्रोइंसोफेगल रिफ्लेक्स (जीईआरडी) अब पाचन संबंधी सामान्य रोग बन गया है. जीईआरडी में असल में पेट के अंदर मौजूद अम्ल यानी एसिड इसोफेगस (भोजन नली) में वापस चले जाते हैं. इससे सीने में जलन तो होती ही है, उल्टी की शिकायत भी होती है. इसके अलावा फेफड़े, कान, नाक या गले की भी कई तकलीफें आ पड़ती हैं. इसके साथ कई परेशानियां जुड़ी हैं. मसलन, इसोफेगस में छाले और संकुचन जैसी परेशानियां भी हो जाती हैं. जीईआरडी अगर लंबे समय तक रह गया तो एक नई अवस्था आ सकती है, जिसका नाम है बैरैट्स इसोफेगस और इसका अगर समय पर इलाज न किया गया तो इसोफेगस का कैंसर भी हो सकता है.

पेट की हल्की लेकिन बार-बार शिकायतें होने पर जीवनशैली में थोड़े-बहुत बदलाव खास तौर पर फायदेमंद हो सकते हैं. इनमें

बिस्तर पर सिर ऊंचा रखकर सोना, तंग कपड़े न पहनना, वजन ज्यादा होने पर उसे घटाना, शराब और सिगरेट का इस्तेमाल कम करना, खुराक में बदलाव करना, भोजन के तुरंत बाद लेटने से बचना और सोते समय खाने से बचना शामिल है.

धूम्रपान और शराब का ज्यादा मात्रा में उपयोग करने से इसोफेगस में लौटते एसिड की मात्रा बढ़ती है, पेट में बनने वाले एसिड की मात्रा भी बढ़ जाती है. इससे पेट के अल्सर के ठीक होने में भी रुकावट आने लगती है. हाल के कुछ अध्ययनों में यह बात सामने आई है कि शराब के साथ-साथ धूम्रपान का लिवर और पैंक्रियाज को नुकसान पहुंचाने में बहुत बढ़ा हाथ है. पैंक्रियाज हर तरह के भोजन को पचाने वाला महत्वपूर्ण अंग है जबकि लिवर शरीर में भोजन के पचने के बाद उसके अवशोषण के लिए जरूरी है.

यह तो जाहिर-सी बात है कि हमारे देश में मोटापा चिंताजनक स्तर पर बढ़ रहा है.

पित्ताशय में पथरी, शराब के अलावा चर्बी वाले लीवर के रोग और गैस्ट्रोइंसोफेगल रिफ्लेक्स जैसे आंतों के कई रोगों में मोटापे का भी शर्तिया तौर पर हाथ है.

पाचन संबंधी रोग शरीर में जगह न बना सके, इसके लिए जरूरी है कि वजन जरूरत से ज्यादा न होने पाए. वजन न बढ़े, इसके लिए रेशे वाले साबुत अनाज, फल, हरी सब्जियां, डेयरी उत्पादों के अधिक सेवन के साथ पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ भी लेना चाहिए. एक ही बार में बहुत ज्यादा भोजन कर लेने से पाचन नली पर दबाव बढ़ सकता है. इसलिए ज्यादा बेहतर यह होगा कि दिन भर में नियमित अंतराल पर थोड़ी-थोड़ी मात्रा में भोजन करते रहा जाए.

हाजमे के मामले में अगर आपको लंबे समय तक या फिर गंभीर रूप से कोई समस्या महसूस हो तो बिना और किसी तरह की देर किए अस्पताल पहुंचना चाहिए और कंप्लीट हेल्थ चेकअप कराना चाहिए.





# पेट दर्द के सामान्य कारण

पेट में दर्द उस असुविधा को संदर्भित करता है जो छाती और श्रोणि क्षेत्र के बीच के क्षेत्र में उत्पन्न होती है और आंतरिक ऐंठन से लेकर तेज, छुरा घोंपने वाले दर्द से लेकर लगातार, सुस्त पेट दर्द तक हो सकती है। जबकि पेट दर्द के अधिकांश कारण धीरे-धीरे दूर हो जाते हैं, कुछ परिस्थितियों में, पेट की परेशानी एक गंभीर बीमारी का संकेत दे सकती है।

**हा** लांकि इसे आम तौर पर पेट दर्द के रूप में जाना जाता है, पेट में दर्द पेट के अलावा अन्य आंतरिक अंगों में समस्याओं से उत्पन्न हो सकता है, जैसे पित्ताशय की थैली, अग्न्याशय, यकृत, आंतों, पेट की दीवार, या शरीर के बाहरी आवरण। नीचे पेट दर्द के कई प्रकार और कारणों के बारे में जानें।

## पेट दर्द के प्रकार

पेट दर्द को इसकी गंभीरता और अवधि के आधार पर तीन श्रेणियों में बांटा गया है-

**तीव्र दर्द :** तीव्र दर्द कुछ घंटों या दिनों तक रहता है और इसके साथ बुखार और दस्त जैसे अन्य लक्षण भी हो सकते हैं।

**पुराना दर्द :** पुराना पेट दर्द अधिक लगातार होता है और रुक-रुक कर हो सकता है। यह हफ्तों, महीनों या सालों तक भी रह सकता है।

**प्रगतिशील दर्द :** इस प्रकार का पेट दर्द समय के साथ बिगड़ जाता है और आम तौर पर अन्य लक्षणों के साथ आता है।

## पेट दर्द के सामान्य कारण

पेट दर्द के कुछ सबसे सामान्य कारण निम्नलिखित हैं-

### गैस्ट्रोएंटेरिटिस (पेट पलू)

गैस्ट्रोएंटेरिटिस एक जीवाणु या वायरल संक्रमण है जो पेट में दर्द और मतली, उल्टी, बुखार, सूजन, और ढीले, तरल पदार्थ से भरे मल जैसे अन्य लक्षणों का कारण बनता है जो भोजन करने के बाद सामान्य से बहुत जल्दी निकलते हैं। हालांकि लक्षण आम तौर पर कुछ दिनों के भीतर कम हो जाते हैं, यदि वे दो दिनों से अधिक समय तक बने रहते हैं, तो यह संक्रमण या सूजन जैसी अधिक महत्वपूर्ण स्वास्थ्य समस्या का सुझाव दे सकता है।

### खाद्य असहिष्णुता

कुछ खाद्य पदार्थ जैसे बीन्स, फलियां, लहसुन,



सोडा और अन्य गैस उत्पन्न करते हैं, जो तब होता है जब छोटी आंत में मौजूद बैक्टीरिया उन खाद्य पदार्थों को तोड़ देते हैं जिन्हें शरीर असहिष्णु पाता है। जब उच्च मात्रा में अपचित पदार्थ होते हैं, तो गैस आंत में दबाव बनाती है, जिससे तीव्र पेट दर्द, पेट फूलना और पेट में जकड़न होती है।

### इरिटेबल बोवेल सिंड्रोम

इरिटेबल बोवेल सिंड्रोम से पीड़ित मरीजों को विशेष खाद्य पदार्थों को पचाने में मुश्किल होती है, और परिणामस्वरूप, उनमें से कई को पेट में

दर्द का अनुभव होता है, जो अक्सर मल त्याग के बाद दूर हो जाता है।

### गैस्ट्रोओसोफेगल रिफ्लक्स डिजीज

गैस्ट्रोओसोफेगल रिफ्लक्स डिजीज (जीईआरडी) एक पुरानी स्थिति है जो लगातार एसिड रिफ्लक्स की विशेषता होती है जिसमें पेट के एसिड पीछे की दिशा में जाते हैं, गले में ऊपर जाते हैं। यह जलन पैदा करता है और मतली, नाराजगी और पेट में दर्द का कारण बनता है और अंततः जटिलताओं को जन्म दे सकता है, जैसे कि एसोफेजल सूजन।



## उल्टी

विभिन्न कारक उल्टी को ट्रिगर कर सकते हैं, जैसे आंतों की रुकावट और शराब की विषाक्तता। उल्टी के दौरान, पेट के एसिड पाचन नलिका के माध्यम से पीछे की ओर प्रवाहित होते हैं, मार्ग के साथ ऊतकों को परेशान करते हैं जिससे पेट में दर्द होता है। उल्टी से पेट की मांसपेशियों में भी दर्द हो सकता है।

## कब्ज

जब आंत में बहुत अधिक कचरा जमा हो जाता है, तो आंतों पर दबाव बढ़ जाता है, जिससे पेट में दर्द होता है। यह कई कारणों से हो सकता है, जिसमें आहार में फाइबर या तरल पदार्थ की कमी, कुछ दवाओं का उपयोग और शारीरिक

## क्रोहन रोग

क्रोहन रोग एक ऐसी स्थिति है जिसमें पाचन तंत्र की परत सूज जाती है और पेट में दर्द, गैस, दस्त, मतली, उल्टी और सूजन का कारण बनती है। चूंकि यह एक पुरानी बीमारी है, इससे कुपोषण भी हो सकता है, जिसके परिणामस्वरूप वजन कम हो सकता है और थकान हो सकती है।

## सीलिएक रोग

सीलिएक रोग ग्लूटेन से एलर्जी की प्रतिक्रिया के कारण होता है, एक प्रोटीन जो कई प्रकार के अनाज जैसे गेहूं और जौ में पाया जाता है। यह छोटी आंत में सूजन का कारण बनता है, जो पेट दर्द, दस्त और सूजन को प्रेरित करता है।

मतली, उल्टी, गैस और सूजन शामिल हैं।

## मासिक धर्म में ऐंठन या

## एंडोमेट्रियोसिस

मासिक धर्म पेट में सूजन और दर्द के साथ-साथ सूजन, गैस, ऐंठन और कब्ज पैदा कर सकता है। जिन महिलाओं को एंडोमेट्रियोसिस है, एक ऐसी स्थिति जिसमें आमतौर पर गर्भाशय में बनने वाला ऊतक शरीर के अन्य भागों में विकसित होता है, उन्हें अधिक गंभीर या पुरानी सूजन और पेट में दर्द का अनुभव हो सकता है।

## मूत्र पथ और मूत्राशय में संक्रमण

अधिकांश मूत्र पथ के संक्रमण बैक्टीरिया के कारण होते हैं जो मूत्रमार्ग और मूत्राशय को उपनिवेशित करते हैं और पेट के निचले हिस्से में दर्द, दबाव और सूजन जैसे लक्षण होते हैं।

## संक्रमण

अन्नप्रणाली, आंतों या रक्त में संक्रमण के कारण रोगाणु पाचन तंत्र में प्रवेश कर सकते हैं, जिससे पेट में दर्द, दस्त और कब्ज हो सकता है।

## अपेंडिसाइटिस

जब अपेंडिक्स, बड़ी आंत से जुड़ा एक छोटा ट्यूब के आकार का अंग, सूजन या रोगग्रस्त हो जाता है, तो इस स्थिति को अपेंडिसाइटिस के रूप में जाना जाता है। यह अक्सर पेट में महत्वपूर्ण दर्द का कारण बनता है और इसे सर्जरी के माध्यम से हटाया जा सकता है।

## पित्त पथरी

पित्ताशय की थैली वसा के पाचन में सहायता के लिए पित्त को जमा करती है और छोड़ती है। कभी-कभी, पित्ताशय की थैली या पित्त नलिकाओं में पथरी नामक पत्थर जैसी वस्तुएँ बन जाती हैं और पेट में गंभीर दर्द होता है।

## अन्य कारण

- गुर्दा संक्रमण, रोग, या पथरी
- हेपेटाइटिस (यकृत की सूजन)
- परजीवी संक्रमण
- पेट के किसी अंग का संक्रमण या रोधगलन
- हृदय संबंधी समस्याएँ
- पेरिटोनिटिस (पेट के अंदरूनी सूजन)
- विशेष रूप से पेट, अनाशय, या आंत्र कैंसर
- हिटाल हर्निया और सिस्ट

## इलाज

जबकि पेट दर्द के अधिकांश मामले कुछ दिनों में बुनियादी घरेलू देखभाल और दवा के साथ हल हो जाते हैं, तीव्र या पुराना पेट दर्द अक्सर उन बीमारियों के संकेत होते हैं जिनके लिए चिकित्सा ध्यान देने की आवश्यकता होती है।

गतिविधि की कमी शामिल है। यह आंतों में रुकावट का संकेत भी हो सकता है। यदि कब्ज बनी रहती है, तो व्यक्ति को जल्द से जल्द गैस्ट्रोएंटरोलॉजिस्ट डॉक्टर की नियुक्ति का समय निर्धारित करना चाहिए।

## पेट या पेटिक अल्सर

बैक्टीरिया और विरोधी भड़काऊ दवाओं के अति प्रयोग से पेट और पेटिक अल्सर हो सकता है। यदि ये अल्सर या घाव ठीक नहीं होते हैं, तो वे पेट में महत्वपूर्ण दर्द, सूजन, अपच और अचानक वजन घटाने का कारण बन सकते हैं।

## मांसपेशियों में खिंचाव

चोट या खिंचाव आम है क्योंकि कई दैनिक कार्यों में पेट की मांसपेशियों के उपयोग की आवश्यकता होती है। बहुत से लोग पेट के व्यायाम पर भी बहुत जोर देते हैं, जिससे चोट लगने का खतरा बढ़ जाता है और इस तरह पेट में दर्द होने लगता है।

## गैस्ट्राइटिस

पेट की परत में सूजन या सूजन होने पर पेट में दर्द हो सकता है। गैस्ट्राइटिस के अन्य लक्षणों में

# गैस में क्या खाना चाहिए पेट में गैस की समस्या का समाधान

आजकल पेट में गैस और अफारा एक आम रोग बन गया है। जिसे देखिए वही गैस की समस्या से पीड़ित है। पेट में गैस बनती है पर कभी यह सिर में चढ़ जाती है, कभी हृदय पर दबाव डालती है, कभी जोड़ों में फंसकर उन्हें पीड़ाग्रस्त कर देती है तो कभी आंतों में फंसकर उनके कार्य में बाधा पहुंचाने लगती है। इसका इलाज कितना भी करिए, फिर भी यह बार-बार सामने आ जाती है। अनेक इलाज इसके लिए लोग आजमाते हैं, कभी गोली से, कभी कैप्सूल, कभी टॉनिक तो कभी इंजेक्शन, कभी भस्म तो कभी काढ़ा पर इतने प्रयत्नों के बाद भी इस रोग से निटपने में अपने को असमर्थ पाते हैं।

**पेट** में हवा भरने को आध्मान, उदर-वायु, आफरा आना, गैस बनना, वायु इकट्ठी होना कहते हैं। उदर-वायु एक ऐसी स्थिति है, जिसमें पेट में वायु एकत्रित होती है। आँतों और पेट दोनों में एक साथ वायु अपच, कब्ज के कारण एकत्रित होती है। पेट में अधिक वायु एकत्रित होने से पेट फूल जाता है। कभी हृदय में फड़फड़ाहट होने लगती है और लोग इसे हृदय रोग समझ लेते हैं। यह पेट की खराबी से होता है। कभी पेट सख्त हो जाता है। स्वस्थ रहने के लिए भोजन में मसाले भी आवश्यक हैं। प्रायः हल्दी, धनिया, नमक, मिर्च मसालों के रूप में प्रयोग किये ही जाते हैं।

हींग भूनकर सेवन करने से वायु (वात) प्रकृति, जीरा पित्त प्रकृति एवं गर्म मसाले कफ प्रकृति को ठीक रखते हैं। रूखा भोजन वायु को बढ़ाता है। पेट में वायु अधिक रूखे भोजन के कारण बनती है। जिनको वायु अधिक बनती है, भोजन में चिकनाई, तेल, घी का प्रयोग करना चाहिये। रूखे भोजन का प्रयोग माँसाहारी करते हैं, क्योंकि माँस में चर्बी ज्यादा होती है। भोजन में मसालेयुक्त सब्जियाँ, घी, दूध, दही, मीठा शामिल हो तो यह सबसे अच्छा भोजन है।

## गैस की बीमारी में क्या खाएं

**मूली:** भोजन के साथ मूली पर नमक, काली मिर्च डालकर दो महीनों तक रोजाना खाने से उदर-वायु, गैस, आफरा नहीं बनता।

**हींग:** हींग को गर्म पानी में घोलकर नाभि के आसपास लेप करें तथा एक ग्राम हींग भूनकर किसी भी चीज के साथ खाने से लाभ होता है। यदि पेट-दर्द गैस भरने से हो तो दो ग्राम हींग आधा किलो पानी में उबालें। चौथाई पानी रहने पर गर्म-गर्म पीयें।

**अजवाइन:** 6 ग्राम पिसी हुई अजवाइन में डेढ़ ग्राम काला नमक मिलाकर भोजन के बाद गरम पानी से फांकी लेने से आफरा मिटता है। अजवाइन पेट की हवा को बाहर निकालती है। भोजन में किसी भी रूप में अजवाइन लेनी चाहिए।

**गुड़:** खाने के बाद गुड़ खाने से उदर-वायु ठीक होती है।

**संतरा:** इससे पेट के रोग ठीक होते हैं। किसी भी कारण से जिनका पेट फूलता हो, भरा रहता हो, अपच हो, उनके लिए यह लाभकारी

है। सुबह संतरे का रस एक गिलास पी लिया जाये तो आँतें साफ हो जाती हैं, जिससे कब्ज नहीं रहती।

**अमरूद:** अमरूद से गैस दूर होती है। इसे सैंधे नमक के साथ सुबह-शाम खाने से पाचन शक्ति बढ़ती है।

**फूल गोभी:** कच्ची गोभी व गाजर का रस समान मात्रा में मिलाकर पीयें, गैस नहीं बनेगी।

**आलू:** कच्चे आलू का रस आधा-आधा कप दो बार पीने से गैस दूर होती है।

**बथुआ:** बथुआकी सब्जी, रस, इसका उबाला हुआ पानी पीने से गैस ठीक हो जाती है।

**करेला:** गैस ठीक करने में करेले की सब्जी, रस बड़ा लाभदायक है।

**जीरा:** जीरा सेंक कर, पीस कर, एक चम्मच जीरा, एक चम्मच शहद में मिलाकर रोजाना खाना खाने के बाद लेना चाहिए।

**काली मिर्च:** दस काली मिर्च पीस लें। गर्म पानी में नींबू निचोड़ कर सुबह-शाम इसकी फांकी लें। इससे गैस आना बन्द हो जायेगा।



भोजन के बाद सीधे लेटकर आठ लम्बे साँस लें, फिर दाहिनी करवट लेकर सोलह साँस लें और अन्त में बाँयी करवट लेकर बत्तीस लम्बे साँस लें। इस क्रिया से, किया हुआ भोजन अपने सही स्थान पर पहुँच जायेगा। गैस मुँह से डकार के रूप में उसी समय निकल जाती है। यह छोटा-सा नुस्खा हमेशा आजमायें और गैस से बचे रहें।

**धनिया:** दो चम्मच सूखा धनिया एक गिलास पानी में उबाल कर छान कर उस पानी को तीन बार बराबर मात्रा में पीयें।

**दालचीनी:** गैस से पेट दर्द को यह खत्म करती है। इसे कम मात्रा में ही लें, अधिक मात्रा में नुकसान करती है।

**सहजन:** पेट में वायु-संचय में सहजन की सब्जी (फूल या फली की) लाभदायक है।

**लौंग:** 5 लौंग पीसकर उबलते हुए आधा कप पानी में डालें, फिर कुछ ठण्डा होने पर पीयें। इस प्रकार तीन बार रोजाना करें। गैस निकल जायेगी।

**बैंगन:** पेट में गैस बनती हो, पानी पीने के बाद पेट इस प्रकार फूलता है, जैसे फुटबाल में हवा भर जाती है। ताजा लम्बे बैंगन की सब्जी जब तक मौसम में बैंगन रहें, खाते रहें। इससे गैस की बीमारी दूर हो जायेगी।

**मेथी:** मेथी की सब्जी वायु रोग में लाभ करती है। दाना मेथी, अर्जुन की छाल, कैर, आँवला समान मात्रा में पीस कर 1-1 चम्मच ठंडे पानी से सुबह खाली पेट फांकी लेने से गैस, पेट का भारीपन, भूख ठीक लगना, शरीर में हल्कापन लगता है।

**दूध:** दूध उबालते समय उसमें एक पीपल डालकर दूध पीने से गैस नहीं बनती।

**अदरक:** 6 ग्राम अदरक बारीक काटकर थोड़ा-सा नमक लगाकर दिन में एक बार 10 दिन भोजन से पहले खायें। इससे पेट की गैस दूर होगी।

**सरसों का तेल:** नाभि के स्थान से प्रायः पेट



**पोदीना:** सुबह एक गिलास पानी में 25 ग्राम पोदीने का रस, 31 ग्राम शहद मिलाकर पीने से गैस की बीमारी में विशेष लाभ होता है।



**सौंफ:** नींबू के रस में मीठी हुई सौंफ को भोजन के बाद खाने से पेट का भारीपन दूर होता है, गैस निकलती है, भूख लगती है।

में गैस, दर्द, भूख न लगना आदि होते हैं। इनको दूर करने के लिये नाभि को सही बैठाना चाहिए। नाभि पर, सरसों का तेल लगाने से लाभ होता है। रोग के ज्यादा तेज होने पर रुई का फोया सरसों के तेल में भर कर नाभि पर रख सकते हैं, इसको पट्टी से बाँध भी सकते हैं।

**जायफल:** जायफल को नींबू के रस में घिसकर चाटने से पेट साफ होकर वायु रोग ठीक होता है 7

**नमक:** सेंधा नमक एक भाग, देशी चीनी (बूरा) चार भाग, दोनों मिला कर बारीक पीस लें। आधा चम्मच रोजाना तीन बार गरम पानी से लेने से अफारा एवं वायु रोग ठीक हो जाती है।

**पानी:** गैस होने पर खाना खाने के बाद एक गिलास गरम-गरम पानी, जितना गरम पिया जा सके, लगातार कुछ सप्ताह पीते रहने से वायु रोग ठीक हो जाता है।

**सेब:** सेब का रस पाचन-अंगों पर पतली तह चढ़ा देता है जिससे वे संक्रमण और बदबू से बचे रहते हैं। जिससे गैस बनना रुक जाता है।

**हल्दी:** पेट में जब गैस इक्कड़ी हो जाती है तो बड़ा दर्द होता है। ऐसी स्थिति में पिसी हुई हल्दी और नमक पाँच-पाँच ग्राम गरम पानी से लें। तुरन्त लाभ होगा।

**काली मिर्च:** दस पिसी हुई काली मिर्च फाँक कर ऊपर से गर्म पानी में नींबू निचोड़ कर सुबह-शाम पीते रहने से गैस बनना बन्द हो जाती है।



# खराब पेट के लिए घरेलू नुस्खे

**अ**क्सर बाहर का खाने या गलत खाने के कारण पेट खराब हो जाता है। पेट खराब होने पर आपको बार-बार टॉयलेट जाना पड़ सकता है। पेट में खराबी होने पर शरीर से पानी निकल जाता है और शरीर में कमजोरी आ जाती है। ऐसे में समझ में नहीं आता कि ऐसे कौन से उपाय करें जिससे इस समस्या से बचा जा सके। आइए जानें खराब पेट को ठीक करने के कुछ घरेलू उपायों के बारे में।

## लिक्विड का अधिक सेवन

दस्त होने पर शरीर में पानी की कमी हो जाती है। इसलिए दस्त होने पर सबसे पहले चीनी और नमक मिलाकर पानी पीये ताकि शरीर से निकले पानी की पूर्ति हो जाए। इसके अलावा नींबू पानी, नारियल पानी, छाछ आदि का सेवन थोड़ी-थोड़ी देर पर करते रहें। साथ ही ज्यादा मसालेदार भोजन न करें।

## सेब

फाइबर से भरपूर खाद्य पदार्थ खाये। सेब में फाइबर भरपूर मात्रा में होता है जो आपको अपच दूर करने में मदद कर सकता है। सेब का छिलका भी फाइबर से भरपूर होता है इसलिए अच्छे परिणाम के लिए सेब को छिलके समेत ही खाएं। इसके अलावा सेब के रस का सिरका भी पेट का हाजमा सही रखने में मदद करता है इसके लिए एक कप गर्म पानी में एक चम्मच सेब का सिरका और शहद मिलाकर पी जाइए।

## गाजर का जूस पिएं

पेट खराब होने की स्थिति में अगर शरीर में पानी

पेट खराब होने पर जब लगातार टॉयलेट भागना पड़ता है तो, ऐसे में समझ में नहीं आता कि क्या करें। तब आप इन घरेलू उपायों को आजमा सकते हैं।

की कमी हो जाए तो मुश्किल और बढ़ सकती है। इसको दूर करने के लिए और खराब पेट को ठीक करने के लिए आपको गाजर का जूस पीना चाहिए। गाजर का जूस पीने से पेट सही हो जाता है। जूस में पुदीने का रस भी मिला लें तो आपके पेट को ठंडक भी मिलेगी।

## जीरा

पेट खराब की सबसे अच्छी दवा जीरा है। पेट खराब होने पर आधा चम्मच जीरा चबाकर खाएं व गुनगुना पानी के साथ उसे सटक लें। ऐसा करने से दस्त एकदम बंद हो जाते हैं।

## हर्बल टी

हर्बल टी में एंटीऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में होता है जो शरीर से विषाक्त पदार्थों को निकालने में मदद करता है। इसलिए इसको पीने से पेट की गैस कम होती पेट को राहत मिलती है।

## बेल

बेल का सबसे ज्यादा प्रयोग पाचन तंत्र संबंधी विकारों को दूर करने के लिए किया जाता है। दस्त होने पर यह फल बहुत लाभकारी होता है।

इसका प्रयोग पेट में जलन, गैस, बदहजमी आदि के उपचार में भी किया जाता है। बेल का गूदा लेकर उसे थोड़ा से पानी के साथ पीने से दस्त सही हो जाते हैं।

## अदरक

अदरक एक एंटीबायोटिक के रूप में कार्य करता है। इसके इस्तेमाल से शरीर से कीटाणुओं का खाला होता है और आप किसी भी प्रकार की एलर्जी से बचे रहते हैं। दस्त होने पर एक चम्मच अदरक का पेस्ट लेने से या अदरक की चाय बनाकर पीने से लाभ होता है और पेट की ऐंठन दूर होती है।

## चावल

दस्त को रोकने सबसे अच्छा और घरेलू उपाय है स्टार्च से भरा भोजन। यह आपको चावल से मिल सकता है। चावल को पानी में तब तक उबालें, जब तक यह मुलायम न हो जाएं। फिर छानकर इस पानी की पी जाये। यह दस्त रोकने का अच्छा उपाय है। इसके अलावा चावल को दही के साथ मिक्स करके खाने से पेट को आराम मिलता है।

## बेकिंग सोडा

अक्सर पेट में एसिड के उच्च स्तर के कारण अपच की समस्या होती है। बेकिंग सोडा पेट में खराबी को ठीक करने का सबसे सरल और प्रभावी उपचारों में से एक है क्योंकि यह ऐन्टैसिड की तरह काम करता है। आधे गिलास पानी में आधा चम्मच बेकिंग सोडा मिलाकर पीने से पेट में एसिड और दर्द से राहत मिलती है।

**डॉ** कर्ट्स हमेशा सलाह देते हैं कि जिन लोगों का पेट सेंसिटिव है या कोलाइटिस है, उन्हें शराब बड़ी सोच समझ कर पीनी चाहिये। क्योंकि ऐसे लोगों को डायरिया और आंत में सूजन आ सकती है। अगर आपको ड्रिंक करने के बाद कुछ ऐसी तकलीफ होती है तो तुरंत ही डॉक्टर से अपने पेट की जांच करवाएं।

शराब आपके आंत की परत को खराब करता है शराब आपके आंतों के अस्तर को परेशान कर सकता है जो न केवल मांसपेशियों के संकुचन को तेजी से पैदा करता है बल्कि बल्कि आपके आंतों को लीक भी करवाता है। अगर संकुचन काफी ज्यादा है, तो आंत मल को तेजी से ढकेलने लग जाती हैं, जिससे आपको पानी नुमा मल होता है।

शराब पेट में अच्छे बैक्टीरिया को मारता है इसके अलावा, शराब आपके पेट में अच्छे जीवाणुओं को मार सकता है जो अच्छे बैक्टीरिया के संतुलन को बदल सकता है और खराब बैक्टीरिया को बढ़ा सकता है। खराब बैक्टीरिया आपके आंत्र की क्षमता को कम कर सकता है, जिससे पानी को कम सोखने लगेगा। इसके अलावा, बहुत अधिक शराब पीने से आपके पेट में एसिड का उत्पादन उत्तेजित हो सकता है जो आपके मल के साथ मिल सकता है।

शराब में पाए जाने वाले कंपोनेंट्स पेट में गड़बड़ी पैदा कर सकते हैं आपकी ड्रिंक में जो घटक है वह आपके पूरिंग पैटर्न पर भी असर डाल सकता है। उदाहरण के लिए, यदि आप ग्लूटन सेंसिटिव हैं, तो बीयर या अन्य मीठा कॉकटेल आपके पेट में जलन पैदा कर सकता है और लक्षणों को और भी खराब कर सकता है। कभी-कभी आपके पेय में शामिल कृत्रिम मिठास आपके पेट में परेशानी भी पैदा कर

रात को आपने काफी ज्यादा शराब पी ली और जब आप सुबह उठते हैं तो देखते हैं कि आपको बार-बार वॉशरूम जाना पड़ रहा है। इसका साफ मतलब है कि आपको डायरिया हो चुका है, लेकिन यह काफी आम सी बात है, जो हर दूसरे शराब पीने वाले को हो जाती है।

## शराब पीने से क्यों हो जाता है पेट खराब

सकते हैं।

रोकथाम यदि आप दस्त को रोकना चाहते हैं तो सबसे अच्छा होगा कि आप केवल दो ड्रिंक्स ही लें। इसके साथ ही बीच बीच में पानी भी पीते रहें, जिससे पानी आपके शराब को घोल ले। अगर हाई कार्ब ड्रिंक पेट खराब करता है तो लो शुगर वाली ड्रिंक पिएं, जैसे कि सिंगल माल्ट।

शराब के साथ क्या खा रहे हैं इस पर भी ध्यान दें बहुत से लोग शराब के साथ-साथ हाई फ़ैट, चिपचिपी, नमक और कार्ब वाली चीजें खाना पसंद करते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि इन्हें भारी मात्रा में खाने से पेट खराब हो सकता है और वे चीजें आपके पाचन क्रिया पर बुरा असर डाल सकती हैं

यदि कोलाइटिस या सेंसिटिव पेट है तो ना पिएं शराब डॉक्टर हमेशा सलाह देते हैं कि जिन लोगों का पेट सेंसिटिव है या कोलाइटिस है, उन्हें शराब बड़ी सोच समझ कर पीना चाहिये। क्योंकि ऐसे लोगों को डायरिया और आंत में

सूजन आ सकती है। अगर आपको ड्रिंक करने के बाद कुछ ऐसी तकलीफ होती है तो तुरंत ही डॉक्टर से अपने पेट की जांच करवाएं।

शराब का होता है कुछ उल्टा असर भी शराब पीने से शरीर में पानी की कमी भी हो सकती है। यह बॉडी को पानी सोखने के लिये मना कर देता है और वहीं दूसरी ओर शराब पीने के बाद काफी ज्यादा पेशाब भी लगती है जिससे बॉडी और भी ज्यादा डीहाइड्रेट हो जाती है। तो अगर आप ढेर सारा पानी नहीं पिएंगे तो आपका शरीर डीहाइड्रेट हो जाएगा जिससे आपका मल सख्त हो जाएगा।

निर्भर करता है कि आप कितनी ज्यादा शराब पीते हैं उच्च मात्रा में शराब पीने से हमेशा अधिक डायरिया में नहीं होता है। अध्ययनों से पता चला है कि कम मात्रा में अल्कोहल पेट को खाली कर सकता है। लेकिन उच्च मात्रा में शराब वास्तव में पेट के काम को धीमा कर देता है। इससे बाद में ब्लोटिंग और कब्ज हो जाती है।



# लेफ्ट साइड पेट दर्द तो हो जाएं सावधान

**पे**ट दर्द अलग-अलग तीव्रता का हो सकता है। ऊपरी, निचले, दाएँ या बाएँ तरफ पेट दर्द के कई कारण हो सकते हैं, कुछ दूसरों की तुलना में अधिक गंभीर होते हैं, जबकि कई वास्तव में हानिरहित होते हैं। पेट दर्द या बाईं ओर पेट दर्द को तेज स्थानीय दर्द या रुक-रुक कर दर्द के रूप में महसूस किया जा सकता है। बाईं ओर का पेट दर्द शरीर के अन्य हिस्सों जैसे कंधे और पीठ तक भी फैल सकता है।

## बायीं ओर पेट दर्द के लक्षण

बायीं ओर का पेट दर्द पेट के बायीं ओर के आंतरिक अंगों, पेट की दीवार और क्षेत्र की त्वचा और मांसपेशियों से उत्पन्न हो सकता है। बायीं ओर पेट दर्द दर्द की विभिन्न तीव्रताओं के लिए एक सामान्यीकृत शब्द है। ऐसा दर्द हो सकता है- ■ हल्का या गंभीर ■ जलन या खुजली ■ तीव्र या नीरस ■ लगातार या रुक-रुक कर होने वाला ■ ऐंठनयुक्त या शूलयुक्त ■ स्थानीयकृत या सामान्यीकृत

## बायीं ओर पेट दर्द का कारण

बायीं ओर पेट में दर्द होने के कई कारण हैं। यह बीमारी, संक्रमण, चोट या किसी साधारण चीज के कारण हो सकता है अपच। बायीं ओर के पेट में दर्द पेट की त्वचा में या कहीं अंदर खिंचाव जैसा महसूस हो सकता है। दर्द के स्थान और उसकी तीव्रता की धारणा पर निर्भर करता है स्वस्थ सुबिधा प्रदान करने वाला आप इस बात का प्राथमिक अंदाजा लगाने में सक्षम हो सकते हैं कि बायीं ओर पेट में दर्द क्यों होता है।

कभी-कभी पेट दर्द के मामूली कारण गंभीर लक्षण दिखा सकते हैं, जबकि कुछ जानलेवा बीमारियों में बहुत हल्का दर्द हो सकता है। इसलिए, बाईं ओर पेट दर्द के कारणों को जानना महत्वपूर्ण है। बायीं ओर पेट दर्द के कुछ गैर-गंभीर कारण हैं, जिनमें शामिल हो सकते हैं- **पाचन संबंधी समस्याएँ:** पेट के बायीं ओर दर्द अपच के कारण हो सकता है, गैस की समस्या, कब्ज या दस्त, भोजन विषाक्तता, या यहां तक कि एलर्जी भी।

**संक्रमण या सूजन:** जब आंतरिक अंग संक्रमित हो जाते हैं, जैसे पेट, अन्याशय, प्लीहा, गुर्दे या आंत, तो जलन या दर्द हो सकता

है। सामान्य बीमारियों में वायरल गैस्ट्रोएंटेराइटिस (पेट फ्लू), पेटिक अल्सर रोग और क्रोनिक एसिड रिफ्लक्स शामिल हो सकते हैं।

पेट के बाएँ हिस्से में दर्द का कारण लिंग के आधार पर भी अलग-अलग हो सकता है। निश्चित मूत्र मार्ग में संक्रमण (यूटीआई) केवल पुरुषों या केवल महिलाओं को प्रभावित कर सकता है। इसके अतिरिक्त, बाएँ पेट में दर्द मासिक धर्म के कारण हो सकता है, जो महिलाओं तक ही सीमित है। आइये विस्तार से समझते हैं।

## महिलाओं में दर्द के सामान्य कारण

महिलाओं को मासिक धर्म के दौरान बाईं ओर पेट में दर्द का अनुभव हो सकता है मासिक धर्म ऐंठन या ओव्यूलेशन के दौरान दर्द का अनुभव हो सकता है। निषेचित अंडे के प्रत्यारोपण के दौरान महिलाओं को पेट के निचले हिस्से में तेज दर्द का भी अनुभव हो सकता है। एंडोमेट्रियोसिस और डिम्बग्रंथि अल्सर बहुत आम लेकिन गंभीर बीमारियाँ हैं जो बाईं ओर पेट में दर्द का कारण बन सकती हैं।

## पुरुषों में दर्द के सामान्य कारण

पुरुषों में बाईं ओर पेट दर्द के कारणों में हर्निया शामिल हो सकता है। हर्निया महिलाओं में भी होता है लेकिन पुरुषों में अधिक आम है। पुरुषों में भी वृषण मरोड़ का दर्दनाक मामला हो सकता है, जो एक चिकित्सा आपातकाल है और तत्काल चिकित्सा की आवश्यकता होती है।

## बायीं ओर के पेट दर्द का उपचार

विभिन्न प्रकार के पेट दर्द के लिए अलग-अलग उपचार की आवश्यकता होती है। कभी-कभी अपच और अन्य संबंधित लक्षणों से राहत पाने के लिए ओवर-द-काउंटर दवाएँ पर्याप्त हो सकती हैं। संक्रमण, साथ ही मासिक धर्म से सम्बंधित लक्षण, दवाओं से भी इलाज किया जा सकता है। अल्सर या गुर्दे की पथरी के मामले में, यदि वर्तमान डॉक्टर द्वारा सुझाई गई दवाएँ समस्या को हल करने में विफल रहती हैं, तो अंतिम उपाय के रूप में अंतर्निहित समस्या का इलाज करने के लिए सर्जिकल हस्तक्षेप की आवश्यकता हो सकती है।





# पेट में दाहिनी ओर हो रहा है दर्द, तो हरगिज न करें नजरंदाज

**पेट** के राइट साइड यानी की दाहिनी ओर लोगों को अक्सर दर्द का अनुभव होता है। आमदौर पर यह दर्द अपच, गैस की वजह से हो सकता है। वहीं यह ऐसी समस्या है जो थोड़ी देखाभाल और प्रिकॉशन लेने से 1 से 2 दिन में ठीक हो जाती है। परंतु आपके दाहिनी ओर का पेट दर्द केवल इन्हीं समस्याओं तक सीमित नहीं है, यह कई अन्य गंभीर समस्याओं की वजह से भी हो सकता है। जिसे समय रहते समझ कर इलाज शुरू करवाना बेहद महत्वपूर्ण है। अन्यथा बाद में पछतावा के अलावा कुछ नहीं बचता।

यह समझने से पहले की पेट के दाहिनी ओर दर्द क्यों होता है, यह जानना महत्वपूर्ण है कि उस क्षेत्र में शरीर के कौन से अंग हैं। **लिवर:** पसलियों के ठीक नीचे एक फुटबॉल के आकार का लिवर पाचन और रक्त को छानने में मदद करता है। **गॉलब्लैडर:** लीवर के नीचे पाया जाने वाला, पित्ताशय यानी कि गॉलब्लैडर एक छोटा, नाशापाती के आकार का अंग है जो पित्त को संग्रहीत करता है। पित्त पाचन के लिए एक आवश्यक फ्लूइड होती है।

**पेनक्रियाज:** पाचन और ब्लड शुगर रेगुलेशन करने में मदद करता है। यह पेट के निचले हिस्से में लिवर के आसपास होता है।

**डुओडेनम:** छोटी आंत का यह भाग एक संयुक्त नली है जो पेट से जुड़ती है। यह भोजन को बाइल और डाइजैस्टिव जूस के साथ मिलाकर पाचन में सहायता करता है।

**दाहिनी किडनी:** डायफ्राम के नीचे और लिवर के पीछे पाया जाता है, दाहिना किडनी बीन के आकार की होती है और बाएं किडनी के साथ, यूरिन के उत्पादन के लिए खून में मौजूद एक्स्ट्रा फ्लूइड को फिल्टर करने में मदद करती है।

**ऐसेंडिंग कोलन:** ऐसेंडिंग कोलन बड़ी आंत का हिस्सा है, जो पेट को पार करने के लिए बाईं ओर झुकने से पहले सीकुम (छोटी और बड़ी आंतें जुड़ने वाली थैली के पास) में अपने मूल से ऊपर उठता है।

**अपेंडिक्स:** बड़ी आंत से जुड़ा अपेंडिक्स एक छोटी, पतली ट्यूब जैसी होती है। अभी

तक शरीर के भीतर इसका कार्य पूरी तरह से समझा नहीं गया है।

**राइट ओवरी:** अंडाशय महिला प्रजनन प्रणाली में अंडाकार आकार की ग्रंथियों की एक जोड़ी है, जो गर्भाशय के दोनों ओर स्थित होती है। ओवरी आपके अंडे का उत्पादन और इसे स्टोर करते हैं।

**राइट फैलोपियन ट्यूब:** फैलोपियन ट्यूब महिला प्रजनन प्रणाली में ट्यूबों की एक जोड़ी होती है जो गर्भाशय के दोनों ओर स्थित होती है। ये वे ट्यूब हैं जिनसे अंडे अंडाशय से गर्भाशय तक जाते समय नीचे जाते हैं।

## इन कारणों से हो सकता है पेट के दाहिने हिस्से में दर्द

### गैस

पेट के दाहिने ओर दर्द होने का एक सबसे सामान्य कारण इंटेस्टाइन में बनने वाला गैस होता है। ब्लोटिंग के साथ ही पेट में भारीपन महसूस होना और पेट में सूजन आ जाना गैस के कुछ सामान्य लक्षण हैं। वहीं इस दौरान पेट में दर्द का अनुभव होता है।

### इनडाइजेशन

पेट के दाहिने ओर दर्द होने के अन्य सामान्य कारण में शामिल है इनडाइजेशन, यानी कि अपच। यह अपने साथ छाती में जलन, पेट में भारीपन, डकार गैस और जी मचलने जैसे लक्षण लेकर आता है। अपच की समस्या बिल्कुल सामान्य है, जिसकी वजह से पेट के राइट साइड में हल्के दर्द का एहसास हो सकता है।

### अपेंडिसाइटिस

अपेंडिसाइटिस अपेंडिक्स में होने वाले सूजन को कहते हैं, जिसकी वजह से डाइजैस्टिव सिस्टम ब्लॉक हो जाता है। वहीं ऐसे में पेट में तेज दर्द खास कर बेली बटन के आसपास असहनीय दर्द का अनुभव होता है। वहीं दर्द धीरे-धीरे पेट के दाहिने हिस्से में होना शुरू हो जाता है। उसके अलावा भूख की कमी, उल्टी, बुखार जी मचलने जैसे लक्षण भी नजर आते हैं।

### किडनी इन्फेक्शन

किडनी इन्फेक्शन को पायलोनेफ्राइटिस भी

कहते हैं। यह एक प्रकार का यूरिनरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन है, जो ब्लैडर से ट्रैवल करते हुए किडनी तक पहुंच जाता है। किडनी इन्फेक्शन और अन्य यूटीआई बैक्टेरियम के कारण होते हैं। इस स्थिति में पेट की दाहिने ओर दर्द होने के साथ ही ठंड, बुखार और यूरिन करते वक्त दर्द का अनुभव होता है।

### किडनी स्टोन

किडनी स्टोन को नेफ्रोलिथियासिस भी कहते हैं यह स्थिति तब उत्पन्न होती है जब किडनी में सॉलिड क्रिस्टल मटेरियल बनना शुरू होता है। कई बार हमारे शरीर से स्टोन आसानी से पास हो जाती है, परंतु कुछ मामलों में यह यूरिनरी ट्रैक्ट को ब्लॉक कर देती है, जिसकी वजह से यूरिन करते वक्त दर्द का अनुभव होता है।

यह दर्द लंबे समय तक रह सकता है या फिर कुछ-कुछ देर पर आपको प्रभावित करता है। इस दौरान पेट के दाहिने हिस्से में दर्द होने के साथ ही यूरिन में ब्लड आ सकता है, ठंड और बुखार, उल्टी, यूरिन पास करते हुए जलन और यूरिन से गंदी बदबू आने जैसे लक्षण दिखाई देते हैं।

### एंडोमेट्रियोसिस

एंडोमेट्रियोसिस एक ऐसी स्थिति है जिसमें ओवरी के बाहर असामान्य रूप से टिश्यू की ग्रोथ होने लगती है। एंडोमेट्रियोसिस से पीड़ित महिला को पेट दर्द का अनुभव होने की संभावना बिना किसी समस्या वाले लोगों की तुलना में 13 गुना अधिक होती है। क्रोनिक पेट दर्द के अलावा, एंडोमेट्रियोसिस के कारण सूजन, कब्ज, पेनफुल पीरियड और इनफर्टिलिटी का सामना करना पड़ता है।

### ओवेरियन सिस्ट

ओवेरियन सिस्ट तरल पदार्थ से भरी थैली होती है जो ओवरी में विकसित हो जाती है। इस स्थिति में आमतौर पर कोई लक्षण नजर नहीं आते। यदि वे लक्षण पैदा करते हैं, तो आपको पेट के निचले हिस्से में सिस्ट के किनारे हल्का दर्द हो सकता है। यदि सिस्ट फट जाए तो आपको अचानक, तेज दर्द महसूस हो सकता है। यदि सिस्ट के वजन के कारण ओवरी पर भार पड़ता है तो भी आपको दर्द महसूस हो सकता है।

# पेट के रोगों के लिए होम्योपैथिक दवा

**पे** ट के रोग एक आम समस्या है। शायद ही कोई व्यक्ति ऐसा हो, जिसे कभी-कभी पेट में दर्द न हुआ हो। लेकिन आपको यह जानकर ताज्जुब होगा कि पेट का दर्द अपने-आपमें कोई बीमारी नहीं है, यह तो तमाम बीमारियां अलग-अलग तरह के पेट के दर्द के रूप में पैदा होती हैं। साधारणतया किसी भी छोटी-मोटी बीमारी के कारण पेट में दर्द हो सकता है, लेकिन कभी-कभी पेट का दर्द किसी गंभीर एवं खतरनाक बीमारी का प्रारंभिक लक्षण भी हो सकता है। समय पर खाना न खाना, गंदा पानी, दूषित भोजन, अधिक खाना खाना या भूखा रहना, मिर्च-मसालों का अधिक प्रयोग आदि पेट के रोगों को जन्म देते हैं। लेकिन आप इन सभी पेट की बीमारियों का इलाज होम्योपैथिक दवा से कर सकते हैं। होम्योपैथिक दवाओं के कोई साइड इफेक्ट नहीं होते हैं।

जठराग्नि कमजोर हो जाने पर प्रमुख लक्षण होते हैं भूख न लगना, भोजन से अरुचि होना, अजीर्ण, बदहजमी और पेट भरा-भरा सा रहना। अग्निमांद्य होने पर गैस की शिकायत रहना, कब्ज होना, पेट फूलना और भारी रहना, तबियत में गिरावट, स्वभाव में चिड़चिड़ाहट और मन में खिन्नता रहना आदि कई रोग पैदा हो जाते हैं। इन बिमारियों के इलाज के लिए लक्षणों के अनुसार होम्योपैथिक दवा चुनकर सेवन करना फायदेमंद है। इसके लिए प्रमुख दवाएं इस प्रकार हैं -

## कार्बोवेज

पाचन-शक्ति कमजोर हो जाए, खाना देर से हजम होता हो और पूरी तरह से पच न पाने के कारण सड़ने लगता हो जिससे गैस बनती हो, पेट फूल जाता हो, गैस निकलने पर राहत मालूम देती हो, खट्टी डकारें आती हों या खाली डकारें आएँ, गैस ऊपर की तरफ चढ़ती हो जिसका दबाव छाती पर पड़ता हो और भोजन के आधा-एक घंटे बाद ही कष्ट होने लगे तो इन सब बीमारियों को ठीक करने के लिए होम्योपैथिक दवा 'कार्बोवेज' का सेवन करना चाहिए। ऐसी स्थिति में 30 नम्बर एवं 200 नम्बर की दवा सबसे फायदेमंद होती है।

## एण्टिमकूड

भूख कम लगने के साथ-साथ यदि जीभ पर दूध

जैसी सफेद, मैली परत चढ़ी होना, गर्मी के दिनों में पेट खराब होने पर दस्त लग जाना, बदहजमी, भूख न लगना, एसिड एवं अचार को खाने की अधिक इच्छा होना, खट्टी डकारें, बच्चा दूध की उलटी कर देता है, खाने के बाद पेट फूल जाना, खुली हवा में आराम मिलना आदि लक्षणों के आधार पर होम्योपैथिक दवा एण्टिमकूड दवा 6 एवं 30 नम्बर में बहुत लाभकारी औषधि है।

## नक्सवोमिका

खाना खाने के घंटे दो घंटे बाद तकलीफ होना, पेट में भारीपन जैसे कोई पत्थर पेट में रखा हो, पेट फूलना, पेट में जलन मालूम होना, गैस के दबाव के साथ सिर में भारीपन बढ़ना, रोगी कमजोर शरीर वाला, रोगी अचार, चटनी, तले पदार्थ खाना पसंद करता है और पचा भी लेता है। इसके बाद परेशानी होने लगती है। बहुत शराब पीने, बहुत ज्यादा खाने, आलसी जीवन बिताने और गरिष्ठ पदार्थों के सेवन से जिनकी पाचन शक्ति कमजोर हो गई हो, ऐसी स्थिति में 'नक्सवोमिका' 30 एवं 200 नम्बर की होम्योपैथिक दवा अत्यन्त फायदेमन्द होती है। यह दवा प्रायः रात में सोने से पहले ही सेवन करनी चाहिए।

## पल्सेटिला

प्यास बिलकुल न लगना जबकि जीभ सूखी हुई हो, भोजन के घंटे-दो घंटे बाद तकलीफ होना, पेट में बोज़-सा लगना, जलन होना, सुबह उठने पर बिना कुछ खाए-पीए भी पेट भरा हुआ और भारी लगना, रोगी स्वास्थ्य में ठीक होता है, मोटा होता है, गरम तासीर वाला होता है, चटपटे तले एवं घी से बने भारी पदार्थ हजम नहीं कर पाना, ठंडी हवा में आराम मिलना, खाने में स्वाद कम हो जाना, गरम कमरे में एवं दर्द से विपरीत दिशा में लेटने पर परेशानी महसूस करना, ठंडी चीजों से आराम मिलना आदि लक्षणों के आधार पर होम्योपैथिक दवा पल्सेटिला की 30 एवं 200 नम्बर की दवा बेहद कारगर साबित होती है।

## एसिडिटी के लिए होम्योपैथिक दवा

पेट में अम्लता बढ़ जाए तो पाचन क्रिया बिगड़ जाती है जिससे भोजन ठीक से पचने की अपेक्षा सड़ने लगता है और पेट व गले में जलन होती



है, गले में खट्टा, तीखा, चटपटा पानी डकार के साथ आता है, छाती में जलन का अनुभव होता है, खट्टी व तीखी डकारें आती हैं। यह सब एसिडिटी के मुख्य लक्षण हैं। इसमें अपच के साथ साथ कब्ज या दस्त होने की शिकायत बनी रहती है। कभी-कभी गरम पानी के साथ उल्टी हो जाती है। लक्षणों के आधार पर प्रमुख होम्योपैथिक दवा निम्न प्रकार हैं

## अरजेण्टम नाइट्रिकम

डकारें आएँ और साथ में पेट दर्द भी हो, मीठा खाने में रुचि हो पर मीठा खाने से बीमारी बड़े, डकार आने से आराम मालूम देना, पेट में जलन



हो, मीठे के साथ-साथ नमकीन खाने की भी इच्छा रहती हो, गर्मी से, मिठाई से, ठंडे खाने से परेशानी बढ़ना, खुली हवा में, डकार आने से आराम मिलना आदि लक्षण हों तो 30 शक्ति की होम्योपैथिक दवा उपयोगी है।

खाने के बाद जी मतली करे, गले में कड़वा, खट्टा पानी डकार के साथ आए, रोगी ठंडी प्रकृति का हो तो नक्स वोमिका 30 शक्ति में लेनी चाहिए। यदि डकार में खाए हुए अन्न का स्वाद आए, रोगी गर्म प्रकृति का हो, मुंह सूखा रहे और प्यास न लगे तो होम्योपैथिक दवा 'पल्सेटिला' 30 शक्ति में लेनी चाहिए।

## ब्रायोनिया

खाने के बाद कड़वी और खट्टी डकारें आए, पेट में भारीपन हो, डकार में खाए हुए पदार्थ की गंध या स्वाद हो। अधिक प्यास, मुंह व होंठ का सूखना, सुबह खाना, मतली आना, गरम चीज खाने से कष्ट बढ़े, खाना खाते ही तबियत बिगड़े, हिलने डुलने से कष्ट बढ़े, ठंडी हवा से आराम हो, पेट के छूने से अथवा खांसी आने पर परेशानी बढ़ जाना, दर्द वाली सतह पर लेटने, कसकर दवाने से, आराम करने से परेशानियां कम हो जाती हैं तो होम्योपैथिक दवा ब्रायोनिया 30 शक्ति की दवा फायदेमंद है।

## नेट्रमफास

परेशानियां जो ज्यादा एसिड के कारण पैदा हो जाती हैं, पीली, चिकनी पत, जीभ के पिछले भाग पर, मुंह में घाव, जीभ की नोक पर घाव, गले की (टांसिल) झिल्ली भी मोटी और चिकनी हो जाना, खाना निगलने में परेशानी महसूस करना, खट्टी डकारें, कड़वी उल्टी, हरा दस्त आदि लक्षण मिलने पर होम्योपैथिक दवा नेट्रमफास 30 शक्ति की दवा अत्यन्त लाभदायक है।

## चायना

अम्लता के रोगी को ऐसा अनुभव हो कि पूरा पेट हवा से भरा हुआ है, डकार आने पर हल्कापन और राहत अनुभव हो, डकारें खट्टी व बदबूदार हों या खाली डकारें ही आती हों, मुंह का स्वाद कड़वा रहे, मुंह में कड़वा पानी आता हो, ऐसा लगे कि खाना छाती पर ही अटका हुआ है, छाती में जलन होती हो तो होम्योपैथिक दवा चायना 30 शक्ति में फायदेमंद होती है।

## पुरानी कब्ज के लिए होम्योपैथिक दवा

खाने में अनियमितता, जल्दी-जल्दी और ठीक से चबा-चबाकर न खाने, भारी, तले हुए और मांसाहारी पदार्थों का सेवन करने, पाचन शक्ति कमजोर होने आदि कारणों से कई लोग कब्ज के शिकार बने रहते हैं। कब्ज होने से कई और रोग भी

पैदा हो जाते हैं, शरीर को पूरा पोषण नहीं मिल पाता, जिससे शरीर में सुस्ती व कमजोरी आ जाती है। गैस और वात रोग पैदा होते हैं। स्वस्थ रहने के लिए कब्ज का न होना पहली शर्त है।

## हाइड्रिस्टिस

अगर रोगी सिर्फ कब्ज का ही रोगी हो तो हाइड्रिस्टिस बहुत अच्छी दवा है। पेट खाली-खाली सा लगे, मीठा-मीठा हलका सा दर्द हो और कब्ज के सिवाय अन्य कोई लक्षण न हो तो हाइड्रिस्टिस दवा के मूल अर्क (मदर टिंकर) की 5-5 बूंद 2 चम्मच पानी में सुबह खाली पेट लगातार कई दिन लेने से कब्ज दूर हो जाती है।

## नक्स वोमिका

इस दवा के सेवन से कौन कौन से रोग ठीक होते हैं यह पहले ही ऊपर बताया जा चुका है। कब्ज की अवस्था में, जो लोग बैठकर काम ज्यादा करते हैं, बार-बार शौच के लिए जाते हैं पर पेट ठीक से साफ नहीं होता, हर बार थोड़ा-थोड़ा पाखाना हो और शौच के बाद भी पेट सा न हो तो होम्योपैथिक दवा नक्सवोमिका 200 शक्ति की तीन खुराकें 15 मिनट के अन्तर पर रात को सोने से एक घंटा पहले ले लेनी चाहिए। दस्त के बाद पेट में मरोड़ होना भी इसका एक लक्षण है।

## एलुमिना

कुछ रोगियों पेट साफ करने के लिए प्रेशर नहीं बनता और वे शौच के लिए बैठते हैं तब बड़ी मुश्किल से सूखी काली लेट्रिन आती है। आलू खाने से कब्ज और अधिक बढ़ जाती है, मलाशय की पेशियां इतनी शिथिल हो जाती हैं कि स्वयं मल बाहर नहीं फेंक पातीं। यहां तक कि पतले मल को निकालने के लिए भी जोर लगाना पड़ता है। पेशाब करने में जोर लगाना पड़े, पीठ में दर्द हो तो इन लक्षणों के आधार पर होम्योपैथिक दवा 'एलुमिना' 30 एवं 200 शक्ति की कुछ खुराक कारण असर दिखाती है।

## मैग्नेशिया म्यूर

यह दवा शिशुओं के लिए उपयोगी है। खासकर दांत निकलते समय बच्चा थोड़ी-थोड़ी और सूखा मल करें, कब्ज रहता हो, कमजोर बच्चा हो, लीवर कमजोर हो, दूध न पचता हो, उन्हें इस दवा को 30 शक्ति में देना फायदेमंद है।

## अतिसार, दस्त (डायरिया) के लिए होम्योपैथिक दवा

पेट की बिमारियों में जहां अपच के कारण कब्ज हो जाने से शौच नहीं आता, वहीं अपच के कारण अतिसार होने से बार-बार शौच आता है जिसे दस्त लगना कहते हैं। कभी-कभी पानी की कमी की स्थिति (डिहाइड्रेशन) बन जाती है, बार-बार थोड़ा-थोड़ा मल निकलता है। फिर भी पेट साफ और हलका नहीं लगता।

## मैग्नेशिया कार्ब

शिशुओं के लिए उत्तम दवा है। दूध पीता बच्चा, हरे-पीले और झागदार दस्त बार-बार करे, मल से और शरीर से खट्टी बदबू आए, दस्त में अपना दूध निकले तो यह होम्योपैथिक दवा 30 शक्ति में देना ठीक रहता है।

## कैमोमिला

बेचैनी, चिड़चिड़ापन, बच्चों में हरा, पानी जैसा बदबूदार दस्त, पेशाब के रास्ते में जलन, मां के गुस्सा करने के समय बच्चे को दूध पिलाने के बाद बच्चे को दस्त होना आदि लक्षणों के आधार पर 30 शक्ति की होम्योपैथिक दवा फायदेमंद रहती है।

## डॉ. ए. के. द्विवेदी

एमडी (होम्यो) , पीएचडी  
सदस्य-वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड, सी.सी.आर.एच., आयुष  
नगालय, भारत सरकार  
कार्य परिषद सदस्य, देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर  
प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष-फिजियोलॉजी, एस्केआरपी  
गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर  
संचालक, एडवॉरेड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक  
मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर  
एडवॉरेड योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल, इंदौर







# गैस्ट्रोपेरिसिस

**गै** स्ट्रोपेरिसिस एक ऐसी स्थिति है जो पेट की मांसपेशियों को प्रभावित करके पाचन को धीमा कर देती है, जिससे पेट खाली करने में कठिनाई होती है। गैस्ट्रोपेरिसिस वाले व्यक्ति को पेट में सूजन, पेट दर्द, मतली, उल्टी, दिल की धड़कन, एसिडिटी और अपचन आदि जैसे लक्षणों का अनुभव हो सकता है। यह चिकित्सा समस्या हल्की या गंभीर हो सकती है और इससे डिहाइड्रेशन, कुपोषण और अनियमित ब्लड शुगर लेवल हो सकता है। पेट साफ करने के नेचुरल उपाय भी कारगर हो सकते हैं जो आपको हेल्दी और बीमारियों से भी दूर कर सकते हैं। यहां कुछ उपाय हैं जिससे आप पेट को साफ करते हैं।

## पेट को साफ करने के तरीके

### खुब पानी पिएं

पानी आपके पेट से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालता है। यह आपको हाइड्रेट रखकर पाचन क्रिया को दुरुस्त रखता है। सुबह सबसे पहले गुनगुना पानी पीने से कोलन साफ होने में मदद मिलती है।

### नमक का पानी

एक गिलास गुनगुने पानी में 2-3 चम्मच पिक या सी सॉल्ट मिलाकर खाली पेट पिएं। यह कुछ ही मिनटों में आपके कोलन को साफ कर देगा।

### फाइबर से भरपूर फूड्स

फाइबर आपके पाचन स्वास्थ्य को बनाए रखता है और हेल्दी कोलन को बनाए रखने के लिए फ्यूल के रूप में काम करता है। यह आपके मल त्याग को सुचारू और नियमित रखता है। हाई फाइबर कई फलों और सब्जियों जैसे सेब, नाशपाती, स्ट्रॉबेरी, गाजर, आदि में पाया जा

सकता है। अन्य फाइबर से भरपूर में किडनी बीन्स, दाल, छोले, क्विनोआ, ओट्स आदि शामिल हैं।

### शहद और नींबू पानी

पेट साफ करने के लिए रोज सुबह एक चम्मच शहद के साथ नींबू पानी पिएं। यह नेचुरल ड्रिंक आपके पेट के लिए बेहतरीन मानी जाती है।

### जूस और स्मूदी

सेब, नींबू और एलोवेरा सहित फलों और सब्जियों के रस के मिश्रण में आपके शरीर के लिए जरूरी पोषक तत्व होते हैं। ये जूस कोलन मूवमेंट को ट्रिगर करते हैं और पेट को साफ करते हैं।

### हर्बल टी

अदरक और लाल मिर्च जैसी जड़ी-बूटियों में रोगाणुरोधी फाइटोकेमिकल्स होते हैं जो खराब बैक्टीरिया को दबाते हैं। इन जड़ी बूटियों से बनी चाय कब्ज और एसिडिटी से निपटने में मदद करती है।

### अदरक

पेट साफ करने के सबसे असरदार घरेलू उपचारों में अदरक है। यह एंटीऑक्सिडेंट से भरपूर है, कोलन की सूजन को कम करता है और कोलोरेक्टल कैंसर के खतरे को कम करता है।

### पुदीना

यह पेट की सूजन और पेट दर्द को कम करता है। इसका रोजाना सेवन करने से पेट साफ करने में मदद मिलती है।

यदि आप लंबे समय तक खड़े रहते हैं या लगातार बैठे रहते हैं जिसकी वजह से आपके पैरों में सूजन/दर्द अथवा नसों में नीलापन आ रहा है, वेरिकोज वेन्स या साइटिका की समस्या/ बीमारी हो रही है तो बिना देर किए मिलें **होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों द्वारा सरल समाधान**



**9826042287, 9424083040, 9993700880**

**एडवॉर्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि.**

# एसिडिटी करे दूर ये फल और सब्जियां



**एसिडिटी (अम्लता)-** रक्त में 20% अम्ल तथा 80% क्षार होती है। जब रक्त में अम्ल का अनुपात बढ़ता है तो यह अम्ल पेट को प्रभावित कर एसिडिटी रोग पैदा करता है। एसिडिटी को सामान्यतः हृदयदाह, अम्लशूल, कलेजा जलना भी कहते हैं। पेट से निकलने वाला एसिड अधिक लार के साथ जब गले तक आ जाता है तो पेट में जलन, सीने में जलन, खट्टापन महसूस होता है। बदहजमी या अपच में भी इस प्रकार के लक्षण होते हैं। अतः दोनों के अन्तर को समझना चाहिए। यह जल्दी-जल्दी खाने, गलत भोजन करने से होता है। इस रोग में भोजन का ना पचना, भोजन के दो-एक घण्टे बाद खट्टी डकारे, छाती और गले में जलन, कब्ज, पेट-दर्द, अरुचि आदि लक्षण दिखाई देते हैं।

## एसिडिटी रोग से बचने के उपाय

भोजन में क्षार और अम्ल पैदा करनेवाली वस्तुओं को ठीक-ठीक अनुपात में लेने से एसिडिटी को काफी हद तक रोका जा सकती है। कुछ विशेष फल सब्जियां ऐसे होते हैं जिनके खाने से रक्त की क्षारीयता बरकरार बनी रहती है; जबकि कुछ ऐसे भी खाद्य हैं जिनको खाने पर एसिड पैदा होते हैं तथा जो रक्त की क्षारीयता को कम करते हैं। सभी गूदेदार खाद्य पदार्थ ज्यादा अम्ल पैदा करते हैं, जो काफी हद तक रक्त की क्षारीयता को कम करते हैं, यहाँ तक कि अंडे भी इसी प्रकार के प्रभाव डालते हैं। हाँ, इनका प्रभाव मांस की अपेक्षा कम होता है। हर तरह के अनाज तथा रोटियाँ भी एसिड पैदा करती हैं; किंतु इनके द्वारा पैदा एसिड मांस की अपेक्षा कम होता है। हर तरह के फल, बेर, पत्ती और जड़वाली सब्जियों को छोड़कर अधिक एसिड वाले पदार्थ कहे जाते हैं और ये रक्त एवं अन्य ऊतकीय द्रवों

को क्षारीय बनाने में मदद करते हैं।

इस प्रकार हमारे प्रतिदिन के भोजन में 80 प्रतिशत क्षार पैदा करनेवाले रसदार फल, सब्जी, दाल, पके फल, पत्ती तथा जड़वाली सब्जियाँ और 20 प्रतिशत एसिड पैदा करने वाले फल, जिनमें प्रोटीन मौजूद हों-मांस, मछली, रोटियाँ इत्यादि भोजन में शामिल होनी चाहिए। इस अनुपात में भोजन करने से एसिड संतुलित रहेगा, जिससे स्वास्थ्य अच्छा रहेगा। संतरे के आधे लीटर रस में आठ ग्राम पोटैशियम, जिसमें एसिड की मात्रा अधिक होती है, पाया जाता है। नींबू के आधे लीटर रस में 55 ग्राम और चकोतरे में 50 ग्राम एसिड पाया जाता है। अम्लता के दौरान नाश्ते में ताजे फल, दोपहर के खाने में अम्लयुक्त कच्ची सब्जियाँ और कम एसिड फल तथा रात के भोजन में कच्चे एवं पकी हरी सब्जियों, जैसे- चुकंदर, गाजर, फूलगोभी इत्यादि खानी चाहिए। सात दिनों के बाद इस आहार के साथ मीठे फल भी लिये जा सकते हैं। यहाँ नीचे कुछ ऐसे ही फल और सब्जियों के विषय में जानकारी दी गई जो एसिडिटी की बीमारी को ठीक करने में आपकी सहायता जरूर करेंगी इनमें से एक या दो फल अपनी खुराक में जरूर शामिल करें।

## एसिडिटी दूर करने वाले फल व सब्जियां

**फालसा:** गैस एवं एसिडिटी के पीड़ितों को फालसों का सेवन करने से आराम मिलता है।  
**आँवला:** दो चम्मच आँवले के रस में इतनी ही मिश्री मिलाकर पिएँ या बारीक सूखा पिसा हुआ आँवला और मिश्री समान मात्रा में मिलाकर पानी से फांकी से लें।  
**आलू :** आलू की प्रकृति क्षारीय है। इसमें पोटैशियम साल्ट होता है जो एसिडिटी को कम

करता है। अम्लता के रोगी भोजन में नियमित आलू खाकर अम्लता को दूर कर सकते हैं। आलू सेका हुआ या उबला हुआ ही लें।

**चाय:** चाय एसिडिटी के रोगी के लिए हानिकारक है। इसका सेवन ना करें।

**गाजर:** गाजर का रस एसिडिटी ठीक कर देता है।  
**लौंग:** सुबह-शाम भोजन के बाद 1-1 लौंग खाने से लाभ होता है।

**मूली:** गर्मी के प्रभाव से खट्टी डकारें आती हों तो मूली के रस में मिश्री मिलाकर पीने से लाभ होता है।

**पेठा:** अम्लपित्त का रोगी जब भी खाना खाये, खाने के बाद दो पीस पेठा खाने से एसिडिटी ठीक हो जाती है।

**केला:** केले पर चीनी और इलायची डालकर खाने से एसिडिटी रोग में लाभ होता है।

**दूध :** जिन्हें एसिडिटी हो, उन्हें दिन में तीन बार थोड़ा-थोड़ा दूध पीना चाहिए।

**नारियल:** कच्चा नारियल (डाभ) का पानी पीना इस रोग में अच्छा लाभ पहुँचाता है।

**प्याज:** साठ ग्राम सफेद प्याज के टुकड़े, तीस ग्राम दही में मिलाकर रोजाना तीन बार खायें। कम-से-कम एक सप्ताह तक सेवन करने से एसिडिटी में लाभ होगा।

**जीरा :** जीरा, धनिया और मिश्री-तीनों समान मात्रा में पीस कर मिला कर दो-दो चम्मच सुबह-शाम भोजन के बाद ठंडे पानी से लेने से एसिडिटी ठीक हो जाता है।

**काली मिर्च :** काली मिर्च और स्वादानुसार सेंधा नमक मिलाकर पीस कर आधा चम्मच सुबह-शाम खाने के बाद फेंकी लेने से अम्लपित्त में लाभ होता है।

**अजवाइन :** पिप्पी हुई अजवाइन एक चम्मच, एक गिलास पानी, एक नींबू का रस मिला कर पीने से एसिडिटी में लाभ होता है।



**नींबू:** एसिडिटी के रोगी को भोजन के 45 मिनट पहले एक गिलास गर्म पानी में नींबू निचोड़ कर पीना चाहिये। इससे भोजन आसानी से पचेगा। नींबू में स्थित पोटैशियम एसिड को खत्म करता है। इसलिए गरम पानी में नींबू निचोड़ कर शाम को भी पीने से लाभ होता है। लोग गलतफहमी में नींबू के रस को एसिड बनाने वाला समझते हैं इस भूल के चलते इसके औषधीय गुणों को न पहचान कर एसिडिटी में नींबू का सेवन नहीं करते। नींबू एसिड का नाश करने वाला होता है। आप दिन में कई बार नींबू पानी में निचोड़ कर ले सकते हैं। स्वाद अच्छा बनाने के लिए इसमें शहद भी मिला सकते हैं, पर नमक नहीं मिलायें। यदि एसिडिटी बहुत अधिक हो तो दो चार दिन भोजन नहीं करें। बार-बार नींबू पानी, संतरा, मौसमी, अनन्नास, गाजर, पेठा, खीरा, लौकी आदि का रस पीकर ही रहें।





## पेट को रखना है हेल्दी तो डाइट में शामिल करें, ये 5 बेहतरीन फूड्स!

**ह** मारी भागदौड़ भरी जिंदगी के चलते हम अपने खान-पान का सही से ध्यान नहीं दे पाते. जिसके चलते हमारे शरीर को कई स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ता है. पाचन शक्ति बेहतर रखने के लिए आपको अपनी डाइट में पौष्टिक आहार को शामिल करना चाहिए. पेट को हेल्दी रखने के लिए इन फूड्स का करें सेवन-

**केला:** केले को पेट के लिए काफी लाभदायक माना जाता है. केले में मौजूद कार्बोहाइड्रेट की पर्याप्त मात्रा खून में वृद्धि करने के साथ ही शरीर की ताकत भी बढ़ाता है. पेट में इंफेक्शन की समस्या को केले के सेवन से दूर किया जा सकता है. केले को पेट के लिए काफी लाभदायक माना जाता है.

**दही:** दही को विटामिन सी और कैल्शियम का अच्छा सोर्स माना जाता है. दही खाने से सेहत को कई फायदे मिलते हैं. दही में मौजूद गुण पाचन को दुरुस्त रखने में मदद कर सकते हैं. दही में अच्छे बैक्टीरिया पाए जाते हैं जो पेट को सही रखने में मदद कर सकते हैं.

**सेब:** सेब में पोटेशियम और एंटी-ऑक्सीडेंट्स भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं. सेब सेहत के लिए बहुत गुणकारी माना जाता है. सेब में विटामिन ए, फॉस्फोरस, विटामिन सी और कई मिनरल्स पाए जाते हैं. जो पेट की सेहत के लिए अच्छे माने जाते हैं.

**दलिया:** फाइबर, खनिज और विटामिन से भरपूर होता है दलिया. यह मैग्नीशियम, आयरन और फॉस्फोरस का भी अच्छा सोर्स है. दलिया कब्ज को दूर करने के साथ ही यह पेट को कई जोखिम से बचाने में मदद कर सकता है.

**चुकंदर:** चुकंदर के जूस में सोडियम, पोटेशियम, फॉस्फोरस, कैल्शियम, सल्फर, क्लोरीन, आयोडीन, आयरन जैसे तत्व मौजूद होते हैं जो आयरन की कमी को पूरा करने के अलावा पाइल्स के रोगियों के लिए भी काफी फायदेमंद माना जाता है. चुकंदर के सेवन से पेट को हेल्दी रखा जा सकता है.

# इमली से करें पेट दर्द का इलाज

**ग** लत लाइफस्टाइल और खराब खान-पान से अक्सर अपच की समस्या हो जाती है, जिसके कारण पेट में दर्द होता है। जब खाना पेट के अंदर जाने के बाद पचता नहीं है तो आधा पचा हुआ भोजन शरीर के लिए हानिकारक हो जाता है। अपच के कारण पेट में दर्द के अलावा कई और स्वास्थ्य समस्याएं भी होने लगती हैं। यहां हम आपको विटामिन सी, ई और बी के साथ ही इसमें कैल्शियम, आयरन, फॉस्फोरस, पोटेशियम, मैग्नीज और फाइबर से भरपूर खट्टी इमली से पेट दर्द का इलाज बताने वाले हैं।

## पेट दर्द को ठीक करने के घरेलू उपाय

■ कच्ची इमली एसिडिटी और खून से संबंधित विकारों में फायदेमंद होती है। वहीं पकी इमली पाचनतंत्र में लाभ पहुंचाती है। इमली के कई औषधीय गुण हैं।

■ पेट में दर्द की समस्या दूर करने के लिए 1

चम्मच इमली की छाल का पाउडर, 1 चम्मच शहद और सेंधा नमक चाहिए होगा।

■ इमली की छाल का पाउडर, शहद और सेंधा नमक को एक साथ मिलाएं और इसका सेवन करें।

■ इसके सेवन से पेट दर्द से राहत मिलती है और पाचन तंत्र संबंधित बीमारी भी खत्म होती है।

■ वहीं सीने की जलन के लिए मिश्री के साथ इमली का शर्बत बनाकर पिएं।

## दस्त होने पर इमली का इस्तेमाल

दस्त रोकने के लिए भी इमली का इस्तेमाल किया जाता है। इसके लिए आप इमली के 10 ग्राम पत्तों को 2 गिलास पानी में पकाएं। जब काढ़ा एक चौथाई रह जाए तो इसे छानकर पिएं। आपको लाभ होगा। इसके अलावा इमली के पेड़ की जड़ की छाल और काली मिर्च को आधी मात्रा में छछ के साथ मिलाएं और इससे गोलियां बना लें। दिन में तीन बार 1-1 गोली खाने से दस्त में आराम होता है।





# डॉ. ए. के. द्विवेदी ने सात समंदर पार फहराया भारतीय आहार-विहार का परचम

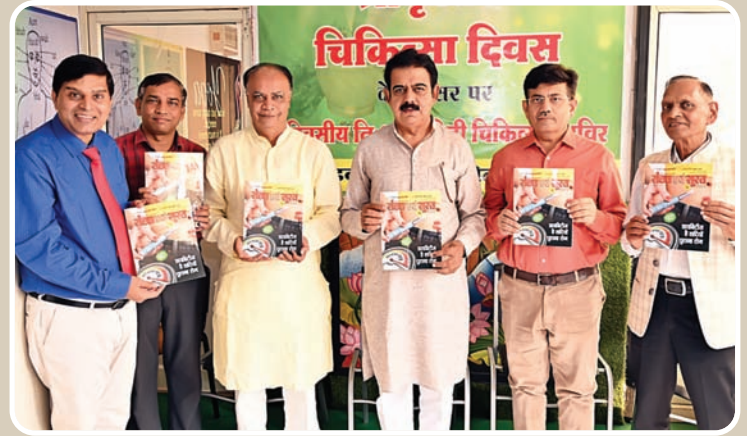
**इंदौर।** हमारे इंदौर समेत समूचे उत्तर और मध्य भारत में सर्दियों के दौरान गुड़ और तिल की बनी गजक खासतौर पर खूब खाई जाती है। यूँ तो इस गजक की कई खूबियाँ हैं मगर सबसे बड़ी खूबी ये है कि इसे खाने से खून बढ़ता है। जिसका सीधा फायदा एप्लास्टिक एनीमिया जैसी खून की कमी से होने वाली बीमारियों से बचाव में होता है। इससे रोगी की रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है क्योंकि इन लड्डुओं में मैग्नीशियम, कॉपर, आयरन विटामिन, नियासिन, फास्फोरस, प्रोटीन के साथ-साथ कई अन्य मिनरल्स भी पाये जाते हैं। इसी तारतम्य में तिल-गुड़ के लड्डू और चक्की भी इस्तेमाल की जाती है। इस तरह भारतीय खानपान में ऐसी ही कई चीजें शामिल हैं जो सेहत को बेहतर बनाने के लिहाज से बेहद फायदेमंद हैं।

ये अत्यंत दिलचस्प और बहु-उपयोगी जानकारी भारत सरकार के आयुष मंत्रालय की वैज्ञानिक सलाहकार समिति के सदस्य डॉ. ए. के. द्विवेदी ने गुरुवार को यूनाइटेड किंगडम स्थित हेनमैन कॉलेज ऑफ होम्योपैथी द्वारा आयोजित इंटरनेशनल कांग्रेस में एप्लास्टिक एनीमिया पर अपना रिसर्च पेपर साझा करते हुए दी। इस अवसर पर देवी अहिल्या विश्वविद्यालय, इंदौर की एक्जीक्यूटिव कमिटी के मेंबर डॉ. द्विवेदी को इंटरनेशनल अवार्ड से सम्मानित भी किया गया। आयोजन संस्थान के निदेशक डॉ. शशि मोहन शर्मा ने कहा कि होम्योपैथी का आविष्कार बेशक जर्मनी में हुआ है लेकिन अब डॉ. द्विवेदी जैसे कर्मठ और लगनशील होम्योपैथिक चिकित्सक सिद्ध कर रहे हैं कि इस चिकित्सा पद्धति का भविष्य में भारत ही है।





# प्राकृतिक चिकित्सा दिवस 2023 पर आ





# योजित निःशुल्क मिट्टी चिकित्सा शिविर

पंच तत्वों से बने इस शरीर का प्रकृति से जुड़ाव जितना गहरा होगा, हम उतना ही स्वस्थ, प्रसन्नचित्त और आनंदमय जीवन जी सकेंगे। उच्च तकनीकी के इस दौर में "प्राकृतिक चिकित्सा" लोगों के प्राण बचाने का अचूक रामबाण बनती जा रही है। ये बात सांसद शंकर लालवानी ने "एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल" द्वारा आयोजित दो दिनी प्राकृतिक चिकित्सा शिविर का उद्घाटन करते हुए कही। इसकी अध्यक्षता भारत सरकार के आयुष मंत्रालय की वैज्ञानिक सलाहकार समिति के सदस्य डॉ. ए.के. द्विवेदी ने कही। इस मौके पर डॉ. कोकिलाबेन धीरूभाई अंबानी अस्पताल के मानसिक रोग चिकित्सक डॉ. वैभव चतुर्वेदी समेच चुनिंदा चिकित्सकों को उनकी विशिष्ट सेवाओं और उल्लेखनीय उपलब्धियों के लिए सम्मानित भी किया गया। दो दिनी आयोजन के समापन सत्र को संबोधित करते हुए संभागायुक्त मालसिंह ने कहा कि प्राकृतिक चिकित्सा हमारा भविष्य है। आने वाले समय में ये दिनों दिन और लोकप्रिय होती जायेगी। इससे हमारे रहन-सहन, खानपान और दिनचर्या में भी उल्लेखनीय सुधार होगा। इसका कोई साइड-इफेक्ट नहीं है, इसलिए लोगों के भले के लिए इस थेरेपी का व्यापक प्रचार-प्रसार किया जाना जरूरी है। इस सत्र की विशिष्ट अतिथि डॉ. अंतरबाला सिंह ने कहा कि महिलाएं प्राकृतिक चिकित्सा को सबसे ज्यादा फॉलो करती हैं।





# इंदौर (मध्यप्रदेश) से 12 वर्षों से प्रकाशित स्वास्थ्य पर आधारित राष्ट्रीय हिन्दी मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

भारत में रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को  
सेहत एवं सूरत की सदस्यता उपहार स्वरूप देने हेतु  
सादर सम्पर्क कर सकते हैं।

विदेश में रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को  
सेहत एवं सूरत की सदस्यता उपहार स्वरूप  
ई-मेल द्वारा भी भेजी जा सकती है।

कृपया आपका अनुरोध हमें मेल करें।

drakdindore@gmail.com

sehaturatindore@gmail.com

Visit us:

[www.sehaturat.com](http://www.sehaturat.com)

[www.facebook.com](http://www.facebook.com)

/sehatevamsurat

मूल्य  
₹60/-

प्रत्येक माह  
अलग-अलग  
बीमारियों  
पर प्रकाशित



## SUBSCRIPTION DETAIL

For  
1 Year

₹700/-

For  
3 Year

₹2100/-

For  
5 Year

₹3500/-

पहला सुख निरोगी काया,  
क्या आपने अभी तक पाया

सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने हेतु सम्पर्क करें-

राकेश यादव      दीपक उपाध्याय      डॉ. विवेक शर्मा  
99937 00880      99777 59844      98260 14865

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

# सेहत एवं सूरत

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इंदौर

Call: 0731-4989287, 9893519287

**जा**ड़े के मौसम के आने के दस्तक से ही त्वचा पर रूखेपन के आसार नज़र आने लगते हैं। इस रूखेपन से सबसे पहले आपके होंठ बूरी तरह से प्रभावित होते हैं। आपके होंठ फटने लगते हैं और अगर आपने सही समय पर नज़र नहीं दिया तो फटकर खून भी निकलने लगते हैं। इस दर्द से आप घरेलु उपचार के द्वारा ही निजात पा सकते हैं-

## नारियल का तेल

नारियल का तेल एक ऐसा तेल है जिसके अनेक गुण हैं जो प्राकृतिक तरीके से सिर्फ आपके त्वचा को ही मॉश्चराइज़ नहीं करता है बल्कि आपके होंठों को भी फटने से बचाता है। दिन में चार-पाँच बार होंठों पर नारियल का तेल लगाने से धीरे-धीरे होंठ का फटना कम हो जाएगा।

## शहद

शहद में प्राकृतिक मॉश्चराइज़र का गुण होने के साथ-साथ एन्टी-बैक्टीरियल का भी गुण होता है जो फटे हुए होंठों को ठीक करने के काम आता है। फटे हुए होंठों पर शुद्ध शहद को बार-बार लगा सकते हैं या एक कटोरी में ज़रूरत के अनुसार शहद लें और उसमें पाँच-छह बूंद ग्लिसरीन डालकर अच्छी तरह से मिला लें। इस मिश्रण को रात को सोने से पहले होंठों पर लगाकर सोयें और सुबह कोमल होंठों का अनुभव करें।

## अरंडी का तेल

अरंडी का तेल फटे होंठों के उपचार के लिए सबसे अच्छा उपचार होता है। कैस्टर ऑयल को होंठों पर यूँ ही दिन में कई बार लगा सकते हैं। या एक कटोरी में ज़रूरत के अनुसार कैस्टर ऑयल लेकर उसमें दो बूंद ग्लिसरीन और दो बूंद नींबू का रस डालकर अच्छी तरह से मिलाकर पेस्ट जैसा बना सकते हैं। उस पेस्ट को रात को सोने से पहले होंठों पर लगा लें और सुबह रूई को गर्म पानी में भिगोकर उससे होंठ को साफ़ कर लें।



# घरेलु तरीकों से फटे होंठों का उपचार करें

## चीनी

चीनी आपके होंठों के ऊपर के मृत कोशिकाओं को निकालकर होंठों के मुलायमपन को वापस लाने में मदद करता है। दो छोटे चम्मच चीनी में एक छोटा चम्मच शहद डालकर अच्छी तरह मिलाकर पेस्ट बना लें। उस पेस्ट को होंठों पर लगाकर कुछ मिनट के लिए यूँ ही छोड़ दें फिर धीरे-धीरे रगड़कर मृत कोशिकाओं को निकाल

लें। फिर गुनगुने गर्म पानी से धो लें।

## मिल्क क्रीम

मिल्क क्रीम में उच्च मात्रा में फैट रहता है जो प्राकृतिक मॉश्चराइज़र का काम करता है। अपने फटे होंठों पर मिल्क क्रीम लगाकर दस मिनट के लिए छोड़ दें। एक रूई के गोले को गर्म पानी में भिगोकर उससे होंठ को पोंछ लें।



## अनमोल हॉस्पिटल

100 बेडेड सर्वसुविधायुक्त मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल

जिसमें उपलब्ध हैं - सर्वसुविधायुक्त आई.सी.यू. एडवान्स आई.सी.यू. एडवान्स ऑपरेशन, लेबर रूम, पी.आई.सी., जनरल, प्राइवेट एवं सेमी-प्राइवेट वार्ड  
हमारे यहाँ बच्चादानी का ऑपरेशन, डिलेवरी, हार्निया, अपेन्डिक्स, पाईल्स, फिशचुला, पथरी, हड्डी रोग, हृदय रोग, किडनी रोग, महिला रोग, आदि जटिल बिमारियों का इलाज विशेषज्ञों द्वारा उचित परामर्श शुल्क पर किया जाता है।

26/27, सेक्टर बी. कमला नेहरू कॉलोनी, खड़े गणेश मंदिर के पास, महेश गार्ड लाईन, इन्दौर

0731-3594048, 9200608569, 9753555022, 9981028593



ब्रोकली एक सब्जी है जो गोभी, फूलगोभी और शकरकंद की तरह क्रूसिफेरस परिवार से सम्बन्धित है। इसे यूरोप में प्रथम बार 6वीं शताब्दी में उत्पादित किया गया था। आज ब्रोकली दुनियाभर में पायी जाती है और यह सब्जी लोगों के बीच बहुत लोकप्रिय है।

**ब्रो** कली जो कई स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है। इसमें विटामिन सी, बी-कॉम्प्लेक्स, विटामिन ए, फोलिक एसिड और बहुत से अन्य पोषक तत्व होते हैं। ब्रोकली खाने से शरीर का वजन कम होता है, साथ ही हृदय रोग, कैंसर, डायबिटीज, कमजोरी और आंखों की समस्याओं से बचाव होता है। इसके अलावा, ब्रोकली मजबूत तंत्रिका व वायु तंत्र के विकास में भी मदद करता है।

### ब्रोकली के फायदे और नुकसान

हम सभी जानते हैं कि खाने का सही चयन स्वस्थ जीवन के लिए बहुत महत्वपूर्ण होता है। जब बात स्वस्थ भोजन की आती है, तो ब्रोकली जैसी सब्जियों को शामिल करना बेहतरीन विकल्प होता है। ब्रोकली एक सुपरफूड है जो कई तरह के पोषक तत्वों से भरपूर है जो शरीर के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। इस लेख में हम आपको ब्रोकली के स्वास्थ्य लाभ और नुकसान दोनों के बारे में बताएंगे जो आपको हैरान कर देंगे।

### ब्रोकली के फायदे

ब्रोकली एक सुपरफूड है जिसमें कई पोषक तत्व होते हैं। यह हृदय स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभकारी होती है क्योंकि यह निम्नलिखित फायदों के लिए जाना जाता है-

**हार्ट स्वास्थ्य:** ब्रोकली में मौजूद अन्य वसा घटाने तत्वों के साथ साथ बहुत अधिक मात्रा में फाइबर और विटामिन C होता है जो हार्ट स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है।

**कैंसर के खिलाफ लड़ाई:** ब्रोकली में विटामिन C, फोलेट और अन्य पोषक तत्वों के उच्च स्तर होने के कारण, इसे कैंसर से लड़ने में मदद मिलती है।

**आंत के स्वास्थ्य:** ब्रोकली में मौजूद फाइबर, विटामिन C और विटामिन K आंत के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होते हैं।

**आंखों के स्वास्थ्य:** ब्रोकली में विटामिन A,

# ब्रोकली क्या है जानें इसके फायदे



सी और ई, जो आंखों के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होते हैं, होते हैं। **उम्र बढ़ने के खिलाफ लड़ाई:** ब्रोकली में मौजूद अन्य एंटीऑक्सिडेंट तत्वों के साथ साथ विटामिन C, विटामिन थ और बी-कॉम्प्लेक्स होता है जो उम्र बढ़ने के खिलाफ लड़ाई में मदद करते हैं।

**त्वचा स्वास्थ्य:** ब्रोकली में मौजूद बहुत सारे पोषक तत्व त्वचा के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होते हैं। यह त्वचा को स्वस्थ और चमकदार बनाने में मदद करता है।

**वजन घटाने में मदद:** ब्रोकली में कम कैलोरी और बहुत सारे पोषक तत्व होते हैं जो वजन घटाने में मदद करते हैं। इसमें मौजूद फाइबर आपको भोजन को पचाने में मदद करता है जो आपको भूख कम करने में मदद करता है।

**पोषक तत्वों से भरपूर:** ब्रोकली भरपूर मात्रा में पोषक तत्वों से भरा हुआ है जैसे कि विटामिन सी, विटामिन के, विटामिन ए, फोलिक एसिड और पोटैशियम। इन सभी पोषक तत्वों की मौजूदगी आपके शरीर के लिए बहुत फायदेमंद

होती है।

**हड्डियों को मजबूत बनाने में मददगार:** ब्रोकली में कैल्शियम भी पाया जाता है जो हड्डियों को मजबूत बनाने में मददगार होता है। इसके अलावा विटामिन के और विटामिन ए भी हड्डियों को स्वस्थ रखने में मददगार होते हैं। अतः, ब्रोकली का नियमित सेवन आपके हड्डियों को मजबूत बनाने में बहुत मददगार साबित होता है।

### ब्रोकली के नुकसान

ब्रोकली एक स्वस्थ खाद्य विकल्प होने के साथ ही कुछ लोगों के लिए कुछ नुकसानों का कारण भी बन सकती है। यहाँ हम ब्रोकली खाने से

## ब्रोकली को कैसे खाएं

ब्रोकली एक बहुत ही स्वस्थ और पोषण से भरपूर सब्जी है जो शाकाहारी और मांसाहारी दोनों के लिए उपयोगी है। ब्रोकली को कई तरीकों से खाया जा सकता है। यहाँ कुछ विकल्प हैं-

**स्टीम ब्रोकली:** ब्रोकली को स्टीम करने से इसमें कई पोषक तत्व बरकरार रहते हैं। आप इसे स्टीमर में या छोटे पानी के बर्तन में पानी के साथ तलकर भी बना सकते हैं। स्टीम ब्रोकली को नमक, काली मिर्च और तेज पत्ते से स्वादिष्ट बनाया जा सकता है।

**सलाद:** ब्रोकली को सलाद के रूप में भी खाया जा सकता है। इसे आप शामिल किया जा सकता है साथ ही अन्य सलाद सब्जियों जैसे की शिमला मिर्च, टमाटर और ककड़ी आदि के साथ।

**भूने हुए ब्रोकली:** ब्रोकली को तेल में भूनकर भी खाया जा सकता है। इसे तलने से पहले कुछ मसालों जैसे की नमक, हल्दी, लाल मिर्च पाउडर और धनिया पाउडर आदि से मिलाकर भून सकते हैं।

**सूप:** ब्रोकली को सूप के रूप में भी खाया जा सकता है। इसे अन्य सब्जियों और मसालों के साथ मिलकर खाया जा सकता है।

## ब्रोकली की तासीर

ब्रोकली मूलतः गर्म जलवायु वाले क्षेत्रों में उगाई जाने वाली सब्जी है। यह फलीय सब्जी होती है और इसमें विटामिन सी, विटामिन ए, फोलेट, फाइबर और अन्य पोषक तत्व होते हैं। ब्रोकली की तासीर ठंडी होती है। इसे खाने से शरीर की गर्मी कम होती है। यह खाने से पहले से ही शरीर को ठंडा कर देती है। यह एक उत्तम तरल पदार्थ होती है जो पाचन के लिए अनुकूल होती है। इसके अलावा, ब्रोकली में विटामिन सी होता है जो शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाने में मदद करता है। इसके साथ ही यह एक अच्छी मात्रा में फाइबर भी प्रदान करती है जो पाचन के लिए अनुकूल होता है। इसलिए, ब्रोकली को सेहत के लिए बहुत फायदेमंद माना जाता है।

# ठंड में एड़ियों को बनाएं सुंदर

**जै** से-जैसे सर्दी का मौसम अपने शबाब पर पहुंचता है, पैरों की खूबसूरती को बनाए रखना मुश्किल होता जाता है। पैरों की चमड़ी का सख्त हो जाना और एड़ियों का फटना जैसी समस्याएं इस मौसम में आम तौर पर उभरकर सामने आती हैं। इससे बचने के लिए कुछ बातों का ख्याल रखना आवश्यक है। एड़ियां फटने की मुख्य वजह शरीर में कैल्शियम और चिकनाई की कमी होती है। एड़ी व तलवों की त्वचा मोटी होती है, इसलिए शरीर के अंदर बनने वाला सीबम यानी कुदरती तेल पैर के तलवों की बाहरी सतह तक नहीं पहुंच पाता। फिर पौष्टिक तत्व व चिकनाई न मिल पानेकी वजह से ही एड़ियां खुरदरी-सी हो जाती हैं और इनमें दरार पड़ने लगती है। एड़िया ज्यादा फटने से दर्द और जलन तो होती ही है, कभी-कभी खून भी निकल आता है।

## फटी एड़ियों से छुटकारा

- डेढ़ चम्मच वैसलीन में एक छोटा चम्मच बोरिक पावडर डालकर अच्छी तरह मिला लें और इसे फटी एड़ियों पर अच्छी तरह से लगा लें, कुछ ही दिनों में फटी एड़ियां फिर से भरने लगेंगी।
- अगर एड़ियां ज्यादा फटी हुई हों तो मैथिलेटिड स्पिरिट में रुई के फाहे को भिगोकर फटी एड़ियों पर रखें। ऐसा दिन में तीन-चार बार करें, इससे एड़ियां ठीक होने लगेंगी।
- गुनगुने पानी में थोड़ा शैंपू, एक चम्मच सोडा और कुछ बूंदें डेटॉल की डालकर मिला लें। इस पानी में पैरों को 10 मिनट तक भिगोकर रखें। त्वचा फूलने पर मैथिलेटिड स्पिरिट लगाकर एड़ियों को प्यूमिक स्टोन या झांवे से रगड़कर साफ कर लें। इससे एड़ियों की मृत त्वचा साफ हो जाएगी। फिर साफ तौलिए से पोंछकर गुनगुने जैतून या नारियल के तेल से मालिश करें।

पैरों को साफ व खूबसूरत बनाए रखने के लिए पैडिक्योर को अवश्य चुनें। यह पैरों के नाखून, एड़ी व तलवों की सफाई का शानदार तरीका है। पैडिक्योर एक आसान विधि है, इसे आप खुद घर पर भी कर सकती हैं अगर आपके पैरों की दशा ज्यादा खराब है तो पैडिक्योर किसी ब्यूटी स्पेशलिस्ट से ही करवाना मुनासिब है।



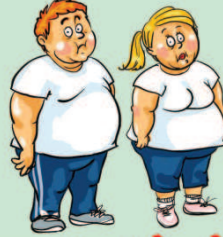


# होम्योपैथी एवं नेचुरोपैथी

## आपके रोग का समुचित इलाज



क्या आपको गहरी नींद नहीं आती है?



क्या आप मोटापे से परेशान हैं?



क्या आपको एसिडिटी कब्ज बनी रहती है?



क्या आपको हाई ब्लडप्रेसर है?



क्या आप हमेशा तनाव में रहते हैं?



क्या आपका चेहरा मुस्झाया सा रहता है?



क्या आपको अनियंत्रित शुगर के कारण कमजोरी बनी रहती है?



क्या आपके जोड़ों में दर्द रहता है?



क्या आपको सिर दर्द या माइग्रेन की शिकायत है?

**उपरोक्त प्रश्नों में से किसी का भी उत्तर हाँ है तो प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग अपनाइए और स्वस्थ रहिए**

**एडवॉरंड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि. इन्दौर**

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर (म.प्र.)

मो. 99937 00880, 0731-4064471

मौसमी बदलाव की आहट आ चुकी है। सुबह-शाम ठंड और प्रदूषण वाली हल्की धुंध भी असर दिखाने लगी है। इसके साथ ही शुरू हो गई है सेहत से जुड़ी कई तरह की समस्याएं। लापरवाही के चलते किसी को सर्दी-जुकाम या चेस्ट कंजेशन जैसी दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है तो कुछ लोग ठंड की वजह से जॉगिंग बंद करने से परेशान हैं। हम आपको बता रहे हैं कि कैसे थोड़ी-सी सावधानी आपको इस बदलते मौसम में फिट रख सकती है -



## ठंड के मौसम में जरा बच के...

**अ**गर आपको डायबीटीज, अस्थमा या दिल की बीमारी है तो सुबह-शाम बाहर निकलने से बचें, क्योंकि इस समय कोहरे के साथ प्रदूषण मिलकर पूरे वातावरण में फैल जाता है। इस दौरान बाहर निकलने से सांस के जरिए प्रदूषण फेफड़ों तक पहुंचकर कंजेशन बढ़ सकता है। इससे आपको सांस लेने में तकलीफ हो सकती है या अस्थमा का अटैक आने का खतरा बढ़ जाता है। ऐसे में या तो धूप खिलने और आसमान साफ होने के बाद जॉगिंग या एक्सरसाइज के लिए बाहर निकलें या घर में ही एक्सरसाइज कर सकते हैं। इस मौसम में दो तरह की एक्सरसाइज आपके लिए फायदेमंद हो सकती है।

### कार्डियोवेस्कुलर वर्कआउट

सर्दियों में शरीर में जमने वाले एक्स्ट्रा फैट का सबसे ज्यादा असर दिल पर पड़ता है। यह फैट दिल की धड़कनों पर बुरा असर डालता है। ऐसे में दिल से जुड़ी बीमारियों की आशंका इस मौसम में कई गुना बढ़ जाती है। वजन बढ़ने की समस्या भी इसी मौसम में ज्यादा होती है। इस तरह की परेशानी से निबटने के लिए आप घर पर ही कार्डियोवेस्कुलर ट्रेनिंग से जुड़ी आसान एक्सरसाइज कर सकते हैं। इसमें आपको 20 मिनट या इससे थोड़ा ज्यादा समय तक ऐसे व्यायाम करने होंगे, जो आपके दिल की धड़कनों को सामान्य से काफी तेज कर दें। घर पर आजमाई जाने वाली कार्डियोवेस्कुलर ट्रेनिंग के तहत अपनी जगह पर ही खड़े होकर जॉगिंग कर

सकते हैं, रस्सी कूद सकते हैं, लगातार 20 से 25 बार उछल सकते हैं, घर की सीढ़ियों पर दो-तीन बार तेजी से ऊपर-नीचे कर सकते हैं। आप इनमें से हर एक को आजमा सकते हैं। हर तरह की एक्सरसाइज को 5-5 मिनट के लिए किया जा सकता है। ये तरीके आपके बाहर निकलने की परेशानी को भी दूर कर देंगे, साथ ही आपके दिल को हमेशा जवां रखेंगे।

### मांसपेशियों व जोड़ों से जुड़ा वर्कआउट

सर्दियों में मांसपेशियों का जकड़ जाना भी आम समस्या है। इसके अलावा, इस मौसम में जोड़ों के दर्द की परेशानी भी देखने को मिलती है। इसके लिए घर पर ही कुछ खास तरह की एक्सरसाइज के जरिए इन्हें दूर किया जा सकता है। मांसपेशियों के जकड़ जाने पर उन्हें व्यायाम के जरिए ही आराम पहुंचाया जा सकता है। पुशअप और पुलअप मांसपेशियों को लचीला बनाए रखने का आसान तरीका है। इसके लिए कहीं भी बाहर निकलने की जरूरत नहीं है। इसके साथ घर पर ही एक्सरसाइज के कुछ खास उपकरणों के जरिए भी मांसपेशियों को जकड़न को दूर किया जा सकता है। डंबल से वॉर्मअप किया जा सकता है। जोड़ों के दर्द को दूर करने के लिए आपको व्यायाम के लिए अलग से वक्त भी नहीं निकालना है। काम करते हुए भी कुछ मिनट का ब्रेक लें और बैठे-बैठे ही हाथ और पैरों के जोड़ को घुमाते रहें।

### अपनाएं ये टिप्स

- कपड़ों का खास ध्यान रखें, अगर सुबह बाहर निकलते हैं तो गर्म कपड़े साथ रखें ताकि ठंड लगने पर उनका इस्तेमाल कर सकें।
- सुबह देर से घर से निकलने वाले अक्सर लापरवाही का शिकार होते हैं। देर शाम घर लौटते वक्त मौसम ठंडा हो जाता है, लेकिन दिन की गर्मी देखकर आप गर्म कपड़े आपने साथ नहीं रखते। ऐसी गलती न करें।
- अगर डायबीटीज, हाई ब्लड प्रेशर या अस्थमा जैसी समस्या है तो अपने डॉक्टर से मिलकर मौजूदा मौसम के हिसाब से दवाओं के डोज आदि की जानकारी लें और दवाएं नियमित लें।
- बाइक चलाते वक्त विंड शीटर और मफलर का इस्तेमाल करें, क्योंकि सीने और नाक-कान के जरिए ठंडी हवा शरीर तक पहुंचने से समस्या बढ़ती है।
- बच्चों और बुजुर्गों का खास ध्यान रखें, क्योंकि इनको रोग प्रतिरोधक क्षमता युवा लोगों के मुकाबले कम होती है।
- ठंड में आपको प्यास का अहसास कम होता है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि आपके शरीर को कम पानी की जरूरत होती है। ठंड में भी खूब सारा पानी पिएं।



# स्वास्थ्य चिंतन-अष्टम् पुष्प

## वरिष्ठ नागरिकों से स्वास्थ्य हेतु कुछ निवेदन

**व**रिष्ठ नागरिक समाज के निधि हैं। समाज के हित के लिए इन्हें स्वयं को स्वस्थ और प्रसन्न रखना होगा। अपने अनुभव और बुद्धिमत्ता द्वारा युवा पीढ़ी के मार्ग दर्शन का दायित्व इनके कंधों पर है। इनकी वरिष्ठता के कारण इन्हें कोई निर्देश नहीं दिया जा रहा है; हाँ, इनसे कुछ निवेदन अवश्य है-

### निवेदन-1

प्यास या आवश्यकता न होने पर भी समय-समय पानी पीते रहें। कुछ बड़ी स्वास्थ्य समस्याएँ ज्यादातर शरीर में पानी की कमी के कारण होती हैं। प्रति दिन कम से कम 2 लीटर पानी अवश्य पीएँ।

### निवेदन-2

शरीर से जितना हो सके उतना काम ले। शरीर को गतिशील रखना चाहिए। चलना, तैरना, या किसी भी तरह का खेल खेलना दिनचर्या में शामिल होना चाहिए।

### निवेदन-3

कम खाएं, ज्यादा खाने की लालसा छोड़ें। अधिक भोजन करना कभी भी अच्छा नहीं होता। अपने आप को वंचित न करें, पर मात्रा कम करें। प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट युक्त खाद्य पदार्थों का अधिक प्रयोग करें। इस विषय में अपने चिकित्सक का परामर्श लें।

### निवेदन-4

वाहन का प्रयोग तब तक न करें जब तक कि

अत्यंत आवश्यक न हो। अपने पैरों से अधिक से अधिक चलने की कोशिश करें। लिफ्ट, एस्केलेटर का इस्तेमाल करने के बजाय सीढ़ियाँ चढ़ें। सामर्थ्य अनुसार नित्य सीढ़ियाँ चढ़ने उतरने का अभ्यास रखें।

कमाया जाता है, जीवन पैसे के लिए नहीं है।

### निवेदन-7

किसी ऐसी चीज़ के बारे में खेद अनुभव न करें जिसे आप प्राप्त नहीं कर सके। सबकुछ अस्थायी है। खुश रहिये।

### निवेदन-8

धन, पद, प्रतिष्ठा, शक्ति, सौंदर्य, जाति और प्रभाव आदि - सब अहंकार को बढ़ाते हैं और अस्थायी हैं। विनम्रता लोगों को निकट लाती है। सरल और विनम्र रहें।

### निवेदन-9

अगर आपके बाल सफेद हैं तो इसका मतलब जीवन का अंत नहीं है। यह एक अच्छे जीवन की शुरुआत है। आशावादी बनें। मधुर स्मृतियों के साथ जीएँ। यात्रा करें और उसका आनंद लें।

### निवेदन-10

अपने छोटों से प्यार, सहानुभूति और स्नेह से मिलें। किसी को भी व्यंग्यात्मक बात न कहें। अपने चेहरे पर मुस्कान रखें।

### निवेदन-11

भूतकाल में आपने कितने भी बड़े पदों पर कार्य क्यों न किया हो, उसे वर्तमान में भूल जाइए और सभी के साथ घुल मिल जाइए।

### निवेदन-5

क्रोध छोड़ दें, चिंता करना छोड़ दें, उपेक्षा करने की कोशिश करें। सकारात्मक और प्रसन्नचित लोगों का साथ करें।

### निवेदन-6

मोह त्याग दें। अपने आसपास के लोगों से जुड़ें, हंसें और बात करें। पैसा जीवित रहने के लिए



-डॉ. प्रभुनारायण मिश्र  
प्रबंधन गुरु  
एवं मंत्र चिकित्सा मर्मज्ञ

‘जल ही जीवन है’ ये कहावत तो आपने सुनी ही होगी। इससे यह बात बिल्कुल साफ है कि पानी पीना हमारे लिए कितना जरूरी है। हमारा शरीर जिन तत्वों से बना है, उसमें जल मुख्य घटक है। अगर शरीर में जल की मात्रा कम हो जाए, तो जीवन खतरे में पड़ जाता है। गर्मियों में प्यास अधिक लगती है तो लोग पानी भी खूब पीते हैं मगर सर्दियों में यह मात्रा कम हो जाती है। इसकी एक वजह यह है कि हमें इन दिनों प्यास नहीं लगती, जिसके कारण लोग पर्याप्त पानी नहीं पीते हैं। इस वजह से कई गंभीर समस्याओं का सामना करना पड़ता है।



## सर्दियों में पानी पीना न करें कम

**श**रीर में पानी की कमी डिहाइड्रेशन, हार्ड ब्लड प्रेशर और इन्फेक्शन जैसी बीमारियों को जन्म देती है। पानी की कमी से पाचन क्रिया भी प्रभावित होती है जिस कारण सिरदर्द और थकान की शिकायत होती है। कई लोग बुखार में मरीज को पानी नहीं देते। जबकि बुखार और डायरिया में शरीर को पानी की ज्यादा जरूरत पड़ती है। डायरिया में शरीर में पानी की कमी के कारण मरीज की हालत खराब हो सकती है। इसलिए थोड़ी-थोड़ी देर में उसे पानी देते रहना चाहिए। बुखार में शरीर का तापमान सही रखने के लिए पानी की जरूरत ज्यादा होती है।

### महिलाओं के लिए है जरूरी

डॉक्टर के मुताबिक महिलाओं को अधिक मात्रा में पानी पीना चाहिए। स्त्रियों में यूरिनरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन की समस्या ज्यादा होती है। इसी वजह उनके शरीर को पानी की अधिक जरूरत होती है। जो महिलाएं प्रेगनेंट हैं या स्तनपान कराती हैं

उनके शरीर को पानी की ज्यादा जरूरत होती है। ऐसे में उन्हें ज्यादा से ज्यादा पानी पीना चाहिए। कोई भी इंसान खाने के बिना कई दिनों तक रह सकता है, पर शरीर को पानी रोज चाहिए। शरीर के मेटाबोलिज्म, डीहाइड्रेशन और एब्जॉर्प्शन के लिए पानी की बेहद जरूरत होती है। शरीर के यूरिया, सोडियम और पोटेशियम जैसे विषैले पदार्थ को बाहर करने और तापमान सही रखने के लिए पानी की जरूरत पड़ती है।

### खूबसूरती के लिए

त्वचा की खूबसूरती को बरकरार रखने के लिए पानी ज्यादा से ज्यादा मात्रा में पिएं। पानी की कमी त्वचा को रूखा बनाती है। रूखी त्वचा पर झुर्रियां भी जल्द पड़ती हैं। इसलिए त्वचा में नमी के लिए पानी पीएं ताकि त्वचा चमकदार और जवां बनी रहे। शरीर में पानी की कमी मोटापा भी बढ़ाती है। पर्याप्त पानी पीने से वजन भी नियंत्रित रहता है। आप चाहें

तो डाइट से भी शरीर में पानी की कमी को पूरा कर सकते हैं। खाने में खीरा, तरबूज, खरबूज और दूसरे फल शामिल कर पानी की पूर्ति कर सकते हैं। सर्दियों के मौसम में कई तरह की हरी सब्जियां मिलती हैं जिससे शरीर को पानी मिलता है।

### इस वजह से भी पिएं पानी

पानी पीना इस बात पर भी निर्भर करता है कि आपकी दिनचर्या कैसी है। अगर आप ज्यादा शारीरिक मेहनत करते हैं तो आपके शरीर को ज्यादा पानी की जरूरत है। जो लोग एक्सरसाइज करते हैं उन्हें भी भरपूर मात्रा में पानी पीना चाहिए। पसीना, यूरिन और मेटाबोलिज्म फंक्शन के कारण शरीर में पानी की कमी होती है। इसलिए ज्यादा से ज्यादा पानी पीना जरूरी है।



**आ** पके चेहरे पर पिंपल निकलता है तो आप उसे फोड़ देते हैं अगर हां, तो आपको ऐसा बिल्कुल भी नहीं करना चाहिये। चेहरे पर निकले मुंहासे को कभी फोड़ना नहीं चाहिये नहीं तो, चेहरे पर दाग पड़ जाता है और चेहरा बहुत ही ज्यादा खराब दिखने लगता है। पिंपल को फोड़ने पर इंफेक्शन हो जाता है, जो कि और भी ज्यादा घातक है। मुंहासों ने गंभीर रूप ले लिया हो, तो त्वचा रोग विशेषज्ञ की सलाह अवश्य लें।

## पिंपल फोड़ने के नुकसान

पिंपल को फोड़ने से वह त्वचा के आसपास के ऊतकों में चला जाता है। इससे उस जगह पर कई सारे रोगाणु फैलने के चांस बढ़ जाते हैं। ऐसा करने पर भयंकर इंफेक्शन बढ़ जाता है। जब आप पिंपल फोड़ते हैं, तो आप चेहरे पर एक गहरा घाव बना देती हैं, जिससे वह घाव समय के साथ बढ़ता चला जाता है और वह एक दाग का रूप ले लेता है। पिंपल फोड़ने से चेहरे पर लाल रंग के दाग बन जाते हैं, जो कि कई दिनों तक फूले नजर आते हैं। यह दाग मेकअप से भी नहीं छुपते। क्या आप जानती हैं कि एक पिंपल फोड़ने से चेहरे पर दूसरा पिंपल जल्दी ही निकल आता है।

## पिंपल के लिए अपनाएं ये उपचार

- अगर चेहरे पर मुंहासे हैं, तो कुछ घरेलू उपायों को आजमाना चाहिये, जिससे वह जल्द से जल्द ठीक होना शुरू हो जाएं।
- चंदन और हल्दी पावडर का पेस्ट दूध के साथ मिलाकर बना लें। पानी के साथ घिसा हुआ जायफल भी एकने और पिंपल के इलाज में कारगर होता है।
- ग्वारपाठे के रस के नियमित सेवन से त्वचा के कई रोग खत्म होते हैं। ग्वारपाठे का रस सीधे त्वचा पर भी लगाया जा सकता है। इसे आधा कप सुबह शाम लेना चाहिए। गर्भवती महिलाएँ इसका सेवन न करें।
- रात को सोने से पहले चेहरे को अच्छी तरह



# पिंपल फोड़ने से पहले जान लें ये बातें

- से साफ करें। एक चम्मच खीरे के रस में हल्दी मिलाकर चेहरे पर लगा लें। आधे घंटे बाद धो लें।
- एक चाय के चम्मच भर जीरे का पेस्ट बना लें। चेहरे पर एक घंटे तक लगा रहने दें। बाद में धो लें।
- पिंपल ठीक करने के लिए चेहरे पर नीम का फेस पैक लगाएं। ताजी नीम की पतियां और चंदन पाउडर का लेप बना लें। इसे 15

मिनट तक चेहरे पर लगाकर रखें और फिर चेहरा ठंडे पानी से धो लें।

- इसके साथ-साथ, जब आपको पिंपल हों तो अपनी डाइट का खास खयाल रखें। अपनी डाइट में सुधार करें। ऑइली फूड को इनोअर करें और फल और सब्जियां खाएं। साथ ही ढेर सारा पानी पीएं। इससे शरीर की गंदगी बाहर निकल जाएगी।

## ॥ सुश्रुत ॥ प्लास्टिक सर्जरी एवं हेयर ट्रांसप्लांट सेन्टर



### डॉ. संजय कुचेरिया

एम.एस.एम.सी.एच. (कॉस्मेटिक एवं प्लास्टिक सर्जरी)  
मानद विशेषज्ञ: सी एच एल हॉस्पिटल / मेदान्ता हॉस्पिटल / जुपिटर हॉस्पिटल

**विशेषताएँ:** • लाइपोसक्शन • नाक की कॉस्मेटिक सर्जरी • सफेद दाग की सर्जरी • स्तनों को सुडोल बनाना एवं स्तनों में उभार लाना • पेट को सन्तुलित करना • चेहरे के निशान एवं धब्बे हटाना • चेहरे इम्प्लांट एवं चेहरे की झुर्रियाँ हटाना • पलकों की प्लास्टिक सर्जरी • गंजेपन में बालों का प्रत्यारोपण • फोट इंजेक्शन • बोटेक्स इंजेक्शन और फीलर्स एवं केमिकल पिलिंग • पुरुष के सीने का उभार कम करना • जन्मजात एवं जलने के बाद की विकृतियों में सुधार

क्लीनिक: स्कीम नं. 78, पार्ट-2, वृंदावन रेस्टोरेण्ट के पीछे, कनक हॉस्पिटल के पास, इन्दौर | शाम 4 से 7 बजे तक प्रतिदिन, सम्पर्क: 9977030154  
प्रत्येक बुधवार, स्थान: अवन्ति हॉस्पिटल, उज्जैन | समय: दोपहर 1 से 2 बजे तक Web: www.drkucheria.com | Email: info@drkucheria.com

# लाइफ को 'स्पाइसी' बनाएंगे ये मसाले

चटपटा और मसालेदार भोजन के बारे में सोचकर भी अगर आप चटखारे लेने लगते हैं तो जान लें कि इनके मसाले न सिर्फ आपके स्वाद में चार चांद लगाते हैं बल्कि सेहत के लिहाज से भी आपकी लाइफ 'स्पाइसी' बनाते हैं। डाइट में अगर संतुलित मात्रा में इनका इस्तेमाल करें तो ये आपकी सेहत से जुड़ी कई समस्याओं से निजात दिलाने में फायदेमंद साबित हो सकते हैं। आइए जानें, कुछ ऐसे फायदेमंद मसालों के बारे में, जिन्हें जानने के बाद आप भी अपनी डाइट में इन्हें शामिल करने से कतरई नहीं कतराएंगे।



## तुरंत ऊर्जा के लिए दालचीनी

दालचीनी की भीनी महक न सिर्फ डाइट का अरोमा बढ़ाती है बल्कि यह शरीर में इन्सुलिन को भी सक्रिय करती है। बहुत अधिक थकान या आलस्य महसूस होने पर इसके सेवन से तुरंत ऊर्जा मिलती है। रोज आधा चम्मच दालचीनी पाउडर का सेवन करने से जल्दी थकान नहीं होती और आप दिन भर एक्टिव रहेंगे।

## हड्डियां मजबूत बनाए लौंग

लौंग न सिर्फ दांतों में दर्द या कफ जैसी समस्याओं में फायदेमंद है बल्कि यह आपकी हड्डियों को भी मजबूत करने में मददगार है। लौंग मैगनीज नामक मिनरल का बड़ा स्रोत है जो हड्डियों की सेहत के लिए जरूरी है। शोधों के अनुसार दो चम्मच लौंग में शरीर में मौजूद मैगनीज का 63 प्रतिशत हिस्सा होता है।



## पाचन के लिए इलायची

इलायची न सिर्फ आपकी डाइट को बेहतरीन अरोमा देती है बल्कि इसे सुपाच्य बनाने में भी मदद करती है। यही वजह है कि तमाम तरह के माउथ फ्रेशनर्स में इलायची का इस्तेमाल अधिक होता है।

## सेक्स इच्छा बढ़ाता है चक्र फूल

गरम मसाले में इस्तेमाल होने वाला चक्र फूल जिसे कुछ लोग पत्थर फूल भी कहते हैं, आपकी सेक्स लाइफ को स्पाइसी बनाने में बहुत मददगार है। इसकी महक शरीर में एस्ट्रोजन नामक सेक्स हार्मोन को सक्रिय करती है जिससे कामेच्छा बढ़ती है। यही वजह है कि परफ्यूम में इसके अरोमा का अधिक इस्तेमाल होता है।



## मूड बेहतर बनाता है केसर


केसर प्राकृतिक एंटी-डिप्रेसेंट की तरह काम करता है। शरीर का रक्त संचार ठीक होता है और इसमें मौजूद एंटी ऑक्सीडेंट्स आपके मूड को बेहतर बनाने में मदद करते हैं। अब अगर दफ्तर में बॉस की डांट सुनी है या दिन भर तनाव में हैं तो दूध में केसर का सेवन करने से आपका बिगड़ा मूड अपनेआप बन जाता है।





केंद्रीय होम्योपैथी अनुसंधान परिषद, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा आयोजित 76 वी साइंटिफिक एडवाइजरी बोर्ड की बैठक में डॉ एके द्विवेदी इंदौर से शरीक हुए। डॉ वी के गुप्ता चेयरमैन एवं डॉ सुभाष कौशिक महानिदेशक सहित अन्य गणमान्य सदस्य भी उपस्थित रहे।





जादू की झप्पी से हमारे शरीर में ऑक्सीटोसिन रिलीज होता है जिससे हम दूसरे लोगों के साथ अधिक जुड़ाव महसूस करते हैं। इसी कारण दूसरे लोगों को गले लगाने से हमारे शरीर में खुशी का संचार होता है।

## प्यार भरी झप्पी के फायदे

प्यार और अपनापन जाहिर करने के लिए प्यार भरी एक झप्पी ही काफी है। लेकिन इस जादू की झप्पी यानी गले लगाने के फायदों की बात करें तो इसके ऐसे फायदे भी हैं जो न सिर्फ आपके दिल को भाएंगे बल्कि सेहत के लिहाज से भी आपका दिल जीत लेंगे। कई शोधों के आधार पर जानिए गले मिलने के फायदों के बारे में।



### अवसाद से बचाव

गले मिलने से शरीर में ऑक्सीटोसिन और सेरोटोनिन नामक हार्मोन के स्तर को बढ़ाने में मदद करता है जिससे तनाव दूर होता है, मूड अच्छा होता है और अवसाद की समस्या से बचाव होता है।

### दर्द निवारक

यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया के शोध की मानें तो अपनी करीबियों के गले मिलने से दर्द में आराम होता है। इतना ही नहीं, गले मिलने के अलावा, हाथ पकड़ने से भी दर्द का एहसास कम होता है।

### दिल का मर्ज

गले मिलना न सिर्फ दिल के मिजाज के लिए फायदेमंद है बल्कि इसे रोगों से दूर करने में भी मददगार है। शोधों के अनुसार गले मिलने के दौरान शरीर का रक्त संचार तेज हो जाता है जिससे रक्त में ऑक्सीजन का प्रवाह ठीक रहता है और ब्लड प्रेशर और दिल के रोगों का रिस्क कम होता है।

### बच्चों का विकास

जर्नल ऑफ एपिडेमोलॉजी एंड कम्युनिटी हेल्थ में प्रकाशित शोध के अनुसार, जन्मजात शिशुओं को गले लगाने से उनके मानसिक और शारीरिक विकास में आसानी होती है।

### आत्मविश्वास बढ़ाता है

शोधों की मानें तो गले मिलने से न सिर्फ मानसिक सुकून मिलता है बल्कि करीबियों के होने का आश्वासन मिलता है बल्कि आत्मविश्वास बढ़ाने और व्यक्तित्व के विकास में मदद करता है।





# नारियल के फायदे

नारियल को श्रीफल भी कहा जाता है। ऐसा इसकी धार्मिक महत्ता के साथ-साथ औषधीय गुणों के कारण कहा जाता है। नारियल में विटामिन, पोटैशियम, फाइबर, कैल्शियम, मैग्नीशियम, विटामिन और खनिज तत्व प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं। नारियल कई बीमारियों के इलाज में काम आता है। नारियल में वसा और कोलेस्ट्रॉल नहीं होता है, इसलिए नारियल मोटापे से भी निजात दिलाने में मदद करता है। आइए जानते हैं नारियल के चमत्कारी गुणों के बारे में।

## नकसीर के लिए

नकसीर की समस्या कई लोगों को हो सकती है। नाक से खून निकलने पर कच्चे नारियल का पानी का सेवन नियमित रूप से करना फायदेमंद होता है। अगर खाली पेट नारियल का सेवन किया जाए तो खून का बहाव बंद हो जाता है।

## दिमाग के लिए

नारियल खाने से याददाश्त बढ़ती है। नारियल की गिरी में बादाम, अखरोट एवं मिश्री मिलाकर हर रोज खाने से स्मृति में बढ़ती है। बच्चों को नारियल खिलाना चाहिए, इससे बच्चों का दिमागी विकास होता है।

## मुहांसे के लिए

मुहांसों से निजात दिलाने में भी नारियल बहुत फायदेमंद होता है। नारियल के पानी में खीरे का रस मिलाकर सुबह-शाम नियमित रूप से लगाने से चेहरे के दाग-धब्बे मिटते हैं और चेहरा सुंदर एवं चमकदार होता है। नारियल के तेल में नींबू का रस अथवा ग्लिसरीन मिलाकर चेहरे पर लेप करने से भी मुहांसे समाप्त होते हैं।

## रूसी के लिए

बालों में रूसी की समस्या के लिए नारियल का तेल बहुत फायदेमंद है। नारियल के तेल में नींबू का रस मिलाकर बालों में लगाने से रूसी एवं खुश्की से छुटकारा मिलता है।

## वजन घटाने के लिए

मोटापा कम करने में नारियल बहुत फायदेमंद है। नारियल में कोलेस्ट्रॉल और वसा नहीं होता है। इसलिए नारियल का सेवन करके वजन को घटाया जा सकता है। मोटे लोगों को नारियल का सेवन करना चाहिए।

## सिरदर्द के लिए

नारियल तेल में बादाम को मिलाकर तथा बारीक पीसकर सिर पर लेप लगाना चाहिए। इससे सिरदर्द में तुरंत आराम होता है।

## अच्छी नींद के लिए

अगर नींद न आने की समस्या है तो नारियल का सेवन कीजिए। नियमित रूप से रात के खाने के बाद आधा गिलास नारियल का पानी पीना चाहिए। इससे नींद न आने की समस्या खत्म होती है और नींद अच्छी आती है।

## पेट के लिए

पेट में कीड़े होने पर सुबह नाश्ते के समय एक चम्मच पिसा हुआ नारियल का सेवन करने से पेट के कीड़े बहुत जल्दी मर जाते हैं।

नारियल शरीर के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसे कई प्रकार से प्रयोग किया जाता है। यह त्वचा और बालों के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है।



# टंड में मेथी जरूर खाएं

सर्दी का मौसम शुरू होते ही, बाजार में हरी-मरी, पत्तेदार सब्जियों की बहार आ जाती है। इनमें एक हरी सब्जी मेथी भी है, जो अपने सेहत भरे गुणों के कारण बेहद लाभदायक होती है। जरूर जानिए मेथी के यह फायदे -

- ज्यादातर लोगों को पेट संबंधी समस्याएं परेशान करती हैं, जिनमें कब्ज और गैस भी शामिल है। मेथी की हरी सब्जी को खाने से आपका पाचन तंत्र सुचारू रूप से कार्य करता है और कब्ज व गैस की समस्या से आपको निजात मिलती है।
- घर के बड़े बुजुर्गों को आपने सर्दियों में मेथी और मेवे के लड्डू खाते जरूर देखा होगा। इसका प्रमुख कारण है, कि मेथी का सेवन आपको जोड़ों के दर्द की परेशानी से भी मुक्ति दिलाता है। इसके बीज हों या फिर पत्तियां, दोनों ही जोड़ों के दर्द में समान रूप से फायदेमंद है।
- हम आपको बता दें, कि मेथी की पत्तियां भी आपके बालों के लिए बहुत लाभकारी साबित होंगे। इसकी पत्तियां पीसकर बालों में लगाने से बाल काले, घने व चमकदार होते हैं। साथ ही बालों का झड़ना भी रूक जाता है।
- पेट में कीड़े होने पर भी मेथी आपके लिए एक सटीक उपचार है। अधिकांशतः बच्चों में यह समस्या होती है। ऐसे में मेथी की पत्तियों का रस निकालकर, बच्चे को एक चम्मच प्रतिदिन पिलाने पर कृमि समाप्त हो जाते हैं।
- मेथी आपको सर्दी लगने से भी बचाती है। इसका प्रतिदिन किसी न किसी रूप में सेवन करने से सर्दी का बचाव होता है और आप इस मौसम की आम स्वास्थ्य समस्याओं से बच जाते हैं।
- मधुमेह के मरीजों के लिए मेथी का सेवन



अत्यधिक फायदेमंद होता है। अगर आप चाहें तो प्रतिदिन मेथी की पत्तियों का रस निकालकर पिएं, इससे बढ़ी हुई शर्करा नियंत्रण में हो जाएगी।

- चेहरे की खूबसूरती बढ़ाने में भी यह मेथी कुछ कम गुणवान नहीं है। इसे पीसकर चेहरे पर लगाने से त्वचा में चमक के साथ कसाव आता है। इसके अलावा रूखी त्वचा वालों के लिए यह बहुत लाभप्रद है, क्योंकि यह त्वचा को नमी प्रदान करती है।
- मेथी की हरी पत्तियों की सब्जी में प्याज डालकर खाना आपको रक्तचाप की समस्या से छुटकारा दिलाने में मदद करेगा। निम्न रक्तचाप वालों के लिए मेथी की मसाले वाली सब्जी बहुत लाभकारी होती है। खास तौर से अदरक व गरम मसाला इसमें लाभ देता है।
- मेथी की सब्जी का नित्य सेवन करना, दिल की बीमारियों को भी दूर रखने में मदद करता है। यह दिल का दौरा पड़ने की संभावना को बेहद कम कर देता है, और आप अपने हृदय को रख सकते हैं बिल्कुल स्वस्थ।
- मेथी की सब्जी का प्रतिदिन सेवन या फिर मेथी दाने का चूर्ण प्रतिदिन खाने से आपका वजन नियंत्रित रहता है, और वसा की मात्रा धीरे-धीरे कम हो जाती है। इस तरह से आप अपना वजन भी कम कर सकते हैं।
- इतना ही नहीं, अगर आपको बार-बार पेशाब आने की परेशानी है, तो मेथी की पत्तियों का रस आपको बेहद फायदा पहुंचाएगा। इसके रोज सेवन से आपकी समस्या बिल्कुल समाप्त हो जाएगी।

पढ़ें अगले अंक में

जनवरी - 2024

स्पाइन केयर  
विशेषांक



## सेहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

पत्रिका नहीं संपूर्ण  
अभियान, जो रखेगी पूरे  
परिवार का ध्यान...



# प्लास्टिक के बर्तन सेहत के लिए हानिकारक

प्लास्टिक निर्मित माइक्रोवेव बर्तनों के इस्तेमाल से मोटापा, प्रजनन क्षमता में गिरावट और कैंसर जैसे खतरनाक बीमारियों को बल मिल रहा है। एक रिपोर्ट के हवाले से यह खुलासा किया। रिसर्च यह स्पष्ट करती है कि प्लास्टिक के बहुत सारे बर्तनों को गर्म करने से उनमें से ऐसे रसायन निकलते हैं जो सेहत को नुकसान पहुंचाते हैं।



**ये** रसायन कई तरह की स्वास्थ्य समस्याओं को बढ़ाने का काम करते हैं जैसे कि मोटापा, पेट में संक्रमण, आईवीएफ, कैंसर, त्वचा विकार आदि. ऐसे में जहां तक हो सके हमें माइक्रोवेव में प्लास्टिक के बर्तनों के इस्तेमाल से बचना चाहिए क्योंकि अधिकतर लोगों को प्लास्टिक के ग्रेड के बारे में जानकारी नहीं होती है जो कि सेहत के लिए सुरक्षित हो। यहां तक कि जिन प्लास्टिक के बर्तनों पर यह लिखा होता है कि वे माइक्रोवेव में इस्तेमाल के लिए सुरक्षित हैं उनकी सुरक्षा की जांच भी सिर्फ बर्तनों के लिए होती है उसमें गर्म किए जाने वाले खाने की नहीं। यानी प्लास्टिक के बर्तन पर सिर्फ माइक्रोवेव सेफ लिखा होने का यह मतलब नहीं है कि वह फूड सेफ भी हैं। ऐसे में लोग पैराडाइज माइक्रोवेवल फ्रीज बाउल, सेरामिक कांच या स्टेनलेस स्टील के बर्तनों के इस्तेमाल करना सेहतमंद होगा।

**All Investigation Under Single Roof**

**दि बायप्सी**  
दि कम्प्लीट डॉयग्नोस्टिक एण्ड टेलीरेडियोलॉजी सोल्यूशन  
An ISO 9001 : 2015 Certified Organization

**THE BIOPSY**

- ◆ Latest Version Fastest - Fully Digital MRI Scan
- ◆ Cardiac MRI - First in Indore

MRI ◆ CT ◆ X-Ray ◆ Ultra Sound ◆ Complete Pathology

पता : 29 & 21, शांति नगर, श्री नगर एक्सटेंशन, केनरा बैंक के ऊपर, खजराना मेन रोड, इन्दौर, 452018  
91-928-527-0808, 0731-4970807, 4070807 www.thebiopsy.in

**COSMO Dental Clinic**

**COSMO**

**डॉ. (श्रीमती रीतिमा गुप्ता)**

**25 सालो से सेवा में**

पता : 504, पनामा टॉवर, गीता भवन चौराहा होटल क्रॉउन पेलेस के पास, इन्दौर मॉ. 9826012592, 0731-2526353  
www.dr.ritimagupta.com E-mail : dr.ritimagupta@gmail.com

Trust  
Care  
Quality  
Service

# आप भी पा सकते हैं, बार-बार होने वाली बीमारियों से छुटकारा होम्योपैथी चिकित्सा द्वारा

जोड़ों का दर्द (Knee pain) आजकल बेहद आम हो गया है, ये तब और भी ज्यादा बढ़ जाता है जब मौसम प्रतिकूल हों, जोड़ों के दर्द से राहत पाने के लिए आप HOMEOPATHY TREATMENT को अपना सकते हैं

## होम्योपैथिक इलाज द्वारा “जोड़ों का दर्द” ठीक हुआ



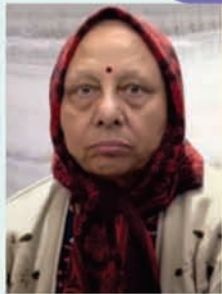
मैं मंजुला शर्मा निवासी- गन्धवानी, जिला-धार (म.प्र.) की हूँ। मुझे अचानक कमर व पैरों में दर्द होने लगा, चलना-फिरना तो दूर की बात, लेटे-लेटे करवट नहीं ले पाती थी और हिलने-डुलने में भी असहनीय दर्द होता था। दिनांक 12.08.2019 को इन्दौर में होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. ए. के. द्विवेदी जी को दिखाया, उन्होंने जाँच कराकर दवाईयाँ चालू करवाई, साथ ही नेचुरोपैथी इलाज के लिये सलाह दिया। होम्योपैथी दवाईयों के साथ नेचुरोपैथी इलाज डेढ़ माह तक लिया, जिससे मुझे काफी आराम लगने लगा। मैं स्वयं नहाना, कपड़े धोना नहीं कर पाती थी, धीरे-धीरे अब सब कार्य करने लग गई हूँ, डॉ. द्विवेदी जी को बहुत- बहुत धन्यवाद।

## होम्योपैथिक दवाई के इलाज से माईग्रेन (सिर दर्द) से मिला छुटकारा



मेरा नाम नीरज परमार है, मेरी उम्र 38 वर्ष है। आज से 3-4 साल पहले मुझे माईग्रेन की समस्या के साथ ही दर्द होना शुरू हुआ था, 3-4 अलग-अलग डॉक्टरों को बताने पर भी मुझे अपने सिर दर्द की समस्या में आराम नहीं हो रहा था, फिर मुझे डॉ. ए. के. द्विवेदी सर का पता मिला। मैं उनसे मिला और उनके कुछ दिनों के होम्योपैथिक ट्रीटमेंट से ही मेरा सिर दर्द बिलकुल ठीक हो गया। मुझे पहले दिन से ही आराम मिलना प्रारम्भ हो गया। डॉ. द्विवेदी सर के एक महीने के ट्रीटमेंट में मेरा सिर दर्द बिलकुल ठीक हो गया। अब मैं ना तो कोई दर्द निवारक दवा लेता हूँ और ना ही कोई होम्योपैथी दवा, अब मैं बिलकुल स्वस्थ हूँ। धन्यवाद डॉ. द्विवेदी जी।

## कैंसर के प्रत्येक स्टेज पर होम्योपैथी कारगर



कैंसर में ऑपरेशन, कीमोथेरेपी और रेडियोथेरेपी के बाद भी जब स्वास्थ्य समस्याएँ कम नहीं होती हैं तब भी होम्योपैथी सहायक है, ऐसी ही एक मरीज श्रीमती वीणा त्रिवेदी जी बताती हैं कि उनको कैंसर के कारण मेटास्टेसिस भी हो गया था काफी इलाज कराया कई बार अस्पताल में भर्ती भी रही, कई बार कीमोथेरेपी भी कराया बाद में पता चला की प्लेटलेट्स काउंट तीन हजार ही रह गए जिसके लिए अस्पताल में भर्ती होकर काफी संख्या में प्लेटलेट्स भी लगाया परन्तु प्लेटलेट्स नहीं बढ़े तब पहचान की एक डॉक्टर ने डॉ. ए. के. द्विवेदी जी के होम्योपैथिक इलाज के बारे में बताया और फिर हम उनसे मिले, उन्होंने जो होम्योपैथिक दवा दी उसके सेवन से कुछ ही दिनों में मैं ठीक हो गई मेरे प्लेटलेट्स भी बढ़कर 2 लाख हो गए। धन्यवाद डॉ. द्विवेदी जी।

# एडवॉरड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि. इन्दौर

मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर (म.प्र.)

मो. 99937 00880, 0731-4064471



# भारतीय डेजर्ट में कैसे करें कैलोरी की गिनती

**मि** ठाई किसी भी पार्टी, पूजा-पाठ, शादी के अवसरों की जान होती है। कोई भी त्यौहार मिठाई के बिना अधूरा माना जाता है। यहां तक कि लगभग हर भारतीय को भोजन के बाद एक छोटा टुकड़ा मीठा खाने की आदत भी होती है, फिर चाहे वह ताजा बेकड चीजकेक हो, जलेबी या फिर आइसक्रीम हो। लेकिन क्या आप जानते हैं कि यह खाद्य पदार्थ कैलोरी से भरपूर होते हैं और मोटापे के साथ-साथ डायबिटीज के खतरे को भी बढ़ा सकते हैं। इसलिए आप क्या, कितना और कितनी बार मिठाई लेते हैं, इसके बारे में सतर्क होने की जरूरत है।

## डेजर्ट में हानिकारक तत्व

चॉकलेट का एक टुकड़ा आकर्षक हो सकता है, लेकिन इस डेजर्ट को खाना आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है। स्वीट ट्रीट, ट्रांस फैट और सैचुरेटेड फैट से भरपूर होने के कारण आपके कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ा सकते हैं। भारतीय मिठाई और डेजर्ट परिष्कृत सामग्री जैसे चीनी, मैदा या सफेद आटा और सोडा से बनने के कारण शरीर को नुकसान पहुंचा सकते हैं।

आहार विशेषज्ञों के अनुसार, यह चीजें हार्मोनल असंतुलन, ब्लड शुगर के स्तर, ट्राइग्लिसराइड्स के स्तर, दिल की बीमारियों, वॉटर रिटेंशन और त्वचा संबंधी समस्याओं की संभावना को बढ़ा देती है। इसके अलावा डेजर्ट में चीनी की बहुत अधिक मात्रा होती है जो आपके फैट को आसानी से बढ़ाकर शरीर में अतिरिक्त कैलोरी को जोड़ता है।



## डेजर्ट के विकल्प

भले ही आपके डेजर्ट कैलोरी युक्त हैं, लेकिन कुछ स्वस्थ परिवर्तन करके आप अभी भी इन्हें अपना सकते हैं। इसके लिए सबसे अच्छा तरीका स्मूदी, आइसक्रीम और डेसर्ट बनाते समय स्वस्थ सामग्री का चयन करना है। आहार विशेषज्ञों के अनुसार, खजूर, फल या गुड़ माध्यम से बने डेजर्ट कैलोरी में अपेक्षाकृत कम होते हैं। गुड़, शहद और साबुत अनाज से बना केक लो फैट केक स्वस्थ होता है। इसके अलावा, मूंगफली लड्डू और नट्स से बनी चिक्की मिठाई का पौष्टिक विकल्प है। लेकिन कहते हैं न कि अति किसी भी चीज की बुरी होती है, और आपके स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकती हैं।

## भारतीय डेजर्ट में मौजूद कैलोरी

हेल्दीफाइमी (भारतीय इतिहास में पहली बार, हेल्दीफाइमी कंप्यूटर और स्मार्टफोन से अपनी फिटनेस और वजन घटाने के लक्ष्य को प्राप्त करने की अनुमति देता है।) कैलोरी कांउटर का उपयोग करके आम डेजर्ट कैलोरी की जानकारी दी गई है-

- गुलाब जामुन: 2 टुकड़े = 340.1 कैलोरी
- जलेबी: 1 टुकड़ा = 88.8 कैलोरी
- चॉकलेट केक: 1 टुकड़ा = 184.1 कैलोरी
- वनीला आइसक्रीम: 2 स्कूप्स = 206.7 कैलोरी
- केसर पिस्ता कुल्फी: 1 कटोरी 126.6 कैलोरी
- गाजर का हलवा: एक काटोरी 237.4 कैलोरी
- खीर: 1 कटोरी 306.3 कैलोरी
- चीजकेक: 1 टुकड़ा = 256.8 कैलोरी
- रसमलाई: 1 टुकड़ा = 45.5 कैलोरी

# सेवा

## सुपर स्पेशियलियटी एण्डोक्राइनोलॉजी एवं वूमन्स केयर सेन्टर

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हॉर्मोन्स डिसऑर्डर व गायनेकोलॉजी को समर्पित केन्द्र



**विशेषताएँ:** बौनापन, हॉर्मोन विकृति, पिट्यूटरी, कैल्शियम असन्तुलन, एडिनल, इनफर्टिलिटी, चेहरे पर अनियन्त्रित बाल, महिलाओं में अनियन्त्रित माहवारी, जेनेटिक काउंसलिंग (प्री एण्ड पोस्ट नॅटल), हार्मोनल डिसऑर्डर्स, इनफर्टिलिटी (बाँझपन) एवं माहवारी समस्याएँ, फिटल मेडिसीन एवं हाईरिस्क प्रेगनेंसी।

**वलीनिक:** 102, वामन रेसीडेंसी स्कीम नं. 74सी, राजश्री अपोलो हॉस्पिटल के पास, विजय नगर इन्दौर.

**समय:** शाम 5 से 8 बजे तक, **दिन:** सोमवार से शुक्रवार  
फोन: 0731-3517462, 99771 79179

**वलीनिक:** 109, ओगम प्लाजा, इण्ट्री हाउस के पास, ए.बी.रोड, इन्दौर. फोन 0731 4002767, 99771 79179

**समय:** सुबह 10 से दोप.1 बजे तक,  
**दिन:** सोमवार, बुधवार शनिवार

**वलीनिक:** वर्मा हॉस्पिटल, परदेशीपुरा, इन्दौर (म.प्र.)

**उज्जैन:** प्रति गुरुवार, स्थान: सिटी केमिस्ट, वसावड़ा, पेट्रोल पम्प के पास, टॉवर चौक, फ्रिंगज, उज्जैन (म.प्र.)

खण्डवा: प्रत्येक माह के द्वितीय रविवार: पालीवाल मेडिकोज, पड़ावा घौराहा, खण्डवा

असुविधा से बचें: कृपया पूर्व अपाईटमेंट लेकर आएं

# बनावट के हिसाब से चुनें पोशाक

अक्सर हम दूसरों की देखा-देखी कोई ड्रेस अपने लिए ले लेते हैं, पर वह हम पर उतनी फबती नहीं है, जितना दूसरे पर। फिगर, बाँड़ी टाइट और त्वचा के रंग के हिसाब से आपको कपड़ों का चयन करना चाहिए।

- लंबे लोगों पर सब कुछ ही जंचता है पर छोटे कद के लोगों को अपनी ड्रेस के चयन में थोड़ी सावधानी बरतनी चाहिए। हालांकि उन्हें निराश होने की जरूरत नहीं है। उनके लिए फैशन वर्ल्ड में बहुत सारे विकल्प और टिप्स हैं, जिससे उनका ड्रेसिंग सेंस बेहतर बन सकता है।
- वर्टिकल लाइन्स वाले कपड़े छोटे कद के लोगों के लिए परफेक्ट रहते हैं। जितना हो सके अपर या लोवर के कलर का मोनोक्रोम लुक बनाने की कोशिश करें। कद कम है, तो बड़े प्रिंट या पैटर्न के कपड़ों का चयन न करें। नेकलाइन्स में वी नेकलाइन पहनें।
- पतले लोगों को वॉल्यूम या ज्यादा गहरे रंग वाले कपड़े पहनने चाहिए और मोटे लोगों को मोनोक्रोम लुक के लिए कपड़ों में गहरे रंगों का इस्तेमाल करना चाहिए। कामकाजी महिलाओं को कारपोरेट ड्रेसिंग को ध्यान में रख कर कपड़े पहनने चाहिए। ज्यादा एक्सपोज करने वाले कपड़े ना पहनें।
- आपके कपड़े आपके लिए सुविधाजनक होने चाहिए। इसके अलावा प्रोफेशनल महिलाओं को ज्यादा भड़कीले कपड़ों से भी दूर रहना चाहिए, ऑफिस के माहौल का ख्याल रखते हुए कपड़ों का चयन करें।
- घरेलू महिलाएं ड्रेस के चयन में कुछ बातों का ध्यान रखें, तो नया लुक ले सकती हैं। साड़ी पहनने में बदलाव किया जा सकता है। घरेलू महिलाएं साड़ी की ड्रेस और ब्लाउज के कट्स के साथ एक्सपेरिमेंट कर सकती हैं। हमारे लेटेस्ट फैशन कलेक्शन में भी हमने यही शामिल करने की कोशिश की है।
- इसमें प्री-स्टिच साड़ी, गाउन वगैरह हमने शामिल किए हैं। जैसा कि आजकल नीओन कलर्स, ऑरेंज, पिंक, ग्रीन खूब पसंद किए जा रहे हैं, हमारे कलेक्शन में यह सब देखने को मिलेंगे। हम साड़ियों में कुछ नया लाने का प्रयास कर रहे हैं, इसलिए जरिकन, स्वरोस्की के अलावा साड़ियों में हमने ऊन के धागों का इस्तेमाल, एंटीक काम, नई तकनीक से एंब्रॉयडरी जैसे नए प्रयोगों को भी अंजाम दिया है।



## गेस्ट्रो सर्जरी क्लिनिक

डॉ. अरुण रघुवंशी

MBBS, MS, FIAGES

लेप्रोस्कोपिक, पेट रोग एवं जनरल सर्जन  
मानद विशेषज्ञ : मेदांता, शैली,  
सीएचएल केयर, राजश्री अपोलो हॉस्पिटल



- दूरबीन पद्धति से सर्जरी
- बेरियाटिस सर्जरी
- एडवांस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी
- लीवर, पेनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी
- पेट के कैंसर सर्जरी
- कोलो रेक्टल सर्जरी
- हर्निया सर्जरी
- थायरॉइड पैथारायराईड सर्जरी

402, अंकुर ऐली, एचडीएफसी बैंक के ऊपर, सत्यसाई चौराहा, स्क्रीन नं. 54, ए.बी. रोड, विजय नगर, इन्दौर

• फोन : 97531 28853, 99072 52245 • क्लीनिक समय : सुबह 12 से 2:30 बजे तक • शाम 6 से 8 बजे तक रविवार अवकाश



# अवसर हमेशा आपका द्वार खटखटाते हैं

अवसरों को पहचाने, आगे बढ़कर सफलता का स्वागत करना होगा

**को** ई भी पुरुष या स्त्री यदि अपने आने वाले अवसरों को पहचान ले तो कुछ भी कर सकता है। अवसर हमेशा आपका द्वार खटखटाते हैं। देखन यह है कि क्या आप उन्हें पहचान कर उन से फायदा उठा सकते हैं। आप को पता भी नहीं चल पाएगा कि कब अवसर आपकी प्रतिक्षा करके लौट गया। कुछ लोगों को अपने जीवन के पहले पहर में ऐसे अवसर मिल जाते हैं तो कुछ को लोगों को बाद में मिलते हैं। कुछ लोग तो इन्हे पहचान ही नहीं पाते। यदि पहचान भी लें तो भी इन का फायदा नहीं उठा पाते। आप अपने हुनर का इस्तेमाल करते हुए इनसे फायदा उठाएँ।

आप को आगे बढ़कर सफलता का स्वागत करना होगा। सबके लिए कभी न कभी तो अवसरों के द्वार खुलते ही हैं। यह कई-कई बार खुलते और बंद होते हैं। सब के लिए यह अलग अलग होते हैं। क्योंकि ज़िन्दगी सब के साथ एक सा सलूक नहीं करती लेकिन मौका सब को मिलता है। जब भी मौका सामने आए तो सामने बैठकर कल्पनाएँ या योजनाएँ बनाने से बात नहीं बनती। अपने हुनर को सदा निखारतें रहें ताकि अवसर पड़ने पर आपकी योग्यता या प्रतिभा का महत्व कम न आंका जाए।

करने को तो बहुत कुछ है लेकिन हमारे पास संसार में समय बहुत कम है। जीवन में हमें सकारात्मक और व्यवहारिक पहुँच रखनी होगी। ऐसा तभी संभव है जब आप प्रतिदिन (चाहे कुछ ही मिनट ही क्यों नहीं) लक्ष्य प्रति के लिए

कुछ काम करें। जीवन को यूँ ही बीतने न दें ताकि वो काम करने का अवसर ही न मिले, जिसको आप हमेशा करना चाहते थे।

अपने उपर गर्व करें और अपनी उपलब्धियों के लिए शाबाशी दें और संतुष्टि अनुभव करें। प्रत्येक उपलब्धि आपके लक्ष्य की ओर एक कदम होगी। आप अपने जीवन से जितना ज्यादा संतुष्ट होंगे, जीवन उतना ही आनंददायक होता जाएगा। प्रसन्न रहने का एक यह भी तरीका है कि उन पांच वस्तुओं की गिनती करें जिनसे आपको खुशी मिलती है। वह आपकी नौकरी, जीवन साथी, स्वास्थ्य, आसपास का माहौल या कुछ और भी हो सकता है, जो आप को अच्छ लगता हो। जब भी तनाव में घिर जाएँ इन्हे याद करें। यह आप को एक नई स्फूर्ति और उर्जा देने में सहायक होंगे। इन्हे पहचाने कि कौन सी चीज आपको जीवन में आनंद लेने से रोक रही है, अव्यवस्थित घर, घर में बहुत सारे मेहमान, बहुत सारी मुलाकाते, बुरा बाँस, या फिर बुरी नौकरी

समस्या कितनी भी बड़ी क्यों न हो, उसका कोई न कोई हल तो होता ही है बस यह न सोचें कि आपके सारी तकलीफें एक या दो दिन में खत्म हो सकती हैं। धीरे-धीरे एक-एक परेशानी पर केन्द्रित करते हुए आगे बढ़ें, सब ठीक हो जाएगा। परेशानियाँ तभी खत्म होंगी जब आप उनकी चिन्ता करने के बजाएँ उनके उपायों पर विचार करके इन्हे अमल में लाते हैं।

**संपूर्ण सोडानी**  
डायग्नोस्टिक क्लिनिक

(A unit of Sodani Hospitals and Diagnostics Pvt. Ltd.)

961 777 0150  
0731 4766222

एलजी-1, मोरया सेंटर, 16/1 रेस कोर्स रोड,  
इंदौर (म.प्र.)

sodani@sampurnadiagnostics.com

www.sampurnadiagnostics.com

**31**  
वर्षों का  
विश्वास

**9617770150**

**24x7** हेल्पलाइन

- टेस्ट की जानकारी
- अपॉइंटमेंट्स
- रिपोर्ट प्राप्ति

**स्कैन करें!!**



घर या ऑफिस से  
ब्लड सैमपल लेने हेतु  
संपर्क करें



**Allergy...Allergy...Allergy...**  
There will be no further allergy

क्या आपको बार-बार एलर्जिक  
बीमारियाँ हो जाती हैं?

# होम्योपैथी आपके रोग का समुचित इलाज

किसी भी प्रकार की एलर्जिक बीमारियाँ जैसे त्वचा रोग, दाद, खुजली, सोरियासिस, एक्जिमा, एलर्जिक रायनाइटिस, एलर्जिक साइनुसाइटिस, टॉसिलाइटिस इत्यादि के उचित समाधान/इलाज हेतु

**मो. 99937 00880**

इन्दौर में होम्योपैथिक चिकित्सा का उत्कृष्ट एवं विश्वसनीय संस्थान

**एडवॉर्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर गीताभवन मेनरोड, इन्दौर है।**

यहाँ पर जोड़ों में दर्द, सूजन, गठिया, अस्थमा, मुँहासे, अनियमित माहवारी, ल्युकोरिया (सफेद पानी), चिड़चिड़ापन, बाल झड़ना/सफेद होना, रूसी, शीघ्रपतन, कमजोरी, अनिच्छा, सर्दी/जुकाम, स्पॉन्डिलाइटिस, कब्ज, जलन, एसिडिटी, काले दाग(झाईयाँ) सनबर्न, पथरी, पीलिया, माइग्रेन इत्यादि सभी बीमारियों के उचित इलाज हेतु संपर्क कर सकते हैं।

**यौन रोगों को छुपाना खतरनाक हो सकता है।**

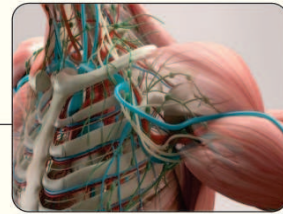
इस पर खुलकर चर्चा करें।



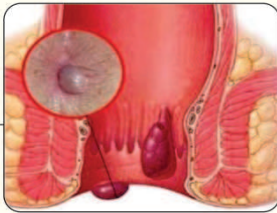
पीठ एवं कमर का दर्द



घुटनों का दर्द



नसों का दर्द



फिसर, फिशुला, पाईल्स



टांसिलाइटिस



एलर्जिक रायनाइटिस

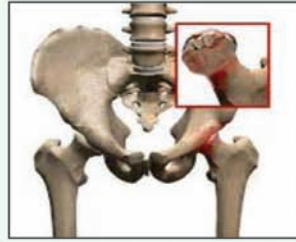
**एडवॉर्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं  
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि. इन्दौर**

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर (म.प्र.)  
मो. 99937 00880, 98935 19287 0731-4064471

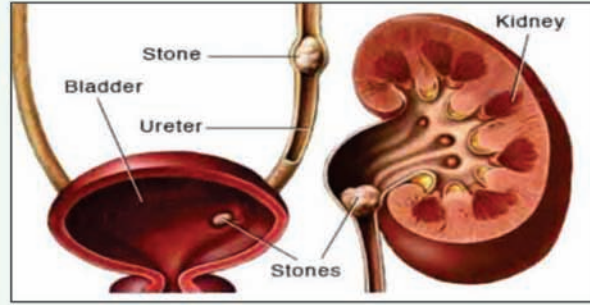
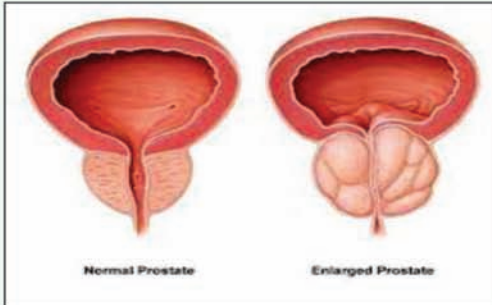


## हानिरहित होम्योपैथी एवं नेचुरोपैथी चिकित्सा अपनाकर आप भी स्वास्थ्य लाभ पा सकते हैं - डॉ. ए. के. द्विवेदी 9993700880 9893519287

कार्य करने के तरीके और हमारा रहन सहन भी कई बीमारियों का कारण बन सकता है जिनमें प्रमुखता से रेडिकुलोपैथी-सर्वाइकल एवं लम्बर स्पाण्डिलाइटिस तथा घुटनों का दर्द शामिल है लेकिन कोविड के बाद आजकल अवस्कुलर नेक्रोसिस (ए.वी.एन.) भी देखने को मिल रहा है इन सबका सरल समाधान होम्योपैथी, योग एवं नेचुरोपैथी के सहयोग से किया जा सकता है



आजकल कामकाज के कारण बढ़ती मीटिंग की व्यस्तता तथा बदलते खान पान के तरीके और स्ट्रेस की वजह से कई बार हम समय पर शांति से बैठकर भोजन नहीं कर पाते हैं और पानी भी कम पीते हैं तथा पेशाब और स्टूल भी समय से हाजत लगने पर नहीं जा पाते हैं जिसके कारण बार-बार युरिन इन्फेक्शन तथा कब्ज की समस्या हो जाती है परिणामस्वरूप पाईल्स, फिशर- फिशचुला एवं प्रोस्टेट और पथरी इत्यादि जटिल बीमारी हो जाती है और शीघ्र लाभ के लिए कई बार मरीज अनभिज्ञता के चलते ऑपरेशन भी करा लेते हैं जबकि इन स्वास्थ्य समस्याओं को हमारे खान-पान और दिनचर्या को सुधार कर होम्योपैथी और नेचुरोपैथी के सहयोग से आसानी से ठीक किया जा सकता है



## एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि. इन्दौर 'मनोशांति' मानसिक चिकित्सा केंद्र

मयंक अपार्टमेंट, (ग्राउण्ड फ्लोर) मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर Call : 99937-00880, 0731-4064471

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर, एडवांस्ड योग एवं नेचुरोपैथी चिकित्सालय

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्क्रीम नं. 140 के सामने, पिपलियाहाना, इन्दौर Call : 98935-19287, 0731-4989287