• सही रहे...

ट्रैवलिंग के दौरान पाचन–तंत्र

ट्रैवलिंग के दौरान एसिडिटी और ब्लोटिंग होना आम बात है। अगर आप लॉन्ग ड्राईव पर भी गए हैं, तो दिनभर कार में बैठे रहने से भी आपको ब्लोटिंग हो सकती है। लंबी ट्रैवलिंग के दौरान अक्सर हर किसी को पाचन से जुड़ी समस्याएं हो जाती हैं। क्योंकि ऐसे में हम अलग–अलग चीजें खाते हैं और कई बार हमारा चलना–फिरना भी कम हो जाता है। कई बार हमें नई जगह का खाना या पानी नहीं पचता है। ऐसे में भी हमें पाचन से जुड़ी समस्याएं हो जाती हैं।

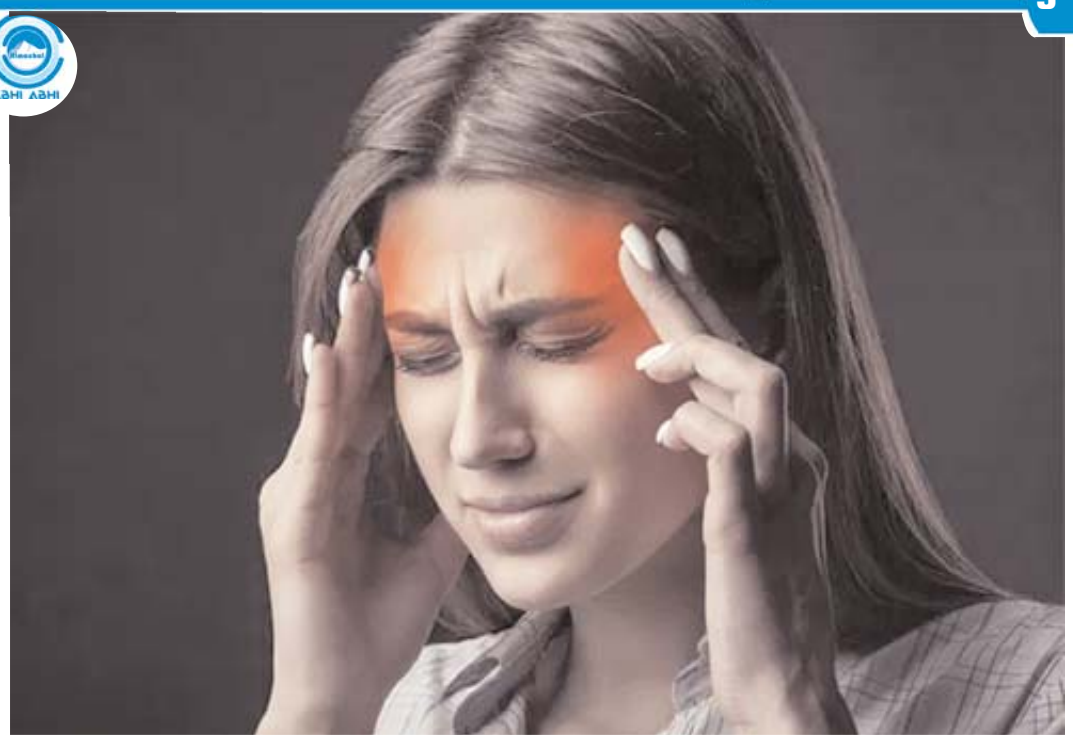
- **अभ्यंग**–शरीर में वात को शांत करने के लिए आप अभ्यंग मसाज कर सकते हैं। इसमें गर्म तेल से पूरे शरीर की मसाज करनी होती है। इससे बॉडी रिलैक्स होती है और दर्द से राहत भी मिलती है। ट्रैवलिंग के दौरान पेट की गुनगुने तेल से रोज मसाज करें। इससे ब्लोटिंग और एसिडिटी जैसी समस्याएं कम होती हैं।
- **गर्म खाएं और समय पर खाएं**–ट्रैवलिंग के दौरान हम बाहर से अलग–अलग चीजें खा रहे होते हैं। ऐसे में हमारा खाने का शेड्यूल भी पूरी तरह बदल जाता है। इसलिए हमें पाचन से जुड़ी समस्याएं ज्यादा होती हैं। ट्रैवलिंग के दौरान भी खाना हमेशा समय पर खाएं। खाना हमेशा गर्म और ताजा खाएं। ठंडा सलाद, ब्रेड और डेरी प्रोडक्ट्स अवॉइड करें। ऐसे में सूप, चावल और हल्का खाना ज्यादा खाएं। क्योंकि इससे पाचन तंत्र पर तनाव नहीं बढ़ेगा और खाना पचाना आसान होगा। ट्रैवलिंग के दौरान अपने साथ भुनी अजवाइन और सौंफ भी लेकर जाएं।
- **नींद लें और चलना–फिरना जारी रखें**–ट्रैवलिंग के दौरान अगर हम एक ही जगह बैठे रहते हैं, तो हमें पाचन से जुड़ी समस्याएं ज्यादा हो सकती हैं। इसलिए ट्रैवलिंग के दौरान भी चलना–फिरना जारी रखें। थोड़ी देर आसपास वॉक जरूर करें। इससे बॉडी में सर्कुलेशन बना रहेगा और खाना ठीक से पचेगा। ट्रैवलिंग से कुछ दिन पहले ही अपनी स्लीप साइकिल को हेल्दी बनाकर रखें।
- **इन बातों का रखें ध्यान**–ट्रैवलिंग के दौरान अपने साथ कुछ स्नैक्स हमेशा साथ रखें। इससे आप बाहर की अनहेल्दी चीजें खाने से बच जाएंगे और पाचन तंत्र भी स्वस्थ रहेगा।
- घर से चूर्ण और गर्म पानी की बोतल साथ लेकर जाएं। इनके इस्तेमाल से आप पाचन की समस्याओं से बच सकते हैं।
- कभी–भी भारी खाना खाकर ट्रैवलिंग न करें। क्योंकि इससे आपको बहुत ज्यादा परेशानी हो सकती है।

• संपादकीय...

राष्ट्रीय उपभोक्ता अधिकार दिवस

आज के समय में, जब बाजार और व्यापार का दायरा वैश्विक हो गया है, उपभोक्ताओं के अधिकार और उनके संरक्षण की जरूरत पहले से कहीं अधिक है। डिजिटल लेनदेन, ई-कॉमर्स, और क्रिप्टोकरेंसी जैसी नई प्रणालियों के उभरने के साथ, उपभोक्ता संरक्षण कानूनों का पालन और उनका अद्यतन होना अत्यंत आवश्यक है। हर वर्ष 24 दिसंबर को भारत में राष्ट्रीय उपभोक्ता अधिकार दिवस मनाया जाता है। इस दिन का मुख्य उद्देश्य उपभोक्ताओं को उनके अधिकारों के प्रति जागरूक करना और यह सुनिश्चित करना है कि बाजार में व्यापारिक गतिविधियां उनके हितों का सम्मान करें। यह दिन उपभोक्ताओं की आवाज बुलंद करने और उनके हितों की रक्षा करने के लिए समर्पित है। हर वर्ष राष्ट्रीय उपभोक्ता अधिकार दिवस एक विशेष थीम के साथ मनाया जाता है। 2024 की थीम डिजिटल युग में उपभोक्ता सशक्तिकरण है। यह थीम उपभोक्ताओं को डिजिटल प्लेटफॉर्म पर सुरक्षित, सशक्त, और जागरूक बनाने पर जोर देती है। बाजार में आपको अलग-अलग कंपनियों के कई तरह के सामान मिलेंगे। आप अपनी मर्जी से कोई भी चीज चुनने के लिए आजाद हैं। दुकानदार आपको एक ही चीज खरीदने के लिए बाध्य नहीं कर सकता।अगर आपको किसी भी सामान या सेवा से कोई दिक्कत है, तो आप उसकी शिकायत करने का अधिकार रखते हैं। आप संबंधित विभाग में जाकर शिकायत दर्ज करा सकते हैं।अगर आपका कोई अधिकार छीना जाता है, तो आपको हर्जाना यानी मुआवजा मिलने का अधिकार है। ये आपका फर्ज है कि आप अपने अधिकारों को जानें। इससे आप समझदारी से फैसले ले पाएंगे और कोई भी कंपनी आपको बेवकूफ नहीं बना सकेगी। भारत सरकार के डिपार्टमेंट ऑफ कंज्यूमर अफेयर की आधिकारिक वेबसाइट पर शिकायत दर्ज कर सकते हैं।

■ **अनल पत्रवाल**
संपादक, हिमाचल अभी अभी



माइग्रेन

दरअसल, माइग्रेन एक कॉम्पलेक्स न्यूरोलॉजिकल विकार है, जिसमें सिरदर्द इतना ज्यादा बढ़ जाता है कि लोगों को मतली, उल्टी, तेज गंध,

रोशनी, आवाज और देखने में परेशानी जैसी समस्याएं होने लगती हैं। यह दिक्कत दिमाग के नर्व सिग्नल, केमिकल या ब्लड वैसेल्स में बदलाव होने के कारण होती है। अगर माइग्रेन हो जाए, तो यह कुछ घंटों से लेकर कई दिनों तक रह सकती है...

जिन लोगों को माइग्रेन की समस्या होती है, उनके साथ कई बार होता है कि वह सुबह उठते ही माइग्रेन के दर्द से परेशान हो जाते हैं। दरअसल, माइग्रेन एक कॉम्पलेक्स न्यूरोलॉजिकल विकार है, जिसमें सिरदर्द इतना ज्यादा बढ़ जाता है कि लोगों को मतली, उल्टी, तेज गंध, रोशनी, आवाज और देखने में परेशानी जैसी समस्याएं होने लगती हैं। यह दिक्कत दिमाग के नर्व सिग्नल, केमिकल या ब्लड वैसेल्स में बदलाव होने के कारण होती है। अगर माइग्रेन हो जाए, तो यह कुछ घंटों से लेकर कई दिनों तक रह सकती है। वैसे देखा जाए, तो माइग्रेन दिन में कभी भी हो सकता है, लेकिन सुबह माइग्रेन होने के कई मामले देखने को मिलते हैं।

आमतौर पर जब सोने और जागने का साइकल में बदलाव खराब होता है, तब सुबह माइग्रेन की समस्या हो सकती है। दरअसल, दिमाग को सही तरीके से काम करने के लिए एक सुकूनभरी नींद होना जरूरी है। इसके अलावा सुबह माइग्रेन होने के ये कारण भी हो सकते हैं –

- खाने में लंबा गैप होने के कारण रात में ब्लड शूगर का स्तर गिरना
- इंसोम्निया की वजह से रातभर नींद न आना
- ऑब्सट्रक्टिव स्लीप एपनिया की वजह से बार–बार नींद का टूटना
- बहुत ज्यादा सो जाने से भी न्यूरोट्रांसमीटर में असंतुलन हो जाना
- दिनभर प्रचुर मात्रा में पानी न पीना
- हार्मोन में बदलाव होना
- महिलाओं में पीरियड्स होना
- तनाव के कारण गर्दन और कंधों में अकड़न महसूस होने से नींद न आना
- सोते समय दांतों को पीसने से नींद का टूटना

कैसे पता करें माइग्रेन या सिरदर्द है?

- अक्सर लोग इस बात से भी कंफ्यूज हो जाते हैं कि सुबह उठते ही सिर का दर्द माइग्रेन है या फिर नार्मल सिरदर्द। इसके लिए डॉ. विवेक कहते हैं कि इस अंतर को जानने के लिए रोगी को कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए, जैसे कि क्या सिर में दर्द 4 घंटे से ज्यादा रहता है? क्या सिर में दर्द ऐसा होता है कि सिर की नसें फट रही हैं? सिरदर्द के साथ मतली, रोशनी को लेकर परेशानी होना, उलटी या चक्कर आ रहे हैं? अगर सिरदर्द के साथ ये लक्षण भई नजर आ रहे हैं, तो इसका मतलब है कि यह दर्द माइग्रेन है। अगर सुबह उठते ही माइग्रेन लगातार हो रहा है, तो डॉक्टर से चेकअप जरूर कराना चाहिए ताकि उसे दवाई या ट्रिगर की पहचान की जा सके।

सुबह के माइग्रेन से कैसे करें बचाव

माइग्रेन से बचने के लिए अपने लाइफस्टाइल में बदलाव करना जरूरी है। इसके लिए इन बातों का खास ध्यान रखें–

- 7–8 घंटे की सकूनभरी नींद जरूर लें।
- खुद को हाइड्रेट रखें। दिनभर पानी पीते रहें।
- खाने के बीच बहुत ज्यादा गैप न रखें। इससे बीपी लो होने का चांस कम रहता है।
- खुद भी पर्सनल ट्रिगर देखें, जैसे कि क्या आपको फूड या लाइट जैसी चीजों से माइग्रेन हो सकता है।
- तनाव से खुद को बचाएं। इसके लिए रोजाना मेडिटेशन, योग या कसरत करें।
- डॉक्टर से सलाह लेकर दवाई या सप्लीमेंट जैसे मैग्नीशियम या रिबोफ्लेविन लें।

हालांकि अभी तक इसे पूरी तरह से ठीक करने का कोई इलाज नहीं आया है, लेकिन इसके ट्रिगर की पहचान करके उससे बचना ही सबसे बढ़िया इलाज है। अगर माइग्रेन लगातार रहने लगे, तो इसे नजरअंदाज बिल्कुल न करें। डॉक्टर से मिलकर इसके होने की वजहों को जानें और इलाज करवाएं।

■ **साभार- ओमाहे**

• सेहत की बात...

हरी सब्जियां

हरी सब्जियां शरीर के लिए बहुत फायदेमंद होती है। इसके सेवन से शरीर की कई बीमारियां दूर होने के साथ शरीर लंबे समय तक हेल्दी भी रहता है। हरी सब्जियां खाने से वजन भी कंट्रोल में रहता है क्योंकि इसमें कैलोरी की मात्रा काफी कम होती है। इसके नियमित सेवन से आंखों की रोशनी बढ़ने के साथ पाचन तंत्र भी दुरुस्त रहता है। हरी सब्जियां हर मौसम में आसानी से मार्केट में मिल जाती है और ये सस्ती होने के साथ इन्हें पकाना भी काफी आसान होता है। ये शरीर में खून की मात्रा बढ़ाने के साथ स्किन को ग्लोइंग भी बनाती है। हरी सब्जियों में विटामिन, प्रोटीन और मिनरल्स भरपूर मात्रा में पाए जाते है, जो शरीर को मजबूत बनाते है। इसके सेवन से बाल भी लंबे समय तक हेल्दी रहते है। हरी सब्जियों में कई तरह के पोषक तत्व भी पाए जाते है जैसे सोडियम, पोटेशियम, फाइबर, प्रोटीन, आयरन और विटामिन सी आदि। इनके नियमित सेवन से शरीर स्वस्थ रहता है।

• नारियल का तेल...

■ *नारियल का तेल स्किन के लिए बहुत फायदेमंद होता है। नारियल का तेल स्किन को मॉश्चराइज करके स्किन को ग्लोइंग बनाने में मदद करता है। नारियल के तेल से मसाज करने के लिए हाथों पर थोड़ा सा नारियल का तेल लें। अब इस तेल से चेहरे 3 से 5 मिनट तक मसाज करें। ऐसा नियमित करने से चेहरे की दाग–धब्बे भी कम होंगे। अगर आपको चेहरा ज्यादा ऑयली लग रहा है, तो सोने से पहले चेहरे को सादे पानी से वॉश भी कर सकते हैं।*