

कुपोषण से हृदय रोग तक लड़ने में मदद कर सकते हैं गांधी के सिद्धांत

पैदल चलना, शारीरिक गतिविधियां, ताजा सब्जियों व फलों का सेवन, शर्करा, नमक तथा वसा वाले खाद्य पदार्थों का कम सेवन, तंबाकू तथा शराब से दूरी और पर्यावरणीय एवं व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखना। कुछ लोगों को ये बातें विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा जारी गैर-संचारी एवं संचारी रोगों से बचाव के लिए जारी सलाह लग सकती हैं। पर, अच्छे स्वास्थ्य से जुड़े ये कुछ ऐसे सिद्धांत हैं, जिन पर एक सदी पहले खुद महात्मा गांधी अमल करते थे और लोगों के बीच इनका प्रचार भी करते थे। इनमें से कई विचारों को आज वैज्ञानिक साक्ष्यों का समर्थन प्राप्त है और पोषण विशेषज्ञ भी उन्हें प्रासंगिक मानते हैं। विशेषज्ञों का कहना है कि कुपोषण से लेकर हृदय रोगों जैसी स्वास्थ्य समस्याओं से लड़ने में ये सिद्धांत मदद कर सकते हैं। गांधी का मानना था कि अत्यधिक भोजन, बार-बार खाना और स्टार्च या शर्करा का अधिक सेवन सेहत के लिए ठीक नहीं है। उन्होंने मिठाईयों से बचने और कम मात्रा में गुड़ का सेवन करने का भी सुझाव दिया। वह चावल को पॉलिश करने या गेहूं के आटे को छानकर उपयोग करने के पक्ष में नहीं थे। उन्होंने लिखा है कि आटे को छानने से बचना चाहिए। ऐसा करने से उसमें मौजूद चोकर अलग हो जाता है, जो लवणों और विटामिन का एक समृद्ध



स्रोत है। ये दोनों तत्व पोषण के दृष्टिकोण से काफी महत्वपूर्ण हैं।

हैदराबाद स्थित राष्ट्रीय पोषण संस्थान (एनआईएन) के पोषण विशेषज्ञ सुब्बाराव एम. गवरवरपु और आर. हेमलता ने बताया कि प्ये तथ्य पोषण पर एनआईएन की वर्तमान सिफारिशों के अनुरूप

हैं। गांधीजी आहार में वसा धू तेल को शामिल करने की आवश्यकता को पहचान लिया था। आज भी, एनआईएन द्वारा विकसित आहार संबंधी दिशा निर्देश बताते हैं कि कुल दैनिक कैलोरी का लगभग 10 प्रतिशत वसा से मिलना चाहिए। इससे संबंधित अध्ययन इंडियन जर्नल ऑफ मेडिकल रिसर्च में प्रकाशित किया गया है। इस अध्ययन में कहा गया है कि प्जीवन शैली से जुड़े रोगों के बढ़ने पीछे गलत खानपान और शारीरिक गतिविधियों का न होना प्रमुख है। इसके विपरीत, स्थानीय रूप से उगाए गए, शकम तेल और नमक, शकम शर्करा, शकम प्रेशर, शकम वसा जैसे शब्द



एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)

प्रचलित हो रहे हैं। यह सही कि पोषण विज्ञान ताजा सब्जियों और फलों के गुणों एवं दही की प्रोबायोटिक क्षमता बढ़ाने और चीनी तथा परिष्कृत आटे के दुष्प्रभाव को कम कर सकता है। पर, पैदल चलना, नियमित व्यायाम और स्वच्छता संबंधी आदतें भी महत्वपूर्ण हैं। ये कुछ ऐसे सिद्धांत थे, जिन पर गांधी अमल करते थे। वैज्ञानिकों के साथ अपनी बातचीत के जरिये गांधी स्वास्थ्य संबंधी ज्ञान का आदान-प्रदान करते थे और उन्होंने ब्रिटिशकालीन भारत में चिकित्सा अनुसंधान को भी कुछ हद तक प्रभावित किया। एनआईएन के पहले निदेशक रॉबर्ट मैकारिसन ने भोजन और आहार विज्ञान पर गांधी के साथ लंबी बातचीत की, खासकर दूध के उपयोग पर क्योंकि गांधी ने दूध नहीं पीने का संकल्प लिया था। भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद (आईसीएमआर) के महानिदेशक डॉ. बलराम भार्गव ने कहा कि प्यह संबंध पोषण के क्षेत्र में मजबूती से आगे बढ़ने और अनुसंधान को बढ़ावा देने में मददगार साबित हुआ है। संचारी रोग के क्षेत्र में, गांधी ने मच्छरों के प्रजनन को रोकने के उपाय के रूप में मच्छर प्रजनन स्थलों को खत्म करने और पानी के कटेनरों की

नियमित निगरानी के महत्व पर जोर दिया। उन्होंने ऐसे तरीकों को कुनैन की गोलियों के



वितरण से अधिक प्रभावी माना। गांधी ने कुष्ठ और तपेदिक जैसे रोगों के उन्मूलन का प्रयास किया, जो सामाजिक कलंक और अस्पृश्यता जैसी बुराइयों के लिए जाने जाते थे। गांधी अच्छी फिटनेस के पक्षधर थे। वह लगभग 40 वर्षों तक हर दिन लगभग

18 किलोमीटर पैदल चलते थे। वर्ष 1913 से 1948 तक के अपने राजनीतिक अभियानों के दौरान, उन्होंने कुल 79,000 किलोमीटर दूरी तय की, जो उनके स्वास्थ्य रिकॉर्ड के अनुसार दो बार पृथ्वी का चक्कर लगाने के बराबर है। इसके बावजूद गांधी को फेफड़े के आवरण में शोथ (1914), मलेरिया (1925, 1936 एवं 1944), इन्फ्लुएंजा (1945) जैसी बीमारियों से संघर्ष करना पड़ा। बवासीर (1919) और गंभीर अपेंडिसाइटिस (1924) के लिए उनका ऑपरेशन किया गया था। लेकिन हर बार वह बीमारियों से निजात पाने में सफल रहे, जिसका मुख्य कारण उनकी अनुशासित जीवन शैली थी, जिसमें शारीरिक फिटनेस और संतुलित आहार मुख्य रूप से शामिल था। डॉ. भार्गव ने बताया कि गांधीजी एलोपैथिक डॉक्टरों, वैद्यों और हकीमों के खिलाफ नहीं थे, लेकिन उनकी प्राथमिकता में प्राकृतिक चिकित्सा प्रमुखता से शामिल थी। वह कहते थे कि प्राकृतिक चिकित्सा उनका शौक है। उन्होंने तर्क दिया कि यदि बीमारी प्रकृति के नियम को तोड़ने का परिणाम थी, तो प्रकृति इसे सुधारने भी सकती है। उन्होंने 50 से अधिक वर्षों तक प्राकृतिक चिकित्सा का अभ्यास किया। वह किसी प्रणाली के पक्षधर नहीं थे, पर बीमारियों की रोकथाम और उपचार की शक्ति में उन्हें विश्वास था।

मैंगनीज से होते हैं बेहद फायदे जानिए शरीर के लिए क्यों है महत्वपूर्ण

आपको शायद पता न हो लेकिन मैंगनीज थायराइड विकार को भी दूर करने में सहायक है। दरअसल, मैंगनीज थायराइड जैसे एंजाइम के लिए एक आवश्यक सहकारक है। यह थायराइड ग्रंथि में एक महत्वपूर्ण हार्मोन है, इसलिए अगर आप चाहते हैं कि थायराइड ग्रंथि ठीक प्रकार से काम करे तो उसके लिए मैंगनीज के सेवन पर भी ध्यान दें। मैंगनीज एक ऐसा खनिज है, जिसकी व्यक्ति के शरीर को कम मात्रा में आवश्यकता होती है, लेकिन फिर भी इसकी उपयोगिता को नकारा नहीं जा सकता। मनुष्य के



शरीर में अधिकतम 20 मिलीग्राम मैंगनीज होता है, जो शरीर के विभिन्न भागों जैसे लिवर, किडनी व हड्डियों में पाया जाता है। यह शरीर की कार्यप्रणाली के सुचारू रूप से काम करने के लिए बेहद जरूरी है। तो चलिए जानते हैं इसके बारे में—

बनाए मजबूत हड्डियां

मैंगनीज मनुष्य के बोन स्ट्रक्चर के सामान्य विकास के लिए बेहद

आवश्यक है। यह रीढ़ की हड्डी के खनिज घनत्व को बढ़ावा देने में मदद करता है। खासतौर से, महिलाओं में रजोनिवृत्ति के बाद मैंगनीज की कमी कई बार मामूली फ्रैक्चर का कारण बन जाती है। वहीं कुछ रिसर्च बताते हैं कि मैंगनीज ऑस्टियोपोरोसिस व अन्य कई बीमारियों को रोकने में मददगार है।

नियंत्रित करे शुगर लेवल

मैंगनीज व्यक्ति के शरीर में रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित कर सकता है और इससे मधुमेह को रोकने में मदद मिलती है। दरअसल, मैंगनीज रक्त में इंसुलिन के संश्लेषण और स्राव को सामान्य कर सकता है, जिसके कारण रक्त में शर्करा का स्तर नहीं बढ़ता।

मिर्गी का इलाज

अगर किसी को मिर्गी की परेशानी है तो मैंगनीज की कमी से उसे मिर्गी का दौरा बार-बार पड़ सकता है। मैंगनीज की कमी मिर्गी के लिए एक टिगर की तरह काम करती है। इसलिए अगर मैंगनीज की आपूर्ति पर ध्यान दिया जाए तो इन दौरों को काफी हद तक नियंत्रित किया जा सकता है।

सूजन व मोच का इलाज

शरीर में मोच आ जाना एक सामान्य बात है, लेकिन मैंगनीज इसके उपचार में सक्रिय भूमिका निभाता है। दरअसल, मैंगनीज सुपरऑक्साइड डिस्म्यूटेज स्तर को बढ़ाकर मोच का उपचार करने में सहायक होता है।

थायराइड में जरूरी

आपको शायद पता न हो लेकिन मैंगनीज थायराइड विकार को भी दूर करने में सहायक है। दरअसल, मैंगनीज थायराइड जैसे एंजाइम के लिए एक आवश्यक सहकारक है। यह थायराइड ग्रंथि में एक महत्वपूर्ण हार्मोन है, इसलिए अगर आप चाहते हैं कि थायराइड ग्रंथि ठीक प्रकार से काम करे तो उसके लिए मैंगनीज के सेवन पर भी ध्यान दें।

कम करे पीएमएस सिंड्रोम

कई महिलाओं में पीएमएस सिंड्रोम अर्थात् प्रीमेन्स्ट्रुअल सिंड्रोम की समस्या देखने को मिलती है। जिसके कारण उन्हें सिरदर्द, चिड़चिड़ापन और डिप्रेशन जैसी समस्याएं होती हैं, लेकिन मैंगनीज महिलाओं में मूड स्विंग्स को नियंत्रित करके इन सभी समस्याओं को कम करता है। इसलिए जो महिलाएं पीएमएस के गंभीर लक्षणों से पीड़ित हैं, उन्हें मैंगनीज की खुराक का सेवन करने की सलाह दी जाती है।