

## गारंटियों का दौर

शुक्रवार को कांग्रेस ने लोकसभा चुनाव में अपनी नैया पार लगाने के लिए पांच न्याय पांच गारंटी के नाम से घोषणा पत्र जारी किया। इस घोषणा पत्र को कांग्रेस घर-घर तक पहुंचाने का इरादा भी रखती है। जब यह घोषणा पत्र नई दिल्ली में कांग्रेस मुख्यालय पर जारी हुआ, तो कांग्रेस के तमाम मुख्य नेता जिसमें पार्टी अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे, पूर्व अध्यक्ष राहुल गांधी, पी चिदंबरम, के.सी. वेणुगोपाल, सोनिया गांधी आदि नेता शामिल थे। कांग्रेस के अनुसार यह घोषणा पत्र न्याय की गारंटी लेता है, इसीलिए इसका नाम न्याय पत्र रखा गया है। इसमें सभी देशवासियों से न्याय का वादा और लोगों को विश्वास दिलाया गया है। इसमें कोई दौरा नहीं है। घोषणा पत्र में जिस तरह के वादे किए गए हैं, अगर वह सही रूप में अमल में आ गए तो निश्चित रूप से समाज के गरीब तबके विशेष रूप से श्रमिक, महिलाएं आदि को बड़ा लाभ पहुंचेगा, जैसाकि राहुल गांधी ने कहा भी कि कांग्रेस पांच न्याय के तहत देशवासियों को 25 गारंटी देती है। इस घोषणा पत्र में आठ करोड़ परिवारों तक लाभ पहुंचाने की बात कही गई है। गरीब परिवार की एक महिला को हर साल एक लाख रुपये देने का वादा भी यह घोषणा पत्र करता है। इतना ही नहीं केंद्र सरकार की नई नौकरियों में 50 प्रतिशत की महिला आरक्षण की व्यवस्था है। किसानों के लिए भी बड़े वादे किए गए हैं। कांग्रेस अध्यक्ष ने कहा भी है कि घोषणा पत्र में किसान न्याय की व्यवस्था की गई है और किसान न्याय के तहत किसानों को पांच गारंटी दी गई है जिनमें किसानों की सबसे बड़ी मांग एमएसपी की मांग मानना भी शामिल है। कांग्रेस कहती रही है कि सत्ता में आने के बाद वह किसानों की अन्य मांगों के साथ-साथ एमएसपी की मांग भी मानी जाएगी। श्रमिकों के लिए दैनिक मजदूरी चार सौ रुपये देने का वादा किया गया है जो मनरेगा श्रमिकों पर भी लागू होगा। इसमें सबके लिए स्वास्थ्य अधिकार की भी कांग्रेस गारंटी देती है, जिसके तहत 25 लाख का हेल्थ कवर दिया जाएगा। इसमें मुफ्त इलाज, डा. दवाई, टेस्ट सभी की सुविधा उपलब्ध होगी। शहरी रोजगार गारंटी को भी लागू किया जाएगा। घोषणा पत्र में असंगठित क्षेत्र के श्रमिकों के लिए जीवन बीमा और दुर्घटना बीमा की सुविधा की भी बात कही गई है और सबसे बड़ी बात हिस्सेदारी न्याय के तहत सामाजिक, आर्थिक समानता के लिए हर व्यक्ति, हर वर्ग की गिनती होगी और आरक्षण का हक दिया जाएगा। सोनिया गांधी ने भी खुलकर अपनी बात रखी और कहा कि यह चुनाव उन लोगों को हटाने के लिए है जो देश के संविधान और लोकतंत्र को ध्वस्त करना चाहती हैं। कांग्रेस लोगों में विश्वास पैदा करने के लिए अपनी गारंटी को लोगों के घर-घर तक पहुंचाना चाहती है। भाजपा भी गारंटी देने की बात कर रही है और पीएम मोदी भी अनेक कल्याणकारी योजनाओं की बात अपनी गारंटी के साथ कह रहे हैं। अब ऐसे में देखना होगा कि लोग किसकी गारंटी पर ज्यादा भरोसा करते हैं।

### समानता पर उपदेश की जरूरत नहीं

समानता पर भारत को किसी से उपदेश लेने की आवश्यकता नहीं है और नागरिक संशोधन अधिनियम (सीएए) पड़ोसी देशों में धार्मिक रूप से पीड़ित अल्पसंख्यकों को राहत देने के लिए है, कुछ देशों में अभी तक कोई महिला राष्ट्रपति नहीं है, जबकि भारत में ब्रिटेन से भी पहले एक महिला प्रधानमंत्री बन चुकी है, अन्य देशों में सुप्रीम कोर्ट ने बिना महिला न्यायाधीश के 200 साल पूरे कर लिए, लेकिन भारत में बहुत पहले महिला न्यायाधीश हो चुकी है, सीएए न तो किसी भी भारतीय नागरिक को उसकी नागरिकता से वंचित करता है, न ही यह पहले की तरह किसी को भारतीय नागरिकता के लिए आवेदन करने से रोकता है, सीएए पड़ोसी देशों में धार्मिक अल्पसंख्यकों को भारतीय नागरिकता देने की सुविधा प्रदान करता है, सीएए उन लोगों पर लागू होता है जो 31 दिसम्बर 2014 को या उससे पहले भारत आए थे, यह किसी के लिए आमंत्रण नहीं है।

-जगदीप धनखड़, उप राष्ट्रपति



मैग्नीशियम हमारे शरीर के लिए एक महत्वपूर्ण खनिज है। यह हमारी कोशिकाओं को ठीक से काम करने में मदद करता है और हमारे चयापचय का समर्थन करता है। यह शरीर में 300 से अधिक प्रतिक्रियाओं में शामिल है, जैसे रक्तचाप को नियंत्रित करना, शर्करा के स्तर को प्रबंधित करना और हमारे शरीर में वसा को होने वाले नुकसान को रोकना। कैल्शियम, सोडियम और पोटेशियम के बाद मैग्नीशियम हमारे शरीर में चौथा सबसे आम खनिज है। वयस्कों के शरीर में आमतौर पर लगभग 24 ग्राम मैग्नीशियम होता है, इसका अधिकांश हिस्सा हमारी हड्डियों में और कुछ हमारे कोमल ऊतकों में होता है। हृदय में मैग्नीशियम यह नियंत्रित करने में मदद करता है कि नसें कैसे काम करती हैं, हृदय कैसे धड़कता है और हृदय की मांसपेशियां कैसे सिकुड़ती हैं। यह कुछ चैनलों को नियंत्रित करके ऐसा करता है जो पोटेशियम और कैल्शियम जैसे अन्य महत्वपूर्ण खनिजों को कोशिकाओं के अंदर और बाहर जाने देते हैं। मैग्नीशियम रक्त वाहिका कार्य, धमनी स्वास्थ्य और रक्त के थक्के को विनियमित करने में भी मदद करता है। आपके आहार में पर्याप्त मैग्नीशियम नहीं मिलने से इसकी कमी हो सकती है, जिससे हृदय संबंधी समस्याएं और यहां तक कि मृत्यु का खतरा भी बढ़ जाता है। यह लेख बताता है कि मैग्नीशियम हृदय को कैसे प्रभावित करता है।

#### मैग्नीशियम होमियोस्टैसिस

अधिकांश लोगों को अपने नियमित आहार से लगभग 360 मिलीग्राम मैग्नीशियम मिलता है। अनाज, बीज, मेवे, फलियां, हरी सब्जियां, मांस और समुद्री भोजन जैसे खाद्य पदार्थ मैग्नीशियम से भरपूर होते हैं। लेकिन हम जो मैग्नीशियम खाते हैं उसका केवल आधा हिस्सा ही वास्तव में हमारे शरीर द्वारा अवशोषित होता है, मुख्य रूप से छोटी आंत के ऊपरी हिस्से में। प्रतिदिन लगभग 40 मिलीग्राम मैग्नीशियम हमारे शरीर से आंत के माध्यम से निकलता है, लेकिन इसका केवल 20 मिलीग्राम ही निचली आंत में पुनरु अवशोषित हो पाता है। हमारे शरीर में मैग्नीशियम का संतुलन इस बात पर निर्भर करता है कि हम अपने भोजन से कितना अवशोषित करते हैं और हम अपने गुर्दे के माध्यम से कितना निकालते हैं।

#### मैग्नीशियम और हृदय

मैग्नीशियम मायोकार्डियल चयापचय, परिधीय संवहनी प्रतिरोध, कैल्शियम होमोस्टैसिस और कार्डियक आउटपुट को विनियमित करके हृदय समारोह में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। मैग्नीशियम को कोरोनरी धमनी रोग (सीएडी), कंजैक्टिव हार्ट फेल्योर (सीएचएफ), उच्च रक्तचाप और एथेरोस्क्लेरोसिस सहित विभिन्न हृदय रोगों के एटियोलॉजी के लिए प्रमुख माना जाता है।

मालपुआ बनाने के लिए सबसे पहले दूध में चीनी डालकर एक घंटे के लिए रख दें। तब तक एक बर्तन में आटा छानकर, इसमें सौंफ, इलायची और नारियल का बुरादा डालकर अच्छी तरह मिक्स करें। जब दूध में चीनी घुल जाए, तो चीनी-दूध के घोल को आटे के मिश्रण में डालकर इसे एक चम्मच से फेंटते हुए मिलाएं। इस तरह आटे का न ज्यादा गाढ़ा, न ज्यादा पतला पेस्ट तैयार करें। यदि पेस्ट अच्छी तरह नहीं बना, तो इसमें थोड़ा पानी डालकर फेंट लें। अब एक कड़ाही में घी डालकर, उसे गैस पर गर्म कर रखें। घी गर्म होने के बाद गैस को आंच मध्यम करके, एक बड़े चम्मच में आटे का पेस्ट लेकर, उसे गोल पूरी के आकार में घुमाते हुए घी में डालें और पुआ फ्राई करें। मालपुआ दोनों तरफ से पलट कर लाल होने तक सेकें, इसी तरह सभी पुए बनाएं और गर्मागर्म इनका मजा लें।

# मानव हृदय पर मैग्नीशियम के प्रभाव का छुपा हुआ सच



डा. संजय अग्रवाल

#### मैग्नीशियम का प्रभाव तीन प्रकार से होता है

1. यह उन चैनलों की गतिविधि को नियंत्रित करने में मदद करता है जो कुछ खनिजों को कोशिकाओं के अंदर और बाहर जाने देते हैं। यह हृदय की मांसपेशियों में बिजली के प्रवाह को प्रभावित करता है।

2. यह हृदय की मांसपेशियों को ठीक से सिकुड़ने में मदद करता है।

3. इसमें कुछ ऐसे प्रभाव भी हैं जो सूजन को कम करते हैं और रक्त वाहिकाओं को चौड़ा करते हैं।

यह बदलता है कि हृदय कोशिकाएं कैसे काम करती हैं और वे कैसे संकेत भेजती हैं। यह परिवर्तन कोशिकाओं के विभिन्न चरणों में होता है। कोशिकाओं के अंदर और बाहर मैग्नीशियम का स्तर नियंत्रित करता है कि कितना कैल्शियम अंदर जाए। यह बहुत अधिक कैल्शियम को अंदर बनने से रोकने में मदद करता है, जो कोशिकाओं को नुकसान पहुंचा सकता है। मैग्नीशियम का स्तर इस बात पर भी प्रभाव डालता है कि पोटेशियम दूसरे चरण में कोशिकाओं से कैसे बाहर निकलता है। कई अध्ययनों से पता चला है कि अधिक मैग्नीशियम खाने से हृदय संबंधी समस्याओं का खतरा कम करने में मदद मिल सकती है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि मैग्नीशियम रक्त वाहिकाओं को बेहतर काम करता है, शरीर शर्करा और इंसुलिन को संभालने के तरीके में सुधार करता है और आपके कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बेहतर बनाता है।

#### उच्च रक्तचाप

उच्च रक्तचाप हृदय संबंधी समस्याओं का शीर्ष रोकथाम योग्य कारण है, जिससे दुनिया भर में 1 अरब से अधिक लोग प्रभावित हैं। कई अध्ययनों से पता चलता है कि मैग्नीशियम मदद कर सकता है क्योंकि यह धमनियों में मांसपेशियों के संकुचन को प्रभावित

करता है। मैग्नीशियम एक पंप को भी सक्रिय करता है जो शरीर में सोडियम और पोटेशियम के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है, जो रक्तचाप को नियंत्रित करने के लिए महत्वपूर्ण है। यह सुझाव दिया गया है कि मैग्नीशियम से भरपूर आहार रक्तचाप को कम करता है। वाई क्वानो एट अल द्वारा किए गए एक अध्ययन में उच्च रक्तचाप वाले 60 रोगियों को 8 सप्ताह के दौरान 20 एमएमओएल दिन पर मैग्नीशियम ऑक्साइड दिया गया, चलने-फिरने, घर और कार्यालय के बीपी में महत्वपूर्ण कमी देखी गई। उच्चम रक्तचाप वाले मरीजों के स्तर में सबसे बड़ी गिरावट देखी गई। एक अध्ययन में जहां हल्के से मध्यम उच्च रक्तचाप वाली 91 महिलाओं ने 6 महीने तक मैग्नीशियम की खुराक (20 एमएमओएल/दिन) ली, उनका रक्तचाप कम हो गया। कई अन्य अध्ययनों को देखने वाले एक अन्य अध्ययन में पाया गया कि 3 महीने तक प्रति दिन लगभग 368 मिलीग्राम मैग्नीशियम की खुराक लेने से सिस्टोलिक रक्तचाप (शीर्ष संख्या) 2 मिमी एचजी और डायस्टोलिक रक्तचाप (निचला संख्या) 1.78 मिमीएचजी कम हो गया।

द्वारा किए गए एक अन्य अध्ययन में पाया गया कि सामान्य मैग्नीशियम स्तर वाले रोगियों में 2 साल तक जीवित रहने की दर 61 प्रतिशत थी, जबकि निम्न स्तर वाले रोगियों में 42 प्रतिशत थी।

**एथेरोस्क्लेरोसिस**  
हाइपोमैग्नेसीमिया या कम मैग्नीशियम का स्तर इस बात में महत्वपूर्ण है कि शरीर वसा को कैसे संभालता है, जिससे हृदय रोग का खतरा बढ़ जाता है। जानवरों पर किए गए कई अध्ययनों से पता चला है कि पर्याप्त मैग्नीशियम नहीं होने से रक्त में सूजन और वसा के उच्च स्तर के कारण हृदय रोग बढ़तर हो सकता है। अलतुरा और अन्य द्वारा खरगोशों पर किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि उनके आहार में अधिक मैग्नीशियम लेने से सूजन कम करने और उनके रक्त में वसा के स्तर को ठीक करने में मदद मिली।

#### हृदय संबंधी अतालता

हाइपोमैग्नेसीमिया या कम मैग्नीशियम का स्तर हृदय की विद्युत गतिविधि में कुछ बदलाव ला सकता है, जैसे ब्यूटी अंतराल को लंबा करना, एसटी खंड को कम करना और टी तरंगों को छोटा करना। इसलिए, अनियमित दिल की धड़कन को रोकने के लिए कंजैक्टिव हार्ट फेलियर (सीएचएफ) वाले रोगियों को अतिरिक्त मैग्नीशियम देना वास्तव में महत्वपूर्ण है। शिरवन सलामिनिया और सहकर्मियों द्वारा 22 अन्य अध्ययनों को देखने वाले एक अध्ययन में पाया गया कि मैग्नीशियम सल्फेट का उपयोग सुरक्षित है, अच्छी तरह से काम करता है, और हृदय ताल समस्याओं को रोकने के लिए एक अच्छा फल है।

(लेखक अग्रणी फार्मास्यूटिकल सलाहकार और IJM Today के प्रधान संपादक हैं)

(ये लेखक के निजी विचार हैं)

# घर पर बनाएं पकवान सभी को खिलाएं

बा रिश यानि खुशनुमा मौसम। ऐसे में स्वाभाविक ही चटोरी हो जाती है जीभ। इस मानसून जीभ को और जायकेंदार बनाते हैं। घर बैठे-बैठे बंगाल, सिक्किम, गुजरात, राजस्थान, दिल्ली के चटपटे चटकारों के संग और साथ में नोश फरमाते हैं अदरक की कड़क चाय। जायके का यह सफर कुरकुरा, चटपटा बनाने के लिए सीखें जी ललचाने वाली रसिपीज।

**खीर**- सबसे पहले चावल धोकर 3 कप पानी में 1 घंटे के लिए भिगोकर रख दें। अब एक छोटी कटोरी में 2 चम्मच दूध में केसर के लच्छे डालकर भिगो दें। धीमी आंच में एक भारी तले वाले बर्तन में दूध डालकर गाढ़ा होने तक उबाल लें। जब दूध एक चौथाई रह जाए तो उसमें भोगे हुए चावल और चीनी डालकर 15 मिनट तक पकाएं। तैयार खीर में इलायची पाउडर और केसर दूध डालकर अच्छी तरह मिला दें। खीर को 5 मिनट और पकाने के बाद आंच से उतार लें। अब एक घैन में घी गर्म करें और उसमें किशमिश और बाकी कटे मेवे डालकर हल्का फ्राई कर लें और इन्हें तैयार खीर में डाल दें। खीर को ठंडा कर नोश फरमाएं। बेहतर स्वाद के लिए इसे मालपुआ के साथ सर्व करें।

**मालपुआ**- मालपुआ बनाने के लिए सबसे पहले दूध में चीनी डालकर एक घंटे के लिए रख दें। तब तक एक बर्तन में आटा छानकर, इसमें सौंफ, इलायची और नारियल का बुरादा डालकर अच्छी तरह मिक्स कर लें। जब दूध में चीनी घुल जाए, तो चीनी-दूध के घोल को आटे के मिश्रण में डालकर इसे एक चम्मच से फेंटते हुए मिलाएं। इस तरह आटे का न

ज्यादा गाढ़ा, न ज्यादा पतला पेस्ट तैयार करें। यदि पेस्ट अच्छी तरह नहीं बना, तो इसमें थोड़ा पानी डालकर फेंट लें। अब एक कड़ाही में घी डालकर, उसे गैस पर गर्म करना रखें। घी गर्म होने के बाद गैस की आंच मध्यम करके, एक बड़े चम्मच में आटे का पेस्ट लेकर, उसे गोल पूरी के आकार में घुमाते हुए घी में डालें और पुआ फ्राई करें। मालपुआ दोनों तरफ से पलट कर लाल होने तक सेकें, इसी तरह सभी पुए बनाएं और गर्मागर्म इनका मजा लें।

**बैंगनी**-सबसे पहले बैंगन को अच्छी तरह धोकर गोल-गोल स्लाइस में काट लें। अब बेसन में चावल का आटा, होंग, नमक, अजवायन डालकर पकौड़े का घोल तैयार करें। साबुत लाल मिर्च, लहसुन, नमक, नींबू का रस मिलाकर पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को घोल में अच्छी तरह मिला लें। अब कड़ाही में तेल गर्म कर लें। बैंगन की एक-एक स्लाइस लेकर बेसन के घोल में डुबोएं और गरम तेल में कुरकुरे सुनहरे होने तक पकौड़े तल लें। गर्मागर्म बैंगन के कुरकुरे पकौड़ों को सांस के साथ परोसें।

**ढोकला**-कुकर में 3 कप पानी डालकर मध्यम आंच पर गर्म कर लीजिए। ढोकला ट्रे को थोड़ा गरम करके उस पर चिकनाई के लिए 1 चम्मच तेल लगाइए। कटोरे में बेसन, पिप्पी हरी मिर्च-अदरक, दही, नींबू का रस, पानी और स्वादानुसार नमक डालकर अच्छे से मिला लीजिए। देखिएगा कि गांठ न बने। फिर इसमें इनू ट सॉल्ट डालकर 1 मिनट के लिए फेंट लीजिए। अब तेल लगी ढोकला ट्रे में 1/2 इंच ऊंचाई तक ही घोल डालिए। इसे ढोकला कुकर के अंदर स्टैंड पर रखकर ढक्कन से ढक दीजिए। 10 मिनट के लिए मध्यम



आंच पर भाप में पकाइए। फिर पक रहे खमन ढोकला में चाकू डालकर उसकी जांच कीजिए कि वह चाकू पर चिपक तो नहीं रहा है। अगर चिपकें तो 3 मिनट और पकाइए नहीं तो तुरंत गैस बंद करके कुकर उतार लीजिए। अब ट्रे से ढोकला निकाल कर उसको किसी थाली में कुछ मिनटों के लिए ठंडा होने को रख दीजिए। खमन ढोकला को चौकोर या बर्फी के आकार में काट लीजिए।

**तड़का**-वैसे तो खमन ढोकला गुजरात की लोकप्रिय डिश है, लेकिन उत्तर भारत में भी अब यह चाव से खाई जाती है। चटपटा पसंद है तो इसे डमली या हरी मिर्च की चटनी के साथ परोसें। भाप में पकने के कारण इसमें कैलोरी बहुत कम होती है।

**कार्न चाट**-भुट्टे के दानों को अलग निकाल लें और इसे कुकर में पका लें। दाने पकने पर इसमें से बचा पानी अलग कर लें। अब इसमें सेंव को छोड़कर सारी सामग्री अच्छे से मिलाएं। इसे थोड़ा गर्म ही प्लेट में सर्व करें। इसे बायिक सेंव से गार्निश करें और नींबू का रस मिलाएं। तैयार है चटपटी कार्न चाट।

(ये लेखक के निजी विचार हैं)