

નોન કોમ્પ્યુનિકેબલ ડિસીઝને કારણે વિશ્વમાં સરેરાશ હોટલ લોકોનું મૃત્યુ થતું હોય છે

રોજિંદા આહારમાં લીલા શાકભાજુનો ઉપયોગ લાભકારી

MSUના ફૂડ એન્ડ ન્યુટ્રીશન્સ ડિપાર્ટમેન્ટની વિધાર્થીનું કર્મચારીઓને સાંકળતું ઉપયોગી સંશોધન

સંદેશ

MSUની ફેકલ્ટી ઓફ ફેમિલી એન્ડ કોમ્પ્યુનિટી સાયન્સના ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ ફૂડ એન્ડ ન્યુટ્રિશન અને હેલ્થ સેન્ટરના સહયોગથી યુનિવર્સિટીના શૈક્ષણિક અને બિન શૈક્ષણિક કર્મચારીઓ ઉપર પ્રિવેન્સ એન્ડ રિસ્ક ફેક્ટર્સ એસોસિએટ્ડ વિથ નોન કોમ્પ્યુનિકેબલ ડીસીસ ઉપર એક સ્ટડી હાથ ધરવામાં આવ્યું હતું.

યુનિવર્સિટીની ફેકલ્ટી ઓફ ફેમિલી એન્ડ કોમ્પ્યુનિટી સાયન્સના ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ ફૂડ એન્ડ ન્યુટ્રીશન્સની વિધાર્થીની રીમા પટેલે તેના ગાઈડ પ્રો. અંશી કુલલિના માર્ગદર્શન ડેણ એક પદ્ધતિસરની પ્રશ્નોત્તરીના રૂપમાં એમ એસ યુનિવર્સિટીના ૧૦૨૫ કર્મચારીઓને સાંકળતું એક અભ્યાસ સંશોધન હાથ ધર્યું હતું.

૧૦૨૫ જેટલા

કર્મચારીઓ ઉપર

કરવામાં આવેલા

સ્ટડીમાં નોન

કોમ્પ્યુનિકેબલ ડીસીસમાં

ઉદ્યાબિટીસથી ૭.૨%,

કાર્ડિયોવસ્ક્યુલર ડીસીસથી

૩.૨%, હાઇપર ટેન્શનથી ૧૭

% કર્મચારીઓ પિડાતા હોવાનું સ્પષ્ટ

થયું હતું. બીજી બાજુ ૮ ટકા શૈક્ષણિક

કર્મચારીઓ અને ૧૧ ટકા બીનશૈક્ષણિક



MSU
ખાતે જનહિતમાં
થતાં તમામ સ્ટડીસનું
ડોક્યુમેન્ટેશન કરવા
નિર્ણય

કર્મચારીઓ નોન કોમ્પ્યુનિકેબલ ડીસીસથી પીડિતા હોવાનું બહાર આવ્યું હતું. આ કર્મચારીઓમાં પણ પુરુષ કર્મચારીઓ ૧૨.૪% અને મહિલા કર્મચારીઓ ૬.૬% પીડિત જણાયા હતા. સ્થૂળતાને કારણે નોન કોમ્પ્યુનિકેબલ ડીસીસનો ભોગ બનવાની શક્યતા ૮.૩૪ ઘણી વધારે હોય છે અને ૫૦

વર્ષથી વધુની વયના કર્મચારીઓ કે જેમની ફેમિલી હિસ્ટ્રી કોનીક ડીસીસની હોય છે તેવા કર્મચારીઓ આ નોનકોમ્પ્યુનિકેબલ ડીસીસનો વધુ ભોગ વધુ બનાતા હોવાનું અવલોકનમાં જણાયું હતું.

જેના પરિણામ રૂપે ૧૫૦ ગ્રામ ફળોનું દરરોજ સેવન કરવા વાળાની સંખ્યા ઉ૬% થી વધીને ૭૮%, ૧૫૦

ગ્રામથી વધુ ફળો આરોગનારા ૧૮% થી ૩૨% અને નિયમિત આહારમાં લીલા શાકભાજુનો ઉપયોગ વધારનારા કર્મચારીઓની સંખ્યા ૪૭% થી વધીને ૫૪% ટકા સુધી જઈ પહોંચી હતી. સાથે સાથે વધુ મીઠું આરોગનારાની સંખ્યા ૪૧% થી ઘટી ને ૩૦% થઈ હતી. જેને કારણે તેમના શરીરની ચરબી માં પણ આશ્વર્યજનક ઘટાડો નોંધાયો.

સાથે સાથે ફિસિકલ એક્સરસાઈસ માટે પ્રેરીત કરવાથી સ્પોર્ટ્સ અને એક્સરસાઈસ કરનારાની સંખ્યા ૩૪% થી વધીને ૫૦% સુધી જઈ પહોંચી હતી. વીસી ડૉ. વિજયકુમાર શ્રીવાસ્તવે આ સંશોધન સ્કોપ્સ ઈન્ડેક્સ જર્નલ કિલનિકલ એપીડેમીઓલોજી અને ગ્લોબલ હેલ્થ જર્નલ અને વેબ ઓફ સાયન્સ ઈન્ડેક્સ જર્નલ ઓફ એલસેવીર પાબ્લિકેશનમાં પ્રસિદ્ધ થવા બદલ સ્ટૂન્ટને અભિનંદન આપ્યા હતા.

નોન કોમ્પ્યુનિકેબલ ડિસીઝને કારણે હાર્ટને લગતા રોકો, સ્ટ્રોક, કેન્સર, ડિયાબિટીસ, કોનીક લંગ ડીસીસ, બ્લડ પ્રેશર જેવા રોગોનો સમાવેશ થતો હોય છે. જેના કારણે લગભગ ૭૦ % લોકો સમગ્ર વિશ્વમાં મૃત્યુ થતાં હોય છે. આ પ્રકારના રોગો મુખ્ય કારણ વધુ પડતાં મીઠાનો ઉપયોગ, તમાકુ, બીનયારોગ્યપ્રદ ખોરાક, સ્થૂળતા વગેરે મુખ્ય કારણ હોય છે.

ઈટ હેલ્થી વોક ડેઇલીનો મંત્ર દરેકે અપનાવવો જોઈએ

આ રિપોર્ટ સ્પષ્ટ દર્શાવે છે કે હેલ્થી ફૂડ હેબિટ અને શાકભાજુ, ફળનો વધુ ઉપયોગ આહારમાં લેવો જોઈએ અને સાથે સાથે યુનિવર્સિટી કર્મચારીઓએ નિયમિત ફિસિકલ એક્સરસાઈસ અને યોગાં કરવા જોઈએ આ તમામ સુવિધાઓ યુનિવર્સિટીના પેવેલિયન ખાતે ઉપલબ્ધ છે. જ્યાં યોગા, જોગિંગ, વોકિંગ, સ્વીમિંગ સાથે સાથે અધ્યતન જીમ ની સુવિધાઓ સજજ છે. પ્રો. વિજયકુમાર શ્રીવાસ્તવ, વીસી MSU

ગ્રૂપ બનાવી કર્મચારીઓનું નિયમિત મોનિટરિંગ કરાયું

આ તમામ કર્મચારીઓને વોટ્સ એપ ગ્રૂપ બનાવી તેમનું નિયમિત મોનિટરિંગ કરવામાં આવ્યું સાથે સાથે નાના ગૃહ્ણ બનાવી કાઉન્સિલિંગ કરી વીકલી અપડેટ પણ લેવામાં આવ્યા હતા. અને ગ્રૂપ મિટિંગ તથા પર્સનલ ઇંટરક્શન કરી કર્મચારીઓને ભય સ્થાનો અને જોખમોટી અવગત કરવામાં આવ્યા હતા. સાથે સાથે હેલ્થી ફૂડ હેબિટ્સ, સાયકલિંગ, ફિસિકલ એક્સરસાઈસ, વોકિંગ માટે માહિતગાર કરી મોટીવેટ કરવાં આવ્યા હતા.