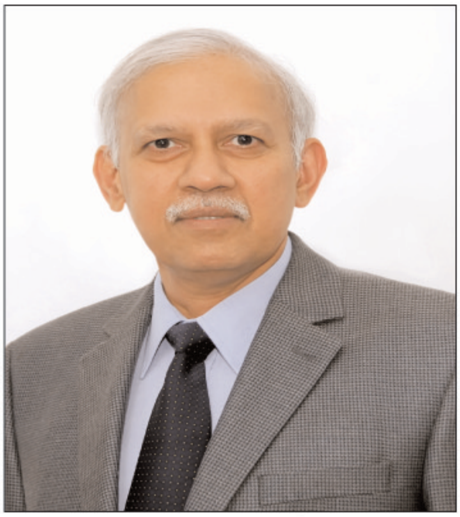
ఉప్పుని తగ్గించండి, జీవిత కాలాన్ని పెంచుకోండి.

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ప్రకారం ప్రతిఏడాది అధిక ఒత్తిడి (హైపర్‌టెన్షన్) దాని సంబంధ సమస్యలతో 9.8 మిలియన్ ప్రజలు మరణిస్తున్నారు. హైపర్ టెన్షన్ సైలట్ కిల్లర్‌గా నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. దీనివల్ల గుండె పోటు, ఊపిరి తిత్తులు సమస్యలు వస్తాయి. 25 ఏళ్ల వయసు పైబడిన ప్రపంచ జనాభాలో 35 శాతం మంది ప్రజలు హైపర్‌టెన్షన్‌కు గురవుతున్నారు. అధిక ఒత్తిడి నివారించాలంటే అతిముఖ్యమైన అంశం ఉప్పుని తక్కువగా తీసుకోవడం. ఆస్ట్రేలియా, యుకె, ఫిన్‌లాండ్, కెనడా, లాంటి అభివృద్ధి చెందిన దేశాల్లో ఉప్పు వాడకం తగ్గించాలని కోరుతూ ప్రచారం నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ దేశాల్లో ప్రభుత్వాలు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు కలిసి ఈ ప్రచారాన్ని ప్రారంభించాయి. ఆహారంలో ఉప్పు వాడకం తగ్గించడం ద్వారా వచ్చే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను ప్రపంచానికి చాటి చెప్పిన మొదటి దేశం ఫిన్‌లాండ్. ఉప్పు వాడకం తగ్గడంవల్ల ప్రజల ఆరోగ్యం మెరుగవ డమే కాకుండా, గుండె పోటు, డయాలసిస్ తదితర ఆరోగ్య వ్యయాలను తగ్గుముఖం పడతాయి. భారతీయ ఆహారంలో రోజుకు సగటున 10-15 గ్రాముల ఉప్పు ఉంటుంది. దేశంలో ప్రాసెస్ చేసిన ఆహార పదార్థాలకు సంబంధించి, తాజాగా అందుబాటులో ఉన్న గణాంకాల ప్రకారం, ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ రోజుకు ఐదు గ్రాముల కంటే తక్కువగా ఉప్పును తీసుకోవాలని సూచించింది. ఉప్పు లేదా సోడియం సహజ ఆహారంలో ఉంటుంది. వంట చేసే సమయంలో ఉప్పును జత చేస్తాం. అంతే కాకుండా ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాన్ని నిల్వ చేసేందుకు ప్రిజర్వేటివ్‌గా కూడా ఉపయోగిస్తాం. దేశంలో పట్టణీక రణతో పాటు వేగవంతమైన ఆర్థిక వృద్ధి, ప్రాసెస్ ఆహారానికి పెరుగుతున్న డిమాండ్ వల్ల, ప్రజల్లో ఉప్పు వాడకాన్ని తగ్గించేందుకు సత్వర చర్యలు చేపట్టాల్సిన అవసరం ఉంది.

కొన్ని వేల సం. నుంచి ఉప్పు లేదా సోడియంను పలు రూపాల్లో ప్రిజర్వేటివ్‌గా ఉపయోగిస్తున్నాం. ఇది రుచిని పెంచుతుంది. ప్రమాదకరమైన సూక్ష్మజీవులను నివారి స్తుంది. రుచి ఒక అలవాటుగా మారింది. అధిక ఉప్పును తీసుకోవడంవల్ల నాలుకపై ఉన్న రుచి గ్రంథులను సం తృప్తి పరచవచ్చు. రెండు వారాల పాటు తక్కువ ఉప్పును తీసుకోవడాన్ని అలవాటు చేసుకుంటే, తక్కువ లవణం, ఇతర రుచులను ఆస్వాదించవచ్చు. రిఫ్రిజిరేషన్, వ్యాక్యూమ్ ప్యాకింగ్, అల్ట్రాఫిల్ట్రేషన్ లాంటి సౌకర్యాలు అందుబాటులోకి రావడం వల్ల సోడియం ఉపయోగం తగ్గింది. ఉప్పు పరిమాణాన్ని తగ్గించడం ఆహార పదార్థాల తయారీదారుల బాధ్యత అని చెప్పకతప్పదు. ఈ విష యంలో అన్ని దేశాల కంటే బ్రిటన్ ముందుందని చెప్ప వచ్చు. గత దశాబ్దంలో ఆ దేశంలో రెండు గ్రాముల ఉప్పు వాడకం తగ్గింది. ఉప్పును ఆహార పదార్థాల్లో ఫ్లేవర్ పెంచేందుకు, టేబుల్ సాల్ట్‌గాను, ప్రిజర్వేటివ్‌గాను .... పలు రూపాల్లో వినియోగిస్తున్నాం. అయితే, అసలైన సమస్య ఏదంటే, దీనిని ప్రధానంగా బ్రెడ్ లాంటి బేకరీ ఫుడ్స్, ఇన్‌స్టాంట్ నూడిల్స్ తయారీలో ఉపయోగించడం. ఉప్పు వాడకాన్ని తగ్గించేందుకు కొన్ని సూచనలను నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. రుచి గ్రంథులు మరల అలవాటు పడటానికి ఉప్పు వాడకాన్ని తగ్గించడం, సాధ్యమైనంత వరకు తాజా ఆహారాన్ని తీసుకోవడం, వండే సమయంలోనే తక్కువ ఉప్పును కలపడం చేయాలి. భోజనానికి ముందు ఆహారంలో ఉప్పును కలపకూడదు. కాని మనదేశంలో ఆహారం వడ్డించుకున్న దానినిలో కలిపేందుకు పళ్లెంలో అదనంగా ఉప్పును వేసు కుంటాం. సూప్‌ల్లో కూడా ఉప్పును అదనంగా కలుపు తాం. మంచి ఫ్లేవర్ వచ్చేందుకు పుదీనా, కొత్తి మీర, సుగంధ ద్రవ్యాలను కూడా ఉపయోగిస్తాం. కాలేజీ, స్కూల్ పిల్లలను లక్ష్యంగా చేసుకుని యువతలో ఉప్పు వాడకం పట్ల అవగాహన పెంచాల్సిన అవసరం ఉంది.

వాతావరణం, చెమట తదితర కారణాల వల్ల మనదేశ ప్రజలకు తగినంత ఉప్పు ఉండాలన్న అపోహ కూడా ఉంది. అత్యధిక లవణం మూత్రం గుండా పోతుంది. కనుక ఒక వ్యక్తి ఉప్పు వాడకాన్ని కొలిచేందుకు 24 గంటల యూరిన్ సోడియంను కొలుస్తారు. అధిక చెమట వల్ల మనకు కావల్సింది నీరు కాని ఉప్పు కాదు. చిన్న పిల్లలకు ఉప్పు అధికం కావాలన్న అపోహ కూడా ప్రజల్లో ఉంది. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ప్రకారం, పెద్దల కంటే, చిన్న పిల్లలకు ఉప్పు తక్కువగా అవసరం.

మూత్రపిండ వైఫల్యంపై అవగాహన కల్పించే సేపియన్స్ హెల్త్ ఫౌండేషన్ అనే సంస్థ గత ఐదేళ్ల నుంచి మనదేశంలో తక్కువ ఉప్పు వాడకాన్ని ప్రోత్సహించేం దుకు అవగాహనను కల్పిస్తోంది. ప్రింట్, విజువల్ మీడియాను కూడా విస్తృతంగా వినియోగిస్తోంది. ఈ లక్ష్యం కోసం వాకాథాన్స్ (10కె లాంటి నడక పోటీలు)ను పలు ప్రాంతాల్లో నిర్వహిస్తోంది. ఐఐటీ మద్రాస్ సహకా రంతో సాల్ట్ ఫైట్ కాన్ఫరెన్స్‌ను నిర్వహించింది. ఈ కాన్ఫరెన్స్ ప్రధాన లక్ష్యం అవసరమైన మేరకు ఉప్పు వాడక పరిమాణం, ఉప్పుకు, జబ్బుకు గల సంబంధం, ప్రధానంగా హైపర్‌టెన్షన్‌పై అవగాహన కల్పించడం. అంతే కాకుండా ఉప్పు వాడకాన్ని తగ్గించేందుకు తీసు కోవల్సిన చర్యలు తదితర వాటిని ప్రోత్సహించడం. ఈ కాన్ఫరెన్స్ మద్రాస్ ఐఐటీలో 2017 నవంబర్‌లో నిర్వహించారు. మరింత సమాచారం కోసం డబ్లూడబ్లూ డబ్లూ.సేపియన్స్‌ఫౌండేషన్.ఆర్గ్‌కు లాగాన్ కండి. లోసాల్టర్ గ్రూప్ (డబ్లూడబ్లూడబ్లూ.లోసాల్టర్.కామ్)లో సభ్యుడిగా చేరండి.



డా. రాజన్‌రవిచంద్రన్ సేపియన్స్ హెల్త్ ఫౌండేషన్‌కు ఫౌండర్ ఛైర్మన్‌గా వ్యవహరిస్తున్నారు. సిస్టోసిస్- ఫౌం డేషన్ అనే సంస్థ కూడా ఆయన ప్రారంభించారు. చెన్నైలోని ఎంఐఓటి ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ నెఫ్రాలజీ, ఎంఐ ఓటీ హాస్పిటల్స్‌కు డైరెక్టర్‌గా కూడా ఆయన పని చేస్తు న్నారు. ఐఐటీ మద్రాస్‌లో అదనపు ప్రొఫెసర్‌గా కూడా ఆయన పనిచేస్తున్నారు. మూత్రపిండాల చికిత్సలో ఆయన ప్రత్యేక నిపుణులుగా పేరు పొందారు. ఎబిఓ ఇన్‌కం పాటిబుల్ కిడ్నీ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్‌లో ఆయనను ఆద్యుడిగా పేర్కొనవచ్చు. సేపియన్స్ హెల్త్ ఫౌండేషన్, సిస్టోనోసిస్ ఫౌండేషన్ సంస్థలు ఐడుగు వర్గాల రోగులకు రెనాల్ జబ్బుల నివారణపై అవగాహన కల్పించడంతో పాటు వైద్య సేవలను అందిస్తున్నాయి. డా. రాజన్ దేశ వ్యాప్తంగా ఉప్పు వాడకంపై ప్రచారాన్ని నిర్వహించాలని కంకణం కట్టుకున్నారు.