



आहुत

स्वास्थ्य

तथ्य!

8 रहस्य

लम्बी और स्वस्थ जीवन के लिए!

# अद्भुत स्वास्थ्य तथ्य!

“मूसा अपनी मृत्यु के समय एक सौ बीस वर्ष का था, परंतु न तो उसकी आँखें धुंधली पड़ीं और न उसका पौरुष घटा था।”  
—(व्यवस्थाविवरण ३४:७)

मूसा को भी मरना पड़ा, परंतु जानने का क्या ही अच्छा तरीका! एक सौ बीस वर्ष के उम्र में बूढ़ा परंतु मजबूत मूसा पर्वत पर चढ़ गया। वहाँ से, रेगिस्तान के स्वच्छ वायु में और नीले आसमान के नीचे, उसने प्रतिज्ञा किये हुए देश को साफ दृष्टि से देखा। फिर वह लेट गया ... और उसकी मृत्यु हो गई।

मरुभूमि में यात्रा के दौरान, मूसा ने लंबे और स्वस्थ जीवन के लिए पवित्रशास्त्र में दिए गए सारे रहस्यों का पालन किया था—जैसे ताजी हवा, व्यायाम, अच्छा खानपान और परमेश्वर पर भरोसा। भले स्वस्थ जीवनशैली मृत्यु की संभावना को समाप्त नहीं कर सकती है, परंतु मृत्यु को कुछ वक्त के लिए ज़रूर टाल सकती है और हमारे जीवन की गुणवत्ता को बढ़ा सकती है।

मूसा अपने अंतिम दिन में भी सक्रिय और सुस्पष्ट था: वह “मोआब के अराबा से नबो पहाड़ पर जो पिसगा की एक चोटी और यरीहो के सामने है, चढ़ गया” (व्यवस्थाविवरण ३४:१)।

मरने के लिए सिर्फ दस वर्ष नहीं लगने चाहिए। अस्वस्थ जीवनशैली अमेरिका में स्वास्थ्य संकट के मुख्य कारणों में से एक है। अधिकांश लोग दुर्बल करने वाले रोगों को न्योता देते हैं। मधुमेह, कैंसर और हृदयरोग जैसे रोगों से ग्रस्त होकर बहुत सारे लोग अपने जीवन के अंतिम १०,२० यहाँ तक की ३० वर्ष भी मरते हुए गुज़ारते हैं।

इतना ही नहीं ऐसी स्वनाशी जीवनशैलियों के कारण अस्पतालों में भीड़ और इलाज में होने वाले खर्च अविश्वसनीय मात्रा में बढ़ रहे हैं। लोगों का तनाव इतना बढ़ रहा है कि उन्हें नींद नहीं आती है, अम्लतत्त्वनाशक (एंटासिड) का खपत बढ़ रहा है, और विकलांगों के लिए आरक्षित पार्किंग क्षेत्र बढ़ने जा रहे हैं।

इसकी आवश्यकता नहीं है। इसे बदला जा सकता है।

लोग स्वस्थ रहना चाहते हैं। परंतु उन्हें साफ तौर से यह नहीं पता है कि यह कहाँ मिलेगा।



यू.एस. फूड एंड ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन के अनुसार, जनता के लिए बाजार में ३०,००० स्वास्थ्य अनुपूरक उपलब्ध हैं जो की अरबों डॉलर के व्यवसाय को दर्शाती है। वास्तव में पंद्रह करोड़ से अधिक अमरीकी हर साल किसी न किसी तरह के स्वास्थ्य अनुपूरकों का इस्तेमाल करते हैं। यह दुःख की बात है कि लोग न सिर्फ गलत स्थानों में स्वास्थ्य ढूँढ रहे हैं बल्कि साथ ही में थोड़ा सा संपत्ति भी बर्बाद कर रहे हैं।

तब भी ध्यान दें कि मानव का शरीर मूसा के समय से अभी तक नहीं बदला है और वे रहस्य जो मूसा के दीर्घायु होने के कारण थे वही रहस्य एक पूरे जाति को बचाए रखे थे। यह तथ्य है कि जब इस्राएलियों ने परमेश्वर के स्वास्थ्य योजना का पालन करते हुए, मरुभूमि की

यात्रा पूरी की, बाइबल कहता है, तब “इनमें से कोई निर्बल न था” (भजन संहिता १०५:३७)।

क्या आप इसकी कल्पना कर सकते हैं? बीस लाख से अधिक नागरिकों का राष्ट्र, परंतु एक भी व्यक्ति अस्पताल अथवा नर्सिंग होम में नहीं गया। इस बात की गहराई को माप लेना कठिन नहीं है कि यदि हम सब बाइबिल में दिए गए स्वास्थ्य योजना का पालन करेंगे तो हमारे ७०% अस्पतालों और दवा निर्माताओं का काम बंद हो जाएगा।

बाइबल के स्वास्थ्य रहस्य जो इस पत्रिका में संक्षिप्त रूप में दिए गए हैं – किसी प्रकार के रहस्यमयी प्रथा या जड़ी-बूटी से नहीं बने हैं। वे आधुनिक विज्ञान पर आधारित सिद्ध किये हुये सिद्धांत हैं। हम इन्हें “रहस्य” कहते हैं क्योंकि ये समय और संस्कृति में उपेक्षित और खो गए थे।

आपकी उम्र जो भी हो, और आपका वर्तमान स्वास्थ्य कैसा भी हो, ये निःशुल्क सिद्धान्त आपको दीर्घ और मजबूत ... और खुशहाल जीवन की ओर ले जायेंगे।

यदि आप भी यही चाहते हैं, तो आगे पढ़ते जाएँ! ■



Suggested Donation Rs. 100

# विषय सूची



4



12



18



24



30



38



46



52

## 4 पोषण

जानिए क्यों आप जो खाते हैं वह आपके स्वास्थ्य का आधार है – और कैसे पौष्टिक आहार का सेवन आपकी कल्पना से अधिक मज़ेदार है।

## 12 व्यायाम

हर व्यक्ति जानता है कि उसे व्यायाम की जरूरत है, परंतु आप विश्वास नहीं करेंगे कि थोड़ा सा व्यायाम आपको कितना स्वस्थ रख सकता है।

## 18 जल

लाखों लोगों में लंबे समय से पानी की कमी है। जिसके कारण वे तेजी से बुढ़े हो रहे हैं और युवावस्था में मर रहे हैं। H<sub>2</sub>O (पानी) के तथ्य जानिए।

## 24 धूप

कई वर्षों से सूरज की प्रतिष्ठा खराब रही है, परंतु वह बेहतर स्वास्थ्य का एक प्रमुख घटक है।

## 30 संयम

लम्बी आयु पाने के लिए अच्छी चीजों का उपयोग ज़रूरत भर करें और बुरी चीजों से पूरी तरह से परहेज करें।

## 38 हवा/वायु

हम जो हवा साँस लेते हैं, और हम कितने अच्छे तरीके से साँस लेते हैं, इसका विशाल प्रभाव हमारे जीवन अवधि पर पड़ता है।

## 46 आराम

बिमारी से ठीक होने के लिए आराम एक महत्वपूर्ण घटक (तत्व) है।

## 52 भरोसा

आज तक आपने जो कुछ सीखा है, उससे अधिक प्रभाव आपके जीवन में उस पर भरोसा रखने से होगा जिसने आपको बनाया है।

# पोषण

आदि में ...

हमने फल और सब्जी खाए।

“फिर परमेश्वर ने उनसे कहा, सुनो, जितने बीजवाले छोटे छोटे पेड़ सारी पृथ्वी के ऊपर हैं, और जितने वृक्षों में बीजवाले फल होते हैं, वे सब मैंने तुम को दिए हैं; वे तुम्हारे भोजन के लिए हैं” (उत्पत्ति १:२९)।



## अद्भुत स्वास्थ्य तथ्य



ऐसा कहा जाता है की १४८३ में जन्में श्रीमान थॉमस पार, १५२ वर्ष तक अविश्वसनीय रूप से जीवित थे। अगर यह सत्य है तो इसका अर्थ यह है कि उसने इंग्लैंड के सिंहासन पर रानी

एलिज़ाबेथ १ के संपूर्ण पचास वर्षों के शासनकाल समेत दस शासकों को शासन करते देखा है।

१९३५ में राजा चार्ल्स-१ ने पार को अपने महल में आमंत्रित किया और पूछा कि वे इतनी लम्बे जीवन जीने में कैसे कामयाब हुये। पार ने जबाब दिया कि वह किसान का एक सादा जीवन जीते हैं और अधिकतर आलू, फल और दलिया खाते हैं।

दुर्भाग्य से ‘बूढ़े पार’ महल में परोसे जाने वाले व्यंजनों से अपरिचित थे। वह रात में भोजन के बाद बहुत बीमार हुए – और उनकी मृत्यु हो गई। राजा चार्ल्स को ब्रिटेन के सबसे बुजुर्ग नागरिक को शाही भोजन खिलाकर मारने का इतना दुःख हुआ कि उसने पार को वेस्टमिन्स्टर ऐबे में दफन करने का आदेश दिया, जहाँ आज भी उनकी कब्र दिखाई देती है।

ऐसा लगता है कि पार दीर्घ, एंव स्वस्थ जीवन और आहार के सम्बंधित होने का जीवित प्रमाण थे।

## मानव का मूल आहार क्या था?

बाइबल के अनुसार, सृष्टि के बाद, आदम और हवा को फल, अनाज और बीज खाने का निर्देश था। परमेश्वर ने उन्हें सब्जियाँ भी खाने का निर्देश दिया था। “तू खेत की उपज खाएगा” (उत्पत्ति ३:१८)। बाढ़ से पहले के लोगों के लिए परमेश्वर का दिया गया मूल आहार यही था।

बाढ़ के बाद, वैश्विक स्तर पर पौधों के विनाश

के बाद नूह और उसके

परिवार के लिए संपूर्ण रूप

से पौधा-आधारित आहार

असंभव हो गया। लगातार

खाद्यस्रोत प्रदान करने के

लिए परमेश्वर ने माँस खाने

की अनुमति दी। परंतु

परमेश्वर ने मानव के खाने के

लिए सबसे स्वस्थ पशुओं

को अलग किया जिन्हें शुद्ध

कहा गया। (लैव्यव्यवस्था

११, व्यवस्थाविवरण १४:३-२१

देखें)। जहाज में जोड़े में जाने

के बजाय शुद्ध प्राणी सात

सात कर के गए।

भले ही उस समय मांस

खाना जरूरी था, परंतु ज़ाहिर

है कि माँसाहारी आहार से

लोगों की उम्र बहुत कम हो

गई। बाढ़ से पहले मनुष्य का जीवन अवधि ९०० वर्ष के करीब होता था

(उत्पत्ति ५)। बाढ़ के बाद हम देखते हैं कि नूह का पुत्र शेम ६०० वर्ष तक जीवित

रहा, नौ पीढ़ियों के बाद अब्राहम केवल १७५ वर्ष तक जीवित रहा। आज, हमारी

औसत आयु बाढ़ से पहले के हमारे पर्वजों की औसत आयु का एक बहुत ही

छोटा सा हिस्सा है। परंतु यदि फल, सब्जी, बीज, और साबुत अनाज उनके

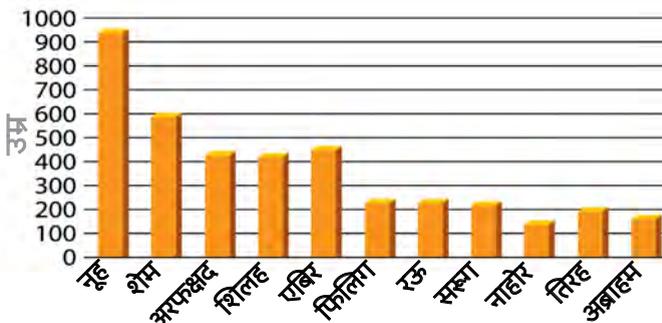
जीवन को सकारात्मक रूप से प्रभावित करते थे तो क्या आज भी उस मूल

आहार की ओर लौटने से हमारा भी जीवन लंबा हो सकता है?



भले ही परमेश्वर ने मानव को माँस खाने की अनुमति दी, परंतु उसने लोगों को जीवन का लहू युक्त माँस नहीं खाने की चेतावनी भी दी (उत्पत्ति ९:४) (लैव्यव्यवस्था ३:१७) १ शमूएल १४:३२-३४)। अफ्रीका के कई जाति, जैसे की मसाइ जाति, लहू का सेवन आहार के एक भाग के रूप में करते हैं। पचास मसाइ शवों की परीक्षण में व्यापक रूप से हृदय रोग पाया गया। भले ही बेहद सक्रिय शारीरिक जीवनशैली उन्हें कुछ संरक्षण देती है, फिर भी वर्तमान में उनकी औसत आयु सबसे कम है। (महिलाओं के लिए ४५ वर्ष और पुरुषों के लिए ४२ वर्ष)।

बाढ़ के बाद की जीवन अवधि



# अद्भूत शरीरविज्ञान

## निगलने के बाद क्या होता है?

उचित आहार के साथ उचित पाचन शुरू होता है। यह प्रक्रिया भोजन चबाने के साथ शुरू होती है, इसलिए अपने भोजन को अच्छी तरह से चबाएँ। भोजन के मुँह में रहते ही एक एन्जाइम (लार में पाया जाने वाला अमाइलेज़) भोजन को तोड़ने लगती है।

निगलने के बाद भोजन को अम्लान्न कहते हैं। इसके बाद अम्लान्न भोजन-नलिका से होकर उदर में जाता है, जहाँ उदर के अम्लों (एँसिड) के द्वारा जटिल रासायनिक पाचन क्रिया शुरू होती है।

इस प्रक्रिया के पूरा होने के बाद, अम्लान्न छोटी आँत में जाता है, जहाँ एक दूसरी एन्जाइम कार्बोहाइड्रेटों को तोड़ती है। इसी दौरान वसा को पचाने के लिए पित्ताशय से पित्त स्राव होता है और अग्न्याशय से कुछ और एन्जाइमों का स्राव होता है जो इसे पचाने में और भी मदद करते हैं। अम्लान्न के बड़ी आँत में पहुँचने से पहले ही छोटी आँत अधिकांश पोषकों को सोख लेती है। इस समय तक पाचन की अधिकांश प्रक्रिया पूरी हो जाती है ... और बाकी का कहानी तो आप जानते ही हैं।

## अद्भूत स्वास्थ्य तथ्य

पाचनक्रिया खाने से पहले ही शुरू हो जाती है। यह स्वादिष्ट भोजन के खुशबु सूंघने या आपके पसंदीदा भोजन देखते ही शुरू हो जाती है। उसके बाद पाचनक्रिया अगले 29 घंटों के करीब तक चलती रहती है।



## पोषण के विषय में आपके लिए क्या जानना ज़रूरी है?

भोजन के पाँच मूल घटक हैं। (१) कार्बोहाइड्रेट्स (२) प्रोटीन्स (३) वसा (४) ४/५ विटामिन्स; और (५) खनिज पदार्थ।



**कार्बोहाइड्रेट्स** स्टार्च, चीनी और फाइबर के स्रोत हैं। स्टार्च और चीनी ग्लूकोज में परिवर्तित होते हैं। वे शरीर के मुख्य इंधन हैं। फाइबर मुख्य रूप से शाकाहारी भोजन में होते हैं। फाइबर एक बल्किंग एजेंट के रूप में कार्य करता है जो आँतों को साफ रखता है।



**शरीर प्रोटीनों** को तोड़ कर उन्हें अमिनो एसिड में परिवर्तित करता है, जिनसे हॉर्मोन्स, एंजाइम और शरीर की संरचनात्मक अवयव बनाते हैं, जैसे मांसपेशियों।



**वसा (चर्बी)** ऊर्जा का सबसे गाढ़ा रूप है। प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट की तुलना में प्रत्येक ग्राम वसा दो गुणा कैलरी की आपूर्ति करती है। यह बाद के उपयोग के लिए कुशलता से संग्रहीत किया जा सकता है। प्राकृतिक रूप से वसा के तीन प्रकार हैं, मोनो अनसैचुरेटेड, पॉली अनसैचुरेटेड और सैचुरेटेड (संतृप्त)। असंतृप्त (अनसैचुरेटेड) वसा का स्वस्थ रूप है, खासकर तब जब इसका स्रोत पौधा हो। पाया गया है कि परिष्कृत (रिफ़ाइन किया हुआ) सैचुरेटेड वसा कई रोगों से सम्बंधित है।



**विटामिन और खनिज** पदार्थ हमारे आहार के आवश्यक घटक हैं। सबसे कम परिष्कृत खाद्यपदार्थों में सबसे अधिक प्राकृतिक पोषक तत्व होते हैं। सिर्फ पौधों में पाए जाने वाले फाइटोकेमिकल्स कई रोगों से बचाने में अहम भूमिका निभाते हैं।

## क्या आपके आहार में कोलेस्ट्रॉल की ज़रूरत बिलकुल नहीं है?

कोलेस्ट्रॉल विविध प्रकार के होते हैं। उच्च घनत्ववाले लिपोप्रोटीन (एच.डी.एल.) कोलेस्ट्रॉल का स्वस्थ रूप है और वास्तव में खराब कोलेस्ट्रॉल को यकृत में पुनरावृत्ति के लिए पहुँचा कर उसे शरीर से हटाने में मदद करता है। H.D.L. स्वस्थ है, L.D.L. खराब है, और V.L.D.L. बहुत खराब है। कोलेस्ट्रॉल केवल माँस और पशु उत्पादों में पाया जाता है, जैसे दूध और अंडे। हालांकि सिर्फ नवजात शिशुओं को वास्तव में आहार से मिलने वाले कोलेस्ट्रॉल की आवश्यकता होती है ... जो वास्तव में माँ के दूध से आता है। लिवर में



क्या आप जानते हैं कि सुबह का नाश्ता नहीं करना खतरनाक हो सकता है? एक अध्ययन में नाश्ता नहीं करने और असमय मृत्यु के बढ़ने जोखिम के बीच संबंध पाया गया था। अभी तक में, सिर्फ रात का भोजन छोड़ना अथवा रात का भोजन कम खाना ही अच्छा माना गया है। 494 लोगों में किये गए एक अन्य अध्ययन



में दिन का अंतिम भोजन दोपहर के तीन बजे तक कर लेने वालों में बेहतर रूप से वजन घटना, मधुमेह की स्थिति में सुधार, और थाइराइड के कार्यक्षमता में सुधार पाया गया।

कोलेस्ट्रॉल उत्पन्न करने की क्षमता होने के कारण, शिशु-अवस्था के अलावा हमें किसी भी आहारस्रोत से कोलेस्ट्रॉल लेने की आवश्यकता नहीं है।

## सबूत

शोध से साबित हो चुका है कि पोषण, स्वास्थ्य और दीर्घ जीवन सम्बंधित हैं।

## हृदय रोग: क्या कभी कभी कोलेस्ट्रॉल का सेवन कर लेना हमारे शरीर के लिए हानिकारक है?

हृदय रोग होने के खतरे को कम करने का एक प्रभावी तरीका है कोलेस्ट्रॉल मुक्त आहार का सेवन करना। असल में एक अध्ययन में पाया गया कि पौधा आधारित संतुलित आहार खाने से हृदयरोग की घटनाएँ ८६% कम हो जाती है। एक वैज्ञानिक लेख में बताया गया है कि पौधा-आधारित आहार के सेवन से करीब 90% स्ट्रोक और 99% हृदयाघातों को रोका जा सकता है।

वास्तव में, शोध यह भी बताते हैं कि पशु उत्पाद के सेवन से स्वास्थ्य पर हानिकारक

प्रभाव पड़ते हैं। डॉ. हान्स डील, कोरोनरी हेल्थ इम्प्रूवमेंट प्रोजेक्ट (सी.एच.आइ.पी) के संस्थापक, के अनुसार, माँस, अंडा और दुग्धउत्पादों का सेवन करने वाले व्यक्तियों में हृदयरोग की संभावना ४५% अधिक होती है, परंतु जो व्यक्ति माँस खाना छोड़ दे उसे १५% खतरा होता है। परंतु शाकाहारी व्यक्ति जो माँस, अंडा और दुग्धउत्पादों का सेवन करना पूरी तरह छोड़ दे, उसे हृदयरोग होने की संभावना केवल ४% होती है।

## क्या कुछ खाद्य पदार्थ वास्तव में हृदयरोग के खिलाफ सुरक्षा प्रदान करते हैं?

हाँ, पाया गया है कि कुछ बादाम और बीजों में पाए जाने वाले “स्वस्थ वसा” हृदय की रक्षा कर सकते हैं। और दूसरे अध्ययन में पाया गया है कि जो लोग सप्ताह में पाँच बार किसी भी तरह के बादाम (अलमन्ड, अखरोट, आदि) खाते हैं, उनमें हृदयाघात की जोखिम 40% कम हो जाती है। एक दूसरे अन्य अध्ययन में पाया गया है कि जो लोग अखरोट में पाए जाने वाले अल्फा-लिनोलेनिक एसिड का सेवन अधिक करते हैं उनमें हृदयाघात का खतरा 40% कम होता है। शोधों से यह भी पता चला है कि हृदय रोगों से पीड़ित लोगों की आयु इन वसाओं के सेवन से बढ़ सकती है। यह भी पाया गया है कि साबूत अनाज के सेवन से हृदय रोग का खतरा 24% कम हो जाता है एक अन्य अध्ययन में पाया गया है कि जो महिलाएँ अधिक मात्रा में साबूत अनाज का सेवन करती हैं उनमें स्ट्रोक की संभावना 33% कम हो जाती है।

अंत में, फल और सब्जियाँ खाने से भी हृदयरोगों से सुरक्षा मिल सकता है। हार्वर्ड

## अद्भुत स्वास्थ्य तथ्य

अदन की वाटिका में आहार के विषय परमेश्वर जो भी कर रहे थे, वह अच्छी तरह जानते थे। बादामों में एन्टीऑक्सिडेंट, विटामिन ई, फोलिक एसिड (जो होमोसिस्टिन कम करता है) और रेशे (जो कोलेस्ट्रॉल कम करता है) पाये जाते हैं। उनमें में आर्जनीन (नाईट्रिक एसिड का प्रीकर्सर) भी होता है, जो रक्तधमनियों की दीवारों में बनने वाला ऐसा पदार्थ है जो खून के थक्के बनने से रोकता है।





## अद्भुत स्वास्थ्य तथ्य

यू.एस. डिपार्टमेंट ऑफ एग्रिकल्चर में किये गये एक अध्ययन में पाया गया कि एक औसत अमरीकी प्रतिदिन ३२ चम्मच चीनी अपने आहार से लेता है।

मधुमेह एक बीमारी है जिससे शरीर में या तो ग्लूकोज़ (चीनी का एक रूप) पैदा नहीं कर पाता है या उसे संग्रहित कर पूरी कुशलता से प्रयोग नहीं कर पाता है। ग्लूकोज़ का प्रवाह खून में होता है जिसके कारण खून में चीनी (ब्लड शुगर) की मात्रा बहुत बढ़ जाती है। अधिक प्यास लगना, बार बार पेशाब जाना, वज़न कम होना, भूख बढ़ना, धुंधली दृष्टि, चिड़चिड़ापन, हाथों और पैरों का सुन्न होना, घाव नहीं भरना, अत्यधिक थकान लगना, बार बार चर्मरोग, मुत्राशय का अथवा मसूड़ों में संक्रमण होना डायबेटिज के लक्षण हैं।

## वसा का क्या?

मधुमेह होने के दो बहुत महत्वपूर्ण घटकों का वसा के साथ सीधा सम्बंध है। मोटापा एक घटक है - परंतु सबसे महत्वपूर्ण घटक आहार में अधिक मात्रा में वसा का सेवन करना है। १३०० कोलोराडो वासियों पर किये गए एक अध्ययन में पाया गया कि जिन्होंने कम कार्बोहाइड्रेट्स और अधिक वसा वाले आहार का सेवन किया उन्हें मधुमेह का खतरा अधिक था। एक अन्य अध्ययन में युवाओं के दल बनाये गए। एक दल को अधिक वसा और कम कार्बोहाइड्रेट और दुसरे दल को अधिक कार्बोहाइड्रेट वाला आहार दिया गया। अधिक वसा और कम कार्बोहाइड्रेट वाले आहार खाने वाले दल में केमिकल डायबेटिस बढ़ गया और जिनका आहार कम वसा और अधिक कार्बोहाइड्रेट वाला था उनमें मधुमेह का चिन्ह भी नहीं था।

## अद्भुत स्वास्थ्य तथ्य



परमेश्वर वसा के बारे जानते थे। इसलिए परमेश्वर ने इस्राएलियों को वसा खाने से परहेज करने को कहा था। "फिर यहोवा ने मूसा से कहा, इस्राएलियों से इस प्रकार कह: तुम लोग न तो बैल की कुछ चर्बी खाना और न भेड़ या बकरी की चर्बी खाना" (लैव्यव्यवस्था ७:२२:२३)।

स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ के एक शोध में पाया गया कि हरी पत्तेदार सब्जियों के सेवन से हृदयरोग होने की संभावना २३% कम हो जाती है। अधिक मात्रा में फल और सब्जियों के सेवन करने वालों में स्ट्रोक की समस्या ३१% कम पाई गयी। प्राकृतिक रूप से फलों और सब्जियों में अधिक रेशे होते हैं जो LDL कोलेस्ट्रॉल को कम करते हैं।

## मधुमेह: क्या यह सच है कि चीनी के सेवन से मधुमेह होता है?

यदि अत्याधिक शुद्ध किये गए खाद्यपदार्थ जैसे की चीनी खाने से शरीर का वजन बढ़ता है, तो, हाँ टाइप २ मधुमेह होने का जोखिम बढ़ता है। हालाँकि शोध में यह भी पाया गया है कि अपरिष्कृत (रिफाइन किये बिना) शाकाहारी कार्बोहाइड्रेट्स खाने से वास्तव में मधुमेह होने का खतरा कम हो जाता है। आइयोवा की ३६००० महिलाओं में किये गए अध्ययन में पाया गया कि जिन्होंने अधिक मात्रा में अपरिष्कृत कार्बोहाइड्रेट्स एवं रेशों का सेवन किया उनमें मधुमेह सबसे कम पाया गया। फिनलैण्ड के नेशनल पब्लिक हेल्थ इन्स्टीट्यूट में किये गए एक अध्ययन में पाया गया कि जिन लोगों ने अधिक मात्रा में साबूत अनाज का सेवन किया, उनमें मधुमेह होने का खतरा ६१% कम था।



## क्या टाइप २ मधुमेह को आहार के ज़रिये चंगा किया जा सकता है?

पूर्ण रूप से शाकाहारी आहार मधुमेह से बचाता तो है ही परंतु साथ ही

## अद्भुत स्वास्थ्य तथ्य

कभी एक पोषक आहार स्रोत माने जाने वाली मछली के अत्यधिक सेवन को अब भारी धातु विषाक्तता, जन्म सम्बंधी विकार, और अन्य बहुत सारी बिमारियों के साथ जोड़ा जा रहा है। दुर्भाग्य से, आज स्वच्छ पानी में रहनेवाली मछली भी पारा, पी.सी.बी., और D.D.T. जैसे विषैले पदार्थों से दूषित हो चुके हैं। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि मछली के माँस में विष सोख लिये जाते हैं और वहाँ वे गाढ़ा बना दिए जाते हैं।



युक्त आहार आँतों के कैंसर से सम्बंधित पाए गए। अमेरिका के ८८,७५१ नर्सों के द्वारा किये गए अध्ययन में यह सामने आया है कि रोजाना लाल मांस का सेवन करने वालों में, महीने में एक यह उससे कम बार लाल मांस खाने वालों के मुकाबले कैंसर होने की संभावना २.५ ज्यादा थी।

आखिरकार, अनेक शोधों ने उच्च मात्रा में चीनी युक्त आहार और कैंसर में सम्बंध पाया है। चीनी का अधिक सेवन का सम्बंध पेट के कैंसर, मलाशय के कैंसर, स्तन कैंसर, अंडाशय के कैंसर, गर्भाशय के कैंसर, प्रोस्टेट कैंसर, गुर्दा कैंसर और केंद्रीय स्नायुतंत्र के कैंसर होने के खतरा से है। चीनी का कैंसर पर प्रभाव का एक कारण यह बताया गया है कि चीनी रोगप्रतिरोधक क्षमता को घटाता है। साउथ कैलिफ़ोर्निया डेन्टल एसोसिएशन द्वारा प्रसारित एक अध्ययन में पाया गया कि २४ छोटे चम्मच चीनी खाने से बैक्टेरिया (जीवाणु) का विनाश करने वाली सफेद रक्तकोशिकाओं की क्षमता ९२% कम हो जाती है।

## मानसिक स्वास्थ्य: विचारशक्ति के लिए भोजन?

माँस और दुग्ध उत्पाद न सिर्फ हृदयरोगों के घटक हैं, परंतु शोध यह भी बताते हैं कि कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ने से मानसिक स्वास्थ्य पर भी बुरा असर होता है। एक अध्ययन में पाया गया है कि कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ना संज्ञानात्मक बधिरता का घटक है। एलज़ाइमर (भूलने की बीमारी) रोग के विकास में आहार का भी एक महत्वपूर्ण भूमिका है। आंशिक रूप से हाइड्रोज-निकृत वसा का सेवन अधिक करने से एलज़ाइमर रोग २.५ गुणा बढ़ जाता है। एक दूसरे शोध में पाया गया कि माँस के सेवन से मेटाबोलिक सिन्ड्रोम से सम्बंधित रोगों का खतरा बढ़ता है, जिसकी विशेषता

कैंसर से लड़ने और बचने के लिए उत्पत्ति में दिए गए आहार सबसे उत्तम आहार में से हैं। इनमें बिन्स (फलियाँ), बेरी, ब्रोकोली, फुलगोभी, पत्तागोभी, ब्रुसेल्स स्प्राउट, बोक चॉय, करमसाग, गहरे हरे रंग की पत्तेदार सब्जियाँ, तीसी, लहसन, अंगूर एवं अंगूर रस, सोयाबीन, टमाटर और साबूत अनाज शामिल हैं।



में मधुमेह को ठीक भी कर सकता है। विश्व प्रसिद्ध प्रिटिकिन सेंटर द्वारा दवाओं पर निर्भर ४० मरीजों को कम वसा और पौधा-आधारित आहार दिया गया और साथ ही में मध्यम व्यायाम भी कराया गया। कार्यक्रम के शुरू होने के २६ दिनों के अंदर ३४ प्रतिभागी मधुमेह का दवा बंद करने के लिए सक्षम पाये गए।

**चेतावनी! मधुमेह की दवा बंद न करें। पहले स्वस्थ जीवनशैली के विषय में अपने चिकित्सक से बात करें।**

## कैंसर: क्या आपका आहार खतरे को प्रभावित करता है?

फलों और सब्जियों में उच्च मात्रा में विटामिन्स, रेशे और एंटीऑक्सीडेंट्स – कैंसर से लड़ने वाले सबसे उत्तम तत्व-मौजूद होते हैं। एक अध्ययन में पाया गया कि जो लोग सप्ताह में तीन या चार से अधिक बार ब्रोकोली, फुलगोभी जैसे क्रुसिफर परिवार के सब्जियों का सेवन करते हैं उनमें प्रोस्टेट कैंसर का खतरा ४१% कम हो जाता है। वर्ल्ड कैंसर रिसर्च फ़ण्ड ने पाया है कि जिन लोगों ने हर दिन पाँच बार से अधिक बार फलों और सब्जियों का सेवन किया उनमें कैंसर का खतरा ५०% कम हो गया। पाया गया कि खास कर सब्जियाँ मलाशय और आँत के कैंसर से बचाते हैं। इसके विपरीत, लाल मांस और कोलेस्ट्रॉल



इनसुलिन का उच्च स्तर है, और यह एलज़ाइमर रोग के विकास को भी सक्रिय कर सकता है।

## मोटापा: क्या आपका आहार आपके वज़न वृद्धि को प्रभावित करता है?

यह सत्य है: पाश्चिमी देशों का परम्परागत भोजन वज़न बढ़ाने वाला है। आँकड़ों के हिसाब से, फ़र्स्ट वर्ल्ड देशों के लोगों में विकासशील देशों के मुकाबले मोटापे में वृद्धि दर काफी अधिक है।

आश्चर्यजनक रूप से ६३% अमेरिकी वयस्कों का वज़न सामान्य से अधिक है—२६% युवा मोटापे के शिकार हैं।

दुर्भाग्य से बच्चे भी इससे पीड़ित हैं। जापानी बच्चों पर केंद्रित एक शोध में यह पाया गया है कि माँस और दुग्ध उत्पादों के अधिक सेवन से बचपन में ही मोटापे से ग्रस्त होने की संभावना तीन गुणा बढ़ जाती है। सी.डी.सी. के मुताबिक १३% अमेरिकी युवाओं का वज़न सामान्य से अधिक है। मोटे किशोरों की आयु कम होती है, उनकी औसत आयु ४६ वर्ष है। आज हम सभी जानते हैं कि सामान्य से अधिक वज़न वालों में मधुमेह, कैंसर, हृदयरोग, स्ट्रोक, उच्च रक्तचाप, गठिया और दूसरी गंभीर बीमारियाँ होने की संभावना अधिक होती है।

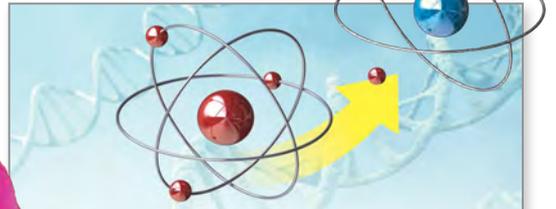
## क्या सॉफ्टड्रिंक्स आपके वज़न की समस्या को बढ़ाते हैं?



हाँ, बिलकुल! अमेरिकी आहार में सॉफ्टड्रिंक्स चीनी के सबसे बड़े स्रोत हैं। असल में, रोज़ाना सॉफ्टड्रिंक पीने के कारण किशोरियों के आहार में ९ छोटी चम्मच और किशोरों में १४ छोटी चम्मच चीनी शामिल होती है। यू.एस.डी.ए. के अध्ययन के अनुसार चीनी का खपत १९८२ से लगातार बढ़ता जा रहा है, जिसमें अत्यधिक होती है। परिष्कृत भोजन का योगदान सबसे अधिक है। १२ औंस के औसत सोडा के डिब्बे में १० छोटी चम्मच चीनी होती है। यहाँ तक की श्वेत ब्रेड के एक टुकड़े में भी तकरीबन ३ छोटी चम्मच चीनी होती है।



## अद्भुत स्वास्थ्य तथ्य



फ्री-रेडिकल एक ऐसी अणुकणिका है जो दूसरे अणुकणिका से इलेक्ट्रॉन चुरा लेती है, जिसके कारण उस अणुकणिका की स्थिरता बदल जाती है जिसका इलेक्ट्रॉन चुराया गया हो। यह अस्थिर अणुकणिका अब दूसरे अणुकणिका से इलेक्ट्रॉन चुरा लेती है। इसे नहीं रोकने पर यह चक्र हजारों बार हो दुहराया जा सकता है। इसकी प्रतिक्रियाएँ डी.एन.ए. को नुकसान पहुँचा सकती है जिसके कारण कोशिकाओं की प्रतिकृति में कैंसर जैसी गड़बड़ियाँ आने लगती हैं। विटामिन ए, सी एवं इ जैसे एंटीऑक्सिडेंटों में इसे रोकने की क्षमता है।

## क्या “ग्रेज़िंग” आपको आपका वज़न कम करने में मदद करेगी?

ग्रेज़िंग एक अंग्रेज़ी शब्द है जिसका अर्थ है की दिनभर थोड़ा थोड़ा पर बार बार खाना। मोटापे से मुक्ति के लिए कई विशेषज्ञ थोड़ा थोड़ा कर के कुछ समय के अंतराल में बार बार खाना खाने की सलह

## अद्भुत स्वास्थ्य तथ्य

शोध बाइबल का समर्थन करता है। बंदी बनाये जाने के बाद बाइबल के नबी, दानिएल और उनके मित्रों ने “दाल” और बीज से उपजाए गए वस्तुओं को खाने में परोसने और पीने के लिए पानी की विनती की। इस वजह से राजा ने जब उनकी परीक्षा ली, तो पाया कि वे दूसरे बंदियों से दस गुना अधिक होशियार थे।



## अद्भुत स्वास्थ्य तथ्य

विटामिनों और खनिजों को अनुपूरकों के ज़रिये लेने से वे फायदे नहीं मिल पाते हैं जो प्राकृतिक रूप से इन गुणों से भरपूर आहार के द्वारा मिलते हैं। फ़र्स्ट नेशनल हेल्थ एंड न्यूट्रिशन एक्ज़ामिनेशन सर्वे के डाटा पर किये गए अध्ययन में पाया गया कि अनुपूरकों द्वारा लिये गए विटामिनों और खनिजों का जीवन अवधि पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।



देते हैं ताकि रक्त का ग्लूकोज़ दिन भर सामान्य बना रहे। इस प्रकार का आहार हानिकारक हो सकता है। कई अध्ययनों के मुताबिक, किसी भी दो वक्त के भोजन के बीच में खाते रहने से उदर का कैंसर होने का खतरा बढ़ता है। चीनी की मात्रा शरीर में हमेशा स्थिर रखने का सबसे अच्छा तरीका है अत्यधिक परिष्कृत भोजन से परहेज करना अथवा भोजन में विटामिन एवं रेशों का मात्रा बढ़ाना।

## अच्छी चीजों का अति...

अत्यधिक स्वास्थ्यपूर्ण आहार भी हानिकारक बन सकता है। संयुक्तराष्ट्र अमेरिका में “हद से ज़्यादा खाना” मोटापे का प्रथम कारण है इसका संबंध

## अद्भुत स्वास्थ्य तथ्य



ओमेगा-३ फैटी एसिड का सेवन, अवसाद और मानसिक तनाव कम करने से सम्बंधित है।



कई पचाक विकारों से जुड़ा है जैसे गॅस्ट्रोएस्कोफॅजिकियल रिफ्लक्स में विकार, हर्निया, भोजननलिका एवं उदर के कैंसर।

## ताकत के लिए खाइए ... और आनंद लीजिए!

पौधा-आधारित आहार सुनने में बेस्वाद लग सकता है ... परंतु आप इसे स्वादिष्ट बना सकते हैं!

यदि आपको लगता है कि तृप्त होने के लिए मांस खाना स्वास्थ्य के खतरे के मुकाबले अधिक योग्य है तो रुक जाइये। हाँ, टोफू का एक टुकड़ा पुठे के मांस के स्वाद से अलग है, परंतु पौधे-आधारित आहार को बेस्वाद होने की ज़रूरत नहीं है। भोजन आनंद लेने के लिए ही है। सौभाग्य से इस ओर बदलाव करने में मदद करने के लिए अलग अलग व्यंजन बनाने के तरीकों की किताबें अथवा पद्धतियाँ उपलब्ध हैं। लम्बा और शक्तिशाली जीवन जीना ही महत्वपूर्ण निवेश है।

## जीवन की रोटी

कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट्स, ओमेगा ३ एसिड्स, विटामिन्स, खनिज, फायटोन्यूट्रियेन्ट्स और पौधे-आधारित आहार हमें अच्छा जीवन दे सकते हैं और आयु भी बढ़ा सकते हैं। परन्तु, अंत

मे हम सबको मृत्यु का सामना करना पड़ेगा। फिर भी यदि एक ऐसे भोजन की प्रतिज्ञा की गई है जो मृत्यु के प्रकोप को पलट सकता है, तो क्या आप उसे खाएँगे? ऐसा एक ही भोजन है जो इस तरह के अद्भुत परिणामों का वचन देता है।

यीशू ने उनसे कहा, “जीवन की रोटी मैं हूँ; जो मेरे पास आता है वह कभी भूखा न होगा, .... और जो कोई मेरे पास आएगा उसे मैं कभी न निकालूँगा” (यूहन्ना ६:३५, ३७)। दो हजार वर्ष पूर्व यीशू ने अपने शिष्यों से जो कहा था, आज भी वह आपसे वही कह रहे हैं।

क्या आपको उनके पास आने की इच्छा है? उसने आपको कभी भी भूखा नहीं भेजने का वचन दिया है। पोषण और अनन्तजीवन के बारे अधिक जानकारी के लिए

[www.AmazingHealthFacts.in](http://www.AmazingHealthFacts.in) देखें। ■



# क्या स्वास्थ्य वर्धक जिन

शरीर के उन भागों जैसे दिखते हैं  
जिनको वे **लाभ** पहुँचाते हैं?

## FOOD FILE

ऐसा लगता है कि परमेश्वर ने मानव को दृश्य संकेत यह पहचानने के लिए दिए हैं कि शरीर के कौन से भाग को कौन से फल और सब्जियाँ खाने से लाभ होता है। इन अलौकिक समानताओं को देखें ...



**गाजर** का टुकड़ा मानव की आँखों की पुतलियों के जैसा दिखता है। विज्ञान यह सिद्ध कर चुका है गाजर आँखों की रोशनी के लिए अच्छा है।



**टमाटर** मानव के हृदय और खून के लिए उत्तम खुराक है। मानव के हृदय जैसा ही टमाटर भी लाल है और उसके चार कक्ष हैं।



**सेलेरी** और **रेवतचीनी** हड्डियों के जैसे दिखते हैं, और दोनों ही हड्डियों को मजबूत बनाते हैं। हड्डियों में २३% सोडियम होता है उसी प्रकार सेलेरी और रेवतचीनी में भी २३% सोडियम होता है। आहार में पर्याप्त सोडियम न होने पर शरीर हड्डियों से सोडियम को खींचता है, और हड्डियाँ कमजोर हो जाती हैं। ये भोजन शरीर के हड्डियों की जरूरतों को पूरा करते हैं।



**अखरोट** मानव के मस्तिष्क जैसा थोड़ा थोड़ा दिखता है जिसमें दाएं और बाएं गोलाधर्द, ऊपरी सेरेब्रम और नीचे के सेरेबेलम, निओ-कॉर्टेक्स के परतों और झुरियों जैसे आकार हैं। हम अब जानते हैं कि अखरोट मस्तिष्क के लिए बहुत।



**बैंगन** और **एवोकाडो** गर्भाशय के आकार जैसे दिखते हैं। शोधों में यह पाया गया है कि महिलाएँ यदि सप्ताह में एक एवोकाडो खाती हैं तो उनके हार्मोन्स संतुलित रहते हैं, जन्म देने की वजह से बढ़ा हुआ वजन कम करता है, और सर्वाइकल कैंसर से बचाता है। अद्भुत बात यह है कि एवोकाडो के फूल खिलने के समय से लेकर फल पकने तक नौ महीने लगते हैं।



**राजमा** मानव के गुर्दे जैसा दिखता है, यह वातव में गुर्दों को स्वस्थ रखने में मदद करता है और उसके कार्य में भी मदद करता है।



**अंगूर** का गुच्छा हृदय के आकार में लटकता है और अंगूर कोशिका जैसे दिखते हैं। शोध यह बताते हैं कि अंगूर हृदय और रक्त के लिये एक महत्वपूर्ण आहार है।



# व्यायाम

## आदि में .... जीवन सक्रिय था।

- “तब यहोवा परमेश्वर ने आदम को लेकर अदन वाटिका
- में रख दिया कि वह उसमें काम करे और उसकी रक्षा
- करे” (उत्पत्ति २:१५)।

जब विल्मा रूडॉल्फ मात्र चार वर्ष की थी, तब उसे पोलियो हो गया, जिससे उसका एक पैर लकवाग्रस्त हो गया। चिकित्सकों ने कहा कि वह बिना सहायता के कभी नहीं चल पाएगी।

परंतु विल्मा ने आशा नहीं छोड़ी, और अपने अपंग पैर को व्यायाम कराने का निश्चय किया। नौ वर्ष की उम्र में विल्मा ने अपने पैर पर लगे धातु के बेल्ट के बिना चलकर चिकित्सकों को अचंभित कर दिया।

१३ वर्ष की होने पर विल्मा ने धावक बनने का निर्णय लिया। एक दौड़ में उसने हिस्सा लिया और वह अंतिम स्थान में थी। अगले कई वर्षों तक वह दौड़ में हिस्सा लेती रही परंतु वह अंतिम स्थान में ही रहती थी। सभी ने उसे छोड़ देने को कहा। परंतु विल्मा ने दौड़ में भाग लेना जारी रखा। फिर एक दिन वह एक दौड़ जीत गई, ... उसके बाद एक और ... और फिर हर दौड़ में जीतने लगी। आखिरकार उसने ओलंपिक के ट्रैक और फिल्ड प्रतियोगिताओं में तीन स्वर्ण पदक जीते।

विल्मा ने क्षीणता पर सक्रियता चुनी और विजेता बनी। इसी तरह आपका शरीर भी एक चमत्कारी यंत्र है, परंतु यदि आप इसका इस्तेमाल नहीं करेंगे तो इसे खो देंगे।

## मूल व्यायाम क्या था?

जब आदम अदन की बारी में था, उसके पास व्यायाम करने के सबसे उत्तम तरीके थे। (यह सत्य है कि बागवानी संपूर्ण शरीर के लिए एक बेहद प्रभावशाली व्यायाम हो सकती है।) परंतु चीजें दोषहीन नहीं रह गईं—पाप

अपने साथ बीमारी और मौत की वास्तविकता ले आया।

बाइबल के मुताबिक मानव का व्यायाम का मूल रूप भी बदल गया। जैसे व्यायाम के प्रशिक्षक को व्यायाम के तरीके बदलने पड़ते हैं, वैसे ही परमेश्वर को भी आदम के व्यायाम कार्यक्रम में बदलाव करने की ज़रूरत पड़ी। “इसलिए भूमि तेरे कारण शापित है; तू उसकी उपज जीवन भर दुःख

के साथ खाया करेगा ... अपने माथे के पसीने की रोटी खाया करेगा” (उत्पत्ति ३:१७, १९)। आदम का व्यायाम अब कठिन हो गया क्योंकि अब उसे “परिश्रम” करना पड़ रहा था और “पसीना बहाना” पड़ था।



परंतु इस अध्याय पर ध्यान दें। उसके परिश्रम में की गई वृद्धि उसके भले कि लिए ही थी। क्या अब भी “परिश्रम” और “पसीना बहाने” में जीवनदायी फ़ायदे हैं?

## अद्भुत शरीरशास्त्र

### व्यायाम के दौरान क्या होता है?

अच्छे स्वास्थ्य के लिए व्यायाम आवश्यक है, और इससे पूरा शरीर प्रभावित होता है। माँसपेशियों में संकुचन और विश्रान्ति होता है, हृदय तेजी से धड़कता है, और फेफड़े शरीर में ऑक्सीजन की अधिक आपूर्ति करने के लिए अधिक काम करते हैं। इन क्रियाओं से एंजाइम प्रतिक्रियाओं में वृद्धि होती है, चयापचय (मेटाबोलिज़्म) में संवर्धन, इत्यादि होती है। व्यायाम एक बहुत ही अच्छा कार्यक्रम है!

### अच्छे व्यायाम की ज़रूरत क्यों है?

व्यायाम निम्नलिखित तरीकों से मदद करता है।



- कैलरी घटाने में मदद करता है।
- ताकत और सहनशक्ति बढ़ाता है।
- ऊर्जावान महसूस कराता।
- हृदय को स्वस्थ रखता है।
- दीर्घ एवं खुशहाल जीवन देता है।

इन सारे लक्ष्यों को आप व्यायाम के बुनियादी ज्ञान मात्र से भी पा सकते हैं।

### कौन सा व्यायाम कार्यक्रम सबसे अच्छा है?

क्या आप जानते हैं कि माँसपेशियाँ दो प्रकार की होती हैं? ऐनरोबिक व्यायाम में इस्तेमाल होने वाली माँसपेशियों को फास्ट ट्विच माँसपेशियाँ कहा जाता है। ताकत बढ़ाने के लिए इन माँसपेशियाँ को ऐसे काम कराने चाहिए जो पहले नहीं किया हो। ये माँसपेशियाँ बढ़ना सीखती हैं ताकि ऐसे काम दोबारा कर सके। वेट ट्रेनिंग (ऐसे व्यायाम जिसमें वज़न उठाया जाता है) में जब भारी वज़न बहुत धीरे धीरे उठाए जाते हैं तब ऐनरोबिक माँसपेशियों का उपयोग होता है।

स्लो ट्विच माँसपेशियाँ सहनशक्ति बढ़ाने वाली गतिविधियों के लिए जिम्मेदार होती हैं। इसलिए इनको एरोबिक व्यायाम में उपयोग करते हैं जिसमें अधिक ऑक्सीजन की ज़रूरत होती है। भले ही वे बढ़ते नहीं हैं पर वे कैलरी खर्च करने में काफ़ी मददगार साबित होते हैं।

सबसे अच्छा व्यायाम कार्यक्रम दोनों प्रकार की माँसपेशियों का व्यायाम कराते हैं। सहनशक्ति और ताकत के लिए प्रशिक्षण करने से मेटाबोलिज़म (चयपचाय) में संवर्धन, कैलरी घटाना, ताकत और सहनशक्ति बढ़ाना, कार्डियोवास्कुलक प्रणाली को मजबूत बनाना, इत्यादि करता है।

### मैं हृदय-स्वास्थ्य के लक्ष्य को कैसे बना



### सकता हूँ?

हमारे उम्र के अनुरूप हृदय गति को बनाये रखने वाले व्यायाम हृदय स्वास्थ्य के लिए सबसे उत्तम हैं—हृदय गति को लक्ष्य बनाने पर ध्यान दें। इसके लिए आप नीचे दिया गया फॉर्मूला को अपना सकते हैं।

- २२० – आपकी उम्र = लक्षित हृदय गति (बीट प्रति मिनट)

उदाहरण के लिए – ४० वर्ष के व्यक्ति का लक्षित हृदय गति १८० प्रति मिनट है।

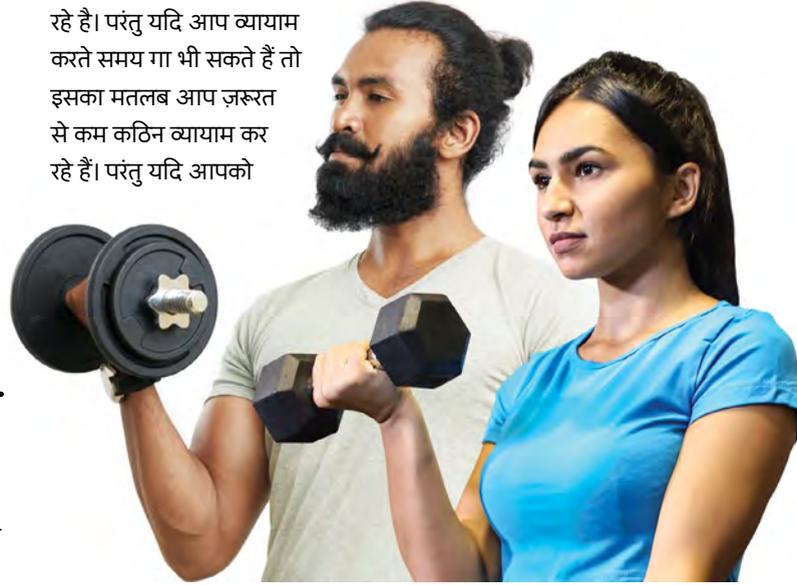
(२२० – ४० = १८० बीट प्रति मिनट)  
अपने हृदय को जितना हो सके उतना स्वस्थ बनाने के लिए एरोबिक व्यायाम करते वक्त अपने हृदय गति को लक्षित हृदय गति के ५० से ७५ प्रतिशत गति के बीच बनाये रखें।



इसका इस्तेमाल करें; खाएँ नहीं—लाल मांस लाल इसलिए होते हैं क्योंकि वह टाइप। प्रकार के माँसपेशियों से बने होते हैं जिन्हें ऑक्सीजनयुक्त रक्त की ज़रूरत अधिक मात्रा में होती है। शोधों से पता चलता है कि लाल मांस के सेवन से हृदय रोग और आँत के कैंसर का खतरा बढ़ता है।

### क्या आप हृदय के लक्षित हृदय गति को ले कर असमंजस में हैं? तो अब हम उसके बारे में बात करेंगे।

यदि आप अपना लक्षित हृदय गति की गणना करने में असहज महसूस कर रहे हैं तो हृदय गति नापने के संवादात्मक तरीके को अजमा सकते हैं। यदि आप कसरत करते वक्त बातें भी कर पा रहे हैं, तो इसका मतलब है कि आप अपने लक्षित क्षेत्र में व्यायाम कर रहे हैं। परंतु यदि आप व्यायाम करते समय गा भी सकते हैं तो इसका मतलब आप ज़रूरत से कम कठिन व्यायाम कर रहे हैं। परंतु यदि आपको



बात करते वक्त साँस लेने के लिए बीच बीच में रुकना पड़ रहा है तो इसके मतलब है आप ज़रूरत से ज़्यादा कठिन व्यायाम कर रहे हैं। यह तरीका मध्यम कठिनाई वाले व्यायाम के लिए उपयोगी है जैसे चलना।

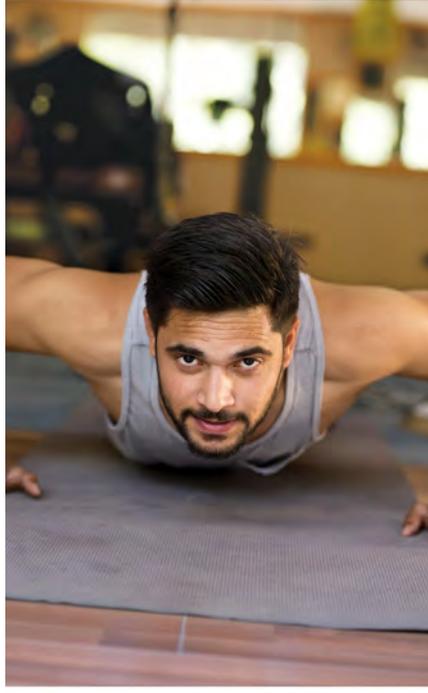
## यदि मेरा लक्ष्य वज़न घटाना हो तो?

यदि आपको वज़न घटाना हो, तो इस महत्वपूर्ण सवाल को याद रखें: सेवन किये गए कैलोरीज़ खर्च किये गए कैलोरीज़ से कम हों। दूसरे शब्दों में, वज़न घटाने के लिए, सेवन किए जा रहे कैलोरीज़ से अधिक ऊर्जा खर्च करें।

क्या आप जानते हैं कि आपका शरीर लगातार कैलोरी खर्च कर रहा है, जब आप सो रहे हों तब भी? जिस दर से आपका शरीर जीवित रहने मात्र के लिए कैलोरीज़ का उपयोग करता है उसे "बेसल मेटाबोलिक रेट" (बीएमआर) कहते हैं। कई अध्ययनों में सामने आया है कि माँसपेशियों का द्रव्यमान बढ़ने से, बीएमआर वास्तव में बढ़ता है।

इसलिए नियमित व्यायाम कार्यक्रम जिसमें एरोबिक और एनएरोबिक व्यायाम बारी बारी से किया जाए वही व्यायाम कार्यक्रम दीर्घकालीन रूप से वज़न घटाने के लिए सबसे अच्छा है।

वसा कम करने के लिये व्यायाम की तीव्रता दूसरी महत्वपूर्ण चीज़ है: व्यायाम मध्यम तीव्र की होनी चाहिए—अत्यधिक तीव्र नहीं। मध्यम तीव्रता के व्यायाम के दौरान वसा का उपयोग ऊर्जा के रूप में होता है, परंतु तीव्र व्यायाम के दौरान कार्बोहाइड्रेट (ग्लूकोज़) ऊर्जा का स्रोत बन जाता है।



## मेरे व्यस्त जीवनशैली में मुझे पर्याप्त व्यायाम कैसा मिल सकता है?

व्यायाम से दिन का शुरूआत करना आपको आसान लग सकता है। विशेषज्ञों का मानना है कि सुबह का समय व्यायाम के लिए सर्वश्रेष्ठ होता है क्योंकि हवा की गुणवत्ता प्रायः बेहतर होती है। साथ ही में व्यायाम करने की नियमितता सुबह व्यायाम करने वालों में अधिक पाई गई है।

## कौन सा एरोबिक व्यायाम सर्वश्रेष्ठ है?

थॉमस जेफ़रसन से एक बार कहा, "शरीर का सर्वश्रेष्ठ स्फूर्तिदवर्धक व्यायाम चलना है।" भले ही सबसे तीव्र व्यायामों में से नहीं है, परंतु तेज चलना सबसे प्रभावी हो सकता है। चलना एक कम प्रभावी व्यायाम है जिसका अर्थ है चोट और जोड़ों में झटका लगने की संभावना भी कम है, खास कर घुटनों में (यदि हम दौड़ने से तुलना करें)। चलने से न केवल सभी प्रमुख माँसपेशियों का व्यायाम होता है, कई लोग इसे सामाजिक कार्यक्रम भी बना देते हैं। (कोई भी व्यायाम एक साथी के साथ होने से अधिक फ़ायदेमंद हो जाता है।) इतना ही नहीं चलना सबसे कम खर्चीला व्यायाम है: सिर्फ़ एक जोड़ी जूते की ज़रूरत होती है।

## अच्छी चीज़ों की अति...

अच्छी चीज़ों की अति ... व्यायाम की तीव्रता धीरे धीरे बढ़ानी चाहिए। खास कर के निष्क्रिय जीवनशैली वालों के लिए अचानक से अत्यंत तीव्र व्यायाम करना घातक साबित हो सकता है। एक अध्ययन में शोधकर्त्ताओं ने अनुमान लगाया कि लगभग आधे हृदयाघत अत्यधिक शारीरिक जोर लगाने के कारण होते हैं। उस अध्ययन में यह भी पाया गया कि तीव्र व्यायाम के बाद कम सक्रिय



## अद्भुत स्वास्थ्य तथ्य



रुक-रुक कर व्यायाम (इंटरमिटेंट ट्रेनिंग) करने के तरीके की विशेषता तीव्र परिश्रम के बाद थोड़ी देर आराम करना है। शोधकर्ताओं ने पाया है कि लगातार व्यायाम करने की तुलना में इस प्रकार के व्यायाम से एरोबिक क्षमता (ऑक्सीजन की मात्रा जिसका उपयोग शरीर कर सकता है) ज्यादा बढ़ती है और थकान कम होती है।

रहने वालों में नियमित व्यायाम करने वालों के मुकाबले हृदयाघात का खतरा अधिक होता है।

**कृपया ध्यान दें:** नये व्यायाम कार्यक्रम शुरू करने के पहले आप चिकित्सक से परामर्श जरूर लें!

## सबूत

शोध दृढ़ता से व्यायाम, स्वास्थ्य और लम्बी उम्र के बीचका सम्बंध सिद्ध करता है।

## हृदय रोग: किस प्रकार के व्यायाम हृदय के विकारों को रोक सकते हैं?



नियमित रूप से शारीरिक परिश्रम करने वाले पुरुषों में हृदयरोगों के विकसित होने का खतरा काफी कम होता है। हार्वर्ड स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ ने पाया कि प्रत्येक सप्ताह एक घंटा से ज्यादा देर दौड़ने से हृदय रोग का खतरा ४२% कम हो जाता है। ३० मिनट प्रतिदिन चलनेवालों में हृदयरोग

का खतरा १८% कम होता है। शोधकर्ताओं ने चलने कि रफ़्तार और हृदयरोगों के बीच भी सम्बंध पाया। व्यायाम की तीव्रता जितनी अधिक होती है उतना ही कम खतरा होता है। वेट ट्रेनिंग व्यायामों का भी रोगनिरोधी प्रभाव होता है: ३० मिनट या उससे ज्यादा देर वेट ट्रेनिंग व्यायामों से हृदयरोग का खतरा २३% कम हो जाता है।

सप्ताह में एक घंटे से ज्यादा देर तक चलने वाली महिलाओं में कम चलने वाली महिलाओं के मुकाबले हृदयरोग विकसित होने का खतरा ५०% कम पाया गया। हालाँकि यह भी पाया गया है कि हृदय रोगों के दर में व्यायाम की तीव्रता

का उतना प्रभाव नहीं होता है जितना की व्यायाम की अवधि का होता है।

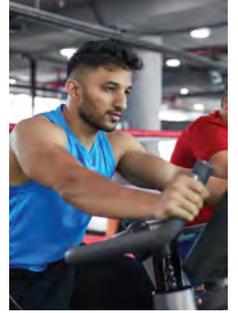
## व्यायाम और आघात का क्या?

हार्वर्ड के १,१३० पुरुष छात्रों के जीवन - शैलियों पर किये गए एक शोध में पाया गया कि मध्यम तीव्रता के व्यायाम आघात के खतरे को कम करते हैं। जिन्होंने प्रत्येक सप्ताह २०००-२९९९ कैलोरीज़ खर्च किये उनमें आघात का खतरा ४६% कम हो गया। यह भी पाया गया है की प्रत्येक सप्ताह १२ मील चलने से आघात का खतरा २९% कम होता है।

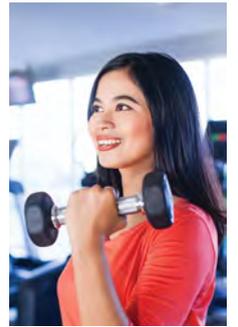
## कैंसर: किस प्रकार का कैंसर व्यायाम से प्रभावित है?

नियमित व्यायाम के प्रतिरोधक प्रभाव महिलाओं और पुरुषों के लिए अलग अलग है ...

**पुरुषों के लिए:** एक अध्ययन में पाया गया है कि नियमित व्यायाम से प्रोटेस्ट कैंसर होने के खतरे को ७४% कम होता है। दूसरे कई अध्ययनों में भी नियमित व्यायाम और आँतों के कैंसर का खतरा कम होने के बीच सम्बंध पाया गया है। एक अध्ययन में उन पुरुषों में आँतों के कैंसर के खतरे में ६०% वृद्धि पाई गई जो शारीरिक रूप से निष्क्रिय नौकरियाँ करते थे।



**महिलाओं के लिए:** नियमित व्यायाम का सम्बंध महिलाओं में स्तन कैंसर और सिर्फ महिलाओं में होने वाले कई कैंसरों के साथ जुड़ा है। एक अध्ययन के मुताबिक स्तन कैंसर के विकसित होने का खतरा नियमित व्यायाम करने से ३७% कम होता है। एक अन्य अध्ययन में पाया गया कि स्तन कैंसर के पीड़ित महिलाएँ यदि सप्ताह में ६ - ८ घंटे चलती हैं तो उनमें असमय मृत्यु की संभावना ५०% कम हो जाती है। एक अध्ययन में यह भी पाया गया कि महाविद्यालय में खेल-कूद में भाग लेने वालों में स्तन, गर्भाशय, अंडाशय, योनि, एवं सरविकस के कैंसर होने का खतरा कम होता है।

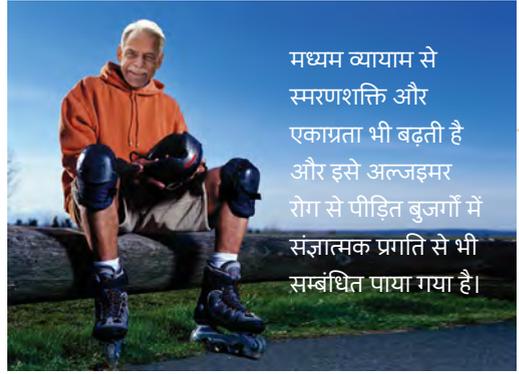


## मोटापा: क्या व्यायाम वास्तव में वजन कम करने में मदद कर सकता है?

निष्क्रिय जीवनशैली मोटापे का एक कारक है। याद रखें कि वजन कम करने के लिए जितना ऊर्जा का सेवन हो रहा होता है उससे ज्यादा ऊर्जा खर्च करना पड़ता है-और ऊर्जा खर्च करने का सबसे अच्छा तरीका है व्यायाम।



## अद्भुत स्वास्थ्य तथ्य



मध्यम व्यायाम से स्मरणशक्ति और एकाग्रता भी बढ़ती है और इसे अल्जिडर रोग से पीड़ित बुजुर्गों में संज्ञात्मक प्रगति से भी सम्बंधित पाया गया है।

साथ ही में नियमित रूप से मध्यम तीव्रता के व्यायाम भी दीर्घकालिक वजन नियंत्रण के लिए महत्वपूर्ण है। नेशनल वेट कंट्रोल रजिस्ट्री के एक अध्ययन में पाया गया कि दीर्घकालिक रूप से नियंत्रित वजन वालों में ११% लोगों ने नियमित व्यायाम को अपनाया था जैसे, रोजाना एक घंटा तेजी से चलना।

## मधुमेह: क्या व्यायाम से मधुमेह रोका जा सकता है?

एक अध्ययन में मधुमेह की दवा मेटफॉर्मिन की तुलना मध्यम तीव्रता के नियमित व्यायाम से किया गया और पाया कि जीवनशैली में बदलाव मधुमेह रोकने में अधिक कारगर था। प्री-डायबेटिक (मधुमेह की शुरूआती चरण) लोगों के एक दल पर अध्ययन किया गया: मेटफॉर्मिन दवा लेने वालों में मधुमेह होने की संभावना ३१% घट गई। परंतु, मध्यम तीव्रता की व्यायाम से मधुमेह होने की संभावना ५८% कम हो गई थी। (६० वर्ष और उससे अधिक उम्र के लोगों में परिणाम और भी अच्छे थे।) इतना ही नहीं मधुमेह से बचने के लिये व्यायाम करने वाले मेटफॉर्मिन के दुष्प्रभावों - जैसे भूख न लगना, चक्कर आना, उल्टी, अनपच और दस्त से भी बच गए।



## क्या व्यायाम मधुमेह के प्रभाव को पलट सकता है?

कॅलिफोर्निया के वेइमर सेन्टर ऑफ हेल्थ एंड एजुकेशन जैसे जीवनशैली केंद्रों को मधुमेह के प्रभाव को पलटने में बहुत सफलता मिली है। चिकित्सकों की देखरेख में किये गए ये कार्यक्रम स्वास्थ्य शिक्षा, व्यायाम, स्वस्थ आहार और स्वास्थ्य से जुड़े जीवनशैली के अन्य कारकों पर ध्यान केंद्रित करता है। अध्ययनों से पता चलता है कि विशेषकर व्यायाम मधुमेह रोगियों के रक्त में चीनी के स्तर पर तुरंत असर करता है और यह प्रभाव लंबे समय तक रहता है। दूसरे अध्ययन में पाया गया कि ग्लूकोज के अधिक उपयोग का असर व्यायाम के घंटों बाद भी रहता है। एक अन्य अध्ययन में मध्यम व्यायाम के बाद १६ घंटे तक शरीर द्वारा उत्पन्न इनसुलिन, जो टाइप २ मधुमेह के रोगियों में पूरा कुशलता से काम नहीं करता है, उसके कार्य में सुधार पाया गया।

## अद्भुत स्वास्थ्य तथ्य



क्या आप जानते हैं कि व्यायाम आपके कानों के लिए अच्छा है? एक अध्ययन में पाया गया कि अलमेडा कउन्टी हेल्थ स्टडी में भाग लेने वालों में से नियमित व्यायाम करने वालों में बहरे होने की संभावना कम होती है। अध्ययन में यह भी पाया गया कि १९६५ और १९९४ के बीच सुनने की क्षमता में कमी का दर दुगुना हो गया: व्यायाम के फायदों के बारे में आवाज़ उठाने के लिए यह कारण भी मिल गया!

**कृपया ध्यान दें:** यदि आप मधुमेह का दवा ले रहे हैं तो कोई भी व्यायाम शुरू करने के पहले अपने चिकित्सक से परामर्श जरूर लें।

## मानसिक स्वास्थ्य: क्या व्यायाम आपको स्पष्ट रीति से सोचने में मदद कर सकती है?

नेशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ मेन्टल हेल्थ के शोधकर्ताओं के अनुसार नियमित व्यायाम स्वस्थ होने का अहसास दिलाती है, तनाव (चिंता और तनाव) कम करती है, तनाव से लम्बे समय तक के लिए मुक्ति देता है, अवसाद कम करता है, और साथ ही में माँसपेशियों में तनाव, हृदय गति और तनाव के कुछ हार्मोन्स को भी कम करता है।

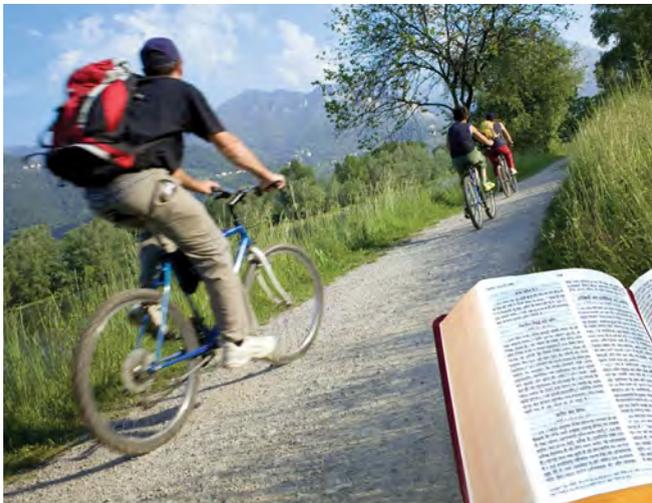


## “व्यायाम आपके मानसिक कार्य-निष्पादन को कैसे बढ़ाता है?”

रक्त प्रवाह में व्यायाम के सकारात्मक फायदे मानसिक स्वास्थ्य के सुधार में भी मदद करती है। व्यायाम काफी हद तक दिमाग में रक्त की प्रवाह को सुधारता है और दिमाग के न्यूरोट्रान्समिटर्स जैसे सेरोटोनिन, और डोपेमाइन को बढ़ाता है, जिनका मनोदशा और स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव होता है।

## ऑस्टियोपोरोसी (अस्थि-सुरिषता): “क्या व्यायाम हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद कर सकता है?”

वेट ट्रेनिंग व्यायामों से ऑस्टियोपोरोसिस को रोका जा सकता है और ठीक भी किया जा सकता है। इसका अर्थ यह है कि नियमित रूप से जितना बल हड्डियों पर प्रयोग हो रहा हो, उससे ज्यादा बल का प्रयोग करना। इसलिए तैराकी भले ही हृदय और मांसपेशियों के लिए एक बहुत ही अच्छा व्यायाम है, परंतु पैर एवं कमर की हड्डियों के घनत्व को बढ़ाने के लिए चलने, जॉगिंग करने और साइकिल चलाने जितना प्रभावी नहीं है। तथापि संपूर्ण शरीर के अस्थि घनत्व के लिए संपूर्ण शरीर के लिए वेट ट्रेनिंग व्यायाम के कार्यक्रम की जरूरत है। अध्ययनों से पता चलता है कि एक संतुलित वेट ट्रेनिंग व्यायाम अस्थि घनत्व बढ़ाने के लिए सबसे प्रभावशाली तरीकों में से एक है। एक अध्ययन के मुताबिक घर-आंगन के काम (घास छिलना, बागवानी, आदि) पूरे शरीर की हड्डियों के घनत्व को बढ़ाने के लिए वेट ट्रेनिंग जितना ही प्रभावी है।



## गठिया: “क्या व्यायाम आपके दर्द और पीड़ा को कम कर सकता है?”

व्यायाम गठिया के दर्द से राहत दे सकता है, परंतु आपको नियमित व्यायाम करना होगा। एक अध्ययन में पाया गया है कि मध्यम तीव्रता के व्यायाम से ६० से अधिक उम्र के लोगों में गठिया के लक्षण कम हो जाते हैं। इस अध्ययन में जिन लोगों ने निर्देशित व्यायाम कार्यक्रम का नियमित रूप से पालन किया उनमें सबसे अधिक दर्द कम हुआ और लचीलापन भी बढ़ा।

## विभिन्न प्रकार के व्यायाम

जैसा की आप ने देखा, स्वस्थ रहने और रोगों से बचने के लिए हमें नियमित रूप से व्यायाम करने की जरूरत है। परंतु व्यायाम का एक दूसरा प्रकार भी है जो अधिक लाभ देता है:



“क्योंकि देह की साधना से कम लाभ होता है, पर भक्ति सब बातों के लिए लाभदायक है, क्योंकि इस समय के और आनेवाले जीवन की प्रतिज्ञा भी इसी के लिए है।” (१ तीमुथियुस ४:८) जिस तरह से हमें शारीरिक व्यायाम को बढ़ावा देना चाहिए, उसी प्रकार हमें आत्मिक स्वास्थ्य को पाने के लिये भी व्यायाम करना चाहिए।

“इस कारण जब कि गवाहों का ऐसा बड़ा बादल हम को घेरे हुए है, तो आओ, हर एक रोकने वाली वस्तु और उलझानेवाले पाप को दूर करके, वह दौड़ जिसमें हमें दौड़ना है धीरज से दौड़े। और विश्वास के कर्ता और सिद्ध करनेवाले यीशू की ओर ताकते रहे, जिसने उस आनंद के लिए जो उसके आगे धरा था, लज्जा की कुछ चिन्ता न कर के कुस का दुःख सहा और परमेश्वर के सिंहासन की दाहिनी ओर जा बैठा” (इब्रानियों १२:१, २)।

क्या आप जीवन के सब बोझ उतार कर रख देना चाहते हैं? “परन्तु जो यहोवा की बाट जोहते हैं, वे नया बल प्राप्त करते जाएंगे, वे उकाबों के समान उड़ेंगे, वे दौड़ेंगे और श्रमित न होंगे, चलेंगे और थकित न होंगे” (यशायाह ४०:३१)।

यह एक अच्छी सलाह है, शारीरिक और आत्मिक दोनों रूप से – तो क्यों न हम जल्द से जल्द एक व्यायाम कार्यक्रम शुरू करें? शारीरिक और आत्मिक व्यायाम के बारे अधिक जानकारी के लिये

[www.AmazingHealthFacts.in](http://www.AmazingHealthFacts.in) देखें।

# जल

## आदि में ... चारो ओर पानी था।

- : “उस वाटिका को सींचन के लिए एक महानदी अदन
- : से निकली और वहाँ से निकली, और वहाँ से आगे
- : बहकर चार धाराओं में बँट गई” (उत्पत्ति २:१०)।

करीब सौ वर्ष पहले सऊदी अरब के रेत के टीलों में हड्डियों का एक अम्बार मिला था। यह स्पष्ट था कि एक व्यक्ति रेगिस्तान में खो गया और मर गया। उसके जीर्ण-शीर्ण कपड़े के एक पॉकेट में एक चिट्ठी मिली, जिसमें लिखा था, “मैं प्यास से मर रहा हूँ। मैं और थोड़ा भी आगे जा नहीं सकता हूँ।” उस खोये हुए व्यक्ति ने एक अस्थायी शरणस्थान बनाया और, बिना पानी के, मरने के लिए बैठ गया। दुर्भाग्य से उसके अवशेष उस रेत के टीले के पास मिले जिसके कुछ ही दूरी पर एक ओएसिस था-आर्टेशियन झरने से कुछ सौ यार्ड की दूरी पर वह प्यासा मर रहा था।

इसी तरह आज लाखों लोग जल के आभाव से मर रहे हैं जबकी हम सबसे महत्वपूर्ण, मूल और पर्याप्त पदार्थ से घिरे हुए हैं: पानी!

## क्या परमेश्वर ने पहले से योजना बनाया था?



“तब मैदान का कोई पौधा भूमि पर न था, और न मैदान का कोई छोटा पेड़ लगा था, क्योंकि यहोवा परमेश्वर ने पृथ्वी पर जल नहीं बरसाया था, और भूमि पर खेती करने के लिये मनुष्य भी नहीं था। तौभी कुहरा पृथ्वी से उठता था जिस से सारी भूमि सिंच जाती थी। तब यहोवा परमेश्वर ने आदम को भूमि की मिट्टी से रचा, और उसके नथनों में जीवन का साँस फूँक दिया; और आदम जीवित प्राणि बन

गया” (उत्पत्ति २:५-७)।

पवित्र बाइबल में लिखा है कि पौधे, प्राणी और मानव को प्यास का अनुभव होने से पहले ही परमेश्वर ने उनकी जरूरत को पूरा करने के लिए बहुत सारे पानी का सृष्टि किया। क्या यह सम्भव है कि प्यास को लेकर परमेश्वर का निर्देश आज भी महत्वपूर्ण है?”

## अद्भुत शरीरविज्ञान

### हमारे शरीर में कितना पानी है हमारे शरीर में हर जगह?

पानी है, एयोटॉ (शरीर की सबसे बड़ी रक्त वाहिनी) से ले कर ज़ाइगोमा (खोपड़ी का एक हड्डी) तक। हमारे शरीर का ६० प्रतिशत से ज़्यादा वज़न पानी का है।

साथ ही में, कुछ ऊतकों और अंगों में इससे भी अधिक सघनता में पानी होता है। दिमाग करीब ७० प्रतिशत पानी है, और फेफड़ों में तो इससे भी अधिक पानी होता है: ९० प्रतिशत।

हम पानी से सिर्फ शरीर के बहरी हिस्सों को ही साफ़ नहीं करते हैं, बल्की अंदर को भी। माइक्रोस्कोपिक स्तर पर पानी एक साफ़ करने वाला पदार्थ है



और इसे “यूनिवर्सल सॉल्वेंट” (सब कुछ को अपने में घुलाने की क्षमता रखने वाला) कहा गया है। कई पदार्थों को पानी में घुलाया जा सकता है और इस प्रकार से उनका घोल बनाया जा सकता है। उदाहरण के लिए, रक्त में तकरीबन ८३ प्रतिशत पानी है। बाकी रक्त कोशिकाएँ, पोषक तत्व, हॉर्मोन, आदि है।

पर्याप्त पानी के बिना, हमारा रक्त गाढ़ा हो जाएगा। क्या होगा-इसका तस्वीर दिखने के लिए कल्पना करें कि आप संतरे का बहुत गाढ़ा रस से बरतन धो रहे हैं। सब कुछ चिपचिपा हो जाएगा!

## क्या होता है जब हमारे शरीर में पानी की कमी हो जाती है?

शरीर में पानी की कमी से महत्वपूर्ण अंगों को बचाने के लिए हमारे शरीर का एक बेहद जटिल रक्षातंत्र है। शरीर कम महत्वपूर्ण क्षेत्रों (त्वचा, जोड़ों, हड्डियों, आदि) से पानी लेकर दिमाग, हृदय, और अन्य अंगों के देता है।

दुर्भाग्य से कई लोग अपना संपूर्ण जीवन आंशिक जल आभाव में गुज़ार देते हैं-जिसका परिणाम है-असमय बुढ़ापा, गुर्दों में तनाव, गठिया और अन्य बहुत सारी बिमारियाँ।



## हमें कितने पानी की जरूरत है?

नियमित रूप से पानी पीना बहुत महत्वपूर्ण है, प्यास लगने से भी पहले। नीचे वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइज़ेशन द्वारा समान्य परिस्थितियों में प्रतिदिन के पानी पीने की मात्रा के बारे सलाह दिया गया है:

**महिलाओं के लिए:** आठ औंस वाले गिलास से नौ गिलास पानी

**पुरुषों के लिए:** आठ औंस वाले गिलास से बारह गिलास पानी।

समान्यता, प्रतिदिन शरीर का ४ प्रतिशत पानी पेशाब, पसिना, और साँस के द्वारा खो जाता है। जाहिर है व्यायाम के कारण अधिक पसीने और साँस लेने से ऊपर दिए गए सलाह से अधिक पानी पीने की ज़रूरत होती है।



## हम प्यास लगने पर ही पानी क्यों नहीं पी सकते हैं?

क्या आप पानी पीने के लिए प्यास लगने की प्रतिक्रिया करते हैं? विशेषज्ञों के मुताबिक, आपका दिमाग जब आपसे कुछ पीने को कहता है उससे बहुत पहले ही आपका शरीर जल आभाव से पीड़ित हो रहा होता है।

## जल आभाव के शुरूआती लक्षण क्या हैं?

हल्के जल आभाव में शरीर का १ से ३ प्रतिशत वज़न द्रव्य की कमी के कारण कम हो जाता है जिसके कारण निम्नलिखित चीजें हो सकती हैं:

- सिरदर्द,
- थकान,
- उलझन,
- भूख की कमी,
- त्वचा का लाल होना,
- गर्मी बर्दाश्त न होना,
- सिर भारी लगना,
- शुष्क मुँह और आँखे,
- त्वचा में लचीलेपन की कमी,
- पेटदर्द जिसे भूख समझने की भूल की जा सकती है,
- धीमी चयापचय जिसके कारण वज़न में वृद्धि हो सकता है।

## अद्भुत स्वास्थ्य तथ्य

समान्य रूप से पानी छानना, रिवर्स ऑsmosis, और स्टीम डिस्टिलेशन जैसे तकनीकों से व्यवसायिक रूप से जल आपूर्ति करने वाले पानी को साफ करते हैं। पानी का स्वाद बढ़ाने के लिए कुछ लोग खनिज भी मिलाते हैं। अपने पीने के पानी का स्वाद बढ़ाने के लिए आप उसमें नींबू का ताज़ा रस भी मिला सकते हैं।





## क्या जल आभाव अधिक घातक हो सकता है?

जी हाँ। ध्यान नहीं देने पर, जल आभाव इन लक्षणों को और भी खराब कर सकता है और उल्टी और चक्कर आने लगता है जिससे जल का आभाव और भी बढ़ जाता है। और यह बहुत तेजी से हो सकता है। गंभीर जल आभाव जानलेवा हो सकती है।

## क्या बुजुर्गों को जल आभाव का खतरा अधिक होता है?

उम्र बढ़ने के साथ साथ शरीर में कई बदलाव होते हैं, जैसे की प्यास महसूस करने की क्षमता कम होना जिसके कारण बुजुर्गों में जल आभाव का खतरा बढ़ जाता है।

गंभीर जल आभाव अस्पताल में भरती होने के प्रमुख कारणों में से एक है। यह समस्या उम्र के साथ बढ़ती नज़र आती है, जैसे की एक अध्ययन में पता चला है कि ६५ से ६९ वर्ष के लोगों के मुकाबले ८५ से अधिक उम्र के लोगों में जल आभाव के कारण अस्पताल में भरती होने की संभावना छह

गुणा अधिक है। और बुजुर्गों को जल आभाव बहुत जल्दी उस दशा में पहुँचा सकता है जिसके बाद वह चंगा नहीं हो सकता है। अस्पताल में भरती किये गए इन लोगों में से इलाज करने के बावजूद भी १८ प्रतिशत लोग ३० दिन के अंदर मर जाते हैं। गर्म और सूखे जलवायु वाले जगहों में यह और भी चिंता का विषय है।



## क्या शरीर में जल का आभाव होना इतना आसान है?

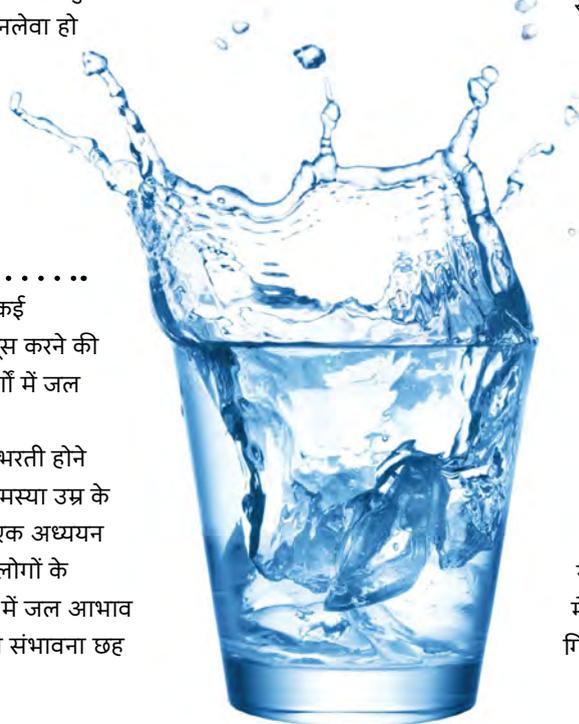
शरीर में जल का आभाव होना बहुत आसान है। पर्याप्त पानी के बिना एक भी दिन रहने से हल्का जल आभाव हो सकता है। बिना पानी के दो दिन रहने से जल आभाव जानलेवा स्तर पर पहुँच सकता है।

## पानी और रक्त में चीनी के स्तर के बीच क्या सम्बंध है?

पानी मूलतः शून्य कैलोरी पेय है। क्योंकि इसमें रक्त के चीनी के स्तर को बढ़ाने के लिए चीनी बिलकुल नहीं होता है, यह मधुमेह रोगियों के लिए सबसे उत्तम पेय है। क्या आप जानते हैं कि रक्त में चीनी का स्तर बढ़ने से पानी पीने की लालसा बढ़ती है? अगली बार ज़रूरत से थोड़ा ज़्यादा खाने के बाद गौर कीजिए कि आपको भोजन खाने के थोड़े ही देर में प्यास लगने लगेगी। यह आपको शरीर के रक्त में चीनी की सघनता को कम करने के लिए रक्त में पानी की बढ़ती ज़रूरत को पूरा करने का तरीका है। इस प्रक्रिया से बार बार पेशाब आ सकता है और रक्तचाप भी बढ़ सकता है।

## “किसी भी अच्छी चीज की अति?”

पानी का अति बहुत कम ही होता है, परंतु यह हो सकता है। जबरदस्ती बहुत अधिक मात्रा में पानी पीने से रक्त में सोडियम का स्तर घट सकता है जिससे दिमाग फूल सकता है और मृत्यु भी हो सकती है। सालों के पहले, इस कारण संयुक्त अमरीका के बहुत सारे सैनिकों की मृत्यु हो गई। १९९८ में हानिकारक मात्रा में पानी पीने से रोकने के लिए सैनिकों को एक मार्ग दर्शन दिया गया कि: एक घंटे में आठ औंस के छह गिलास पानी और दिन में पचास गिलास से अधिक नहीं।



# सबूत

शोध ने पानी पीने, स्वास्थ्य और लंबी उम्र के बीच सम्बंध सिद्ध किया है।

## क्या पानी आप के हृदय की मदद कर सकता है?

२०,००० प्रतिभागियों पर किया गये अध्ययन में पता चला है कि प्रतिदिन ८ आउन्स गिलास से पाँच गिलास पानी पीने वाले पुरुषों में हृदय रोग होने का खतरा ४६ प्रतिशत घट गया। महिलाओं में यह और भी अधिक था: ५९ प्रतिशत।

## “निम्न रक्तचाप: क्या पानी आपको बचा सकता है?”

एक अध्ययन में पाया गया कि ऑर्थोस्टैटिक निम्न रक्तचाप (अचानक खड़े होने पर रक्तचाप का कम हो जाना) से पीड़ित व्यक्तियों में एक या दो गिलास पानी पीने के बाद स्थिति में बदलाव (लेटे हुए से उठना, बैठे हुए से खड़े होना, आदि) को सहन करने की क्षमता बढ़ गई थी। ऐसा लगता है जैसे पानी में एक वैसोप्रेसर (नसों को सिकोड़ने वाला) प्रभाव है जिसका अर्थ है रक्त में पानी का जाना रक्तचाप बढ़ने का मुख्य कारण नहीं है। (चिंता न करें—पानी का उच्च रक्तचाप से सम्बंध नहीं है।)

## अद्भुत स्वास्थ्य तथ्य

जब तक आप रोज पानी पीने में सक्रिय नहीं होंगे, जल आभाव आपका जीवनशैली बन जाएगा। यह कोई अचंभे की बात नहीं है कि ७५% अमरीकी गंभीर रूप से जल आभाव से ग्रस्त हैं। उनमें से ३७% लोगों में प्यास लगने का अहसास इतना कम हो गया कि उसे वे भूख समझ लेते हैं।



## कैंसर: क्या पानी कैंसर प्रतिरोध में मदद कर सकता है?

पर्याप्त पानी पीने से आंत के कैंसर के प्रतिरोध पर बहुत बड़ा प्रभाव पड़ता है। एक अध्ययन में पता चला है कि पुरुषों में पर्याप्त पानी पीने से आंत के कैंसर का खतरा ९२ प्रतिशत घट जाता है। एक अन्य अध्ययन में पाया गया कि मेनोपॉज़ के बाद जिन महिलाओं ने दिन में पाँच गिलास पानी पी, उनमें स्तन कैंसर का खतरा ७९ प्रतिशत कम हो गया था। शोध में यह भी पाया गया कि पर्याप्त मात्रा में सादा पानी मात्र से मूत्राशय के कैंसर के खतरे को ५९ प्रतिशत कम किया जा सकता है।

## अद्भुत स्वास्थ्य तथ्य



दूसरे पेय (फल का रस, कॉफी, चाय इत्यादि) से हमें सादा पानी के सारे फायदे नहीं मिलते हैं। एक अध्ययन में पाया गया है कि जिन महिलाओं ने दूसरे पेयों का सेवन अधिक मात्रा में किया उन में जानलेवा हृदयाघात का खतरा ढाई गुणा बढ़ गया। उसी अध्ययन में यह भी पाया गया कि पुरुषों में यह खतरा ५० प्रतिशत बढ़ गया।

जलउपचार गठिया के दर्द से भी निजात दिला सकता है। जलउपचार गर्म और ठंडे पानी का इस्तेमाल करता है जो शरीर के रक्त संचार प्रणाली में “ढकेलेने और खींचने” जैसे प्रभाव डालता है। इस तरह से वह कुपोषित गठियाग्रस्त जोड़ों में रक्त प्रवाह बढ़ा सकता है।



## मोटापा: क्या पानी अनचाहे कैलोरीज़ को कम कर सकता?

चयापचय पर पानी के प्रभाव को जानने के लिए किये गए एक अध्ययन में पाया गया कि करीब दो गिलास पानी पीने के बाद प्रतिभागियों का चयापचय दर औसतन ३० प्रतिशत बढ़ गया। चयापचय में बदलाव १० मिनट बाद शुरू हुआ और एक घंटे से भी अधिक देर तक रहा। सर्वेक्षकों का मानना है कि पानी पीने का मात्रा बढ़ा कर प्रतिदिन ६ गिलास पानी पीने से साल भर में ६ पाउंड वसा के बराबर ऊर्जा खर्च किया जा सकता है।

## मूत्रनली स्वास्थ्य: क्या ज्यादा पानी पीना (और पेशाब जाना) आवश्यक है?

आपके गुर्दे उच्च श्रेणी के फ़िल्टर हैं जो प्रतिदिन तकरीबन २०० क्वार्ट (१ क्वार्ट गैलन का एक चौथाई भाग होता है) रक्त से २ क्वार्ट गंदगी को निकालने के लिए रक्त को परिष्कृत करते हैं। ऐसा एक ही पदार्थ है जो गुर्दों को अच्छी तरह से साफ करता है—वह है पानी। नेशनल किडनी रिसर्च फ़ण्ड के मुताबिक, हर दिन ८ गिलास पानी पीना गुर्दों के कुशलता से काम करने को सुनिश्चित करने, गुर्दों के पत्थर से बचने, रक्त से गंदगी निकलने, और मूत्रनली के संक्रमणों से बचने का सबसे अच्छा तरीका है।

## गठिया/जोड़ों का दर्द: क्या पानी आपके दर्द को कम करने में मदद कर सकता है?

पर्याप्त पानी पीने से पीठ का और जोड़ों के दर्द में आराम मिलता है। आपके जोड़ों में द्रव्य के थैली के गद्दे होते हैं, परंतु जब आपके शरीर में जल का आभाव होता है तब आपका शरीर इन कम महत्वपूर्ण क्षेत्रों से पानी ले कर अधिक महत्वपूर्ण क्षेत्रों में पानी की आपूर्ति करता है। परिणाम स्वरूप, आपके जोड़ों को पर्याप्त लचीलापन नहीं मिल



पाता है और हिलने डुलने या चलने में दर्द होता है। हल्का और गंभीर जल का आभाव गठिया जैसे लगने लगता है।

## पाचन स्वास्थ्य: पानी पाचनक्रिया में मदद करता है या अड़चन डालता है?

वेइमार सेंटर ऑफ़ हेल्थ एंड एजुकेशन के चिकित्सकों द्वारा पानी पीने के बारे में कुछ सुझाव दिए गए हैं:

- अपने पाचन तंत्र को साफ रखने और कब्ज के खतरे को कम करने के लिए सुबह अधिक मात्रा में गुनगुना पानी पीयें।
- जितना तक संभव हो शुद्ध पानी ही पीयें।
- अच्छे पाचन के लिए दो भोजन के बीच पानी पीयें। बेहतर होगा कि आप भोजन करने के पहले आधा घंटा तक पानी न पीयें और भोजन के एक घंटे के बाद ही पानी पीयें। भोजन के दौरान अत्यधिक पानी पीने से उदर के एंजाइमों का गढ़ापन कम हो जाता है जिससे पाचन में बाधा आती है।



## अपने आई.क्यू. को नमी दें

दिमाग के कार्य में पानी का बहुत महत्वपूर्ण भाग होता है। कोशिकाओं में उर्जा पैदा करने और न्यूरोट्रान्समिशन के लिए आवश्यक है। पानी की छोटी छोटी धाराएँ सारे तंत्र तंत्रिका के साथ बहती हैं। इन धाराओं में न्यूरोट्रान्समिटर्स तैरते हुए माइक्रोट्युब्युलटस से होते हुए नसों के अंत तक जाते हैं। और जब हममें जलाभाव होता है तब नर्व ट्रान्समिशन बाधित होती है दिमाग काम करना कम कर देता है। सुखा मस्तिष्क धूमिल विचार का कारण हो सकता है।

## अद्भुत स्वास्थ्य तथ्य



आपके रक्त का करीब ८३ प्रतिशत हिस्सा पानी है। यदि यह ५ प्रतिशत भी कम हो जाए तो आपकी दृष्टि चली जाएगी। और १० प्रतिशत कम होने पर आप सुन नहीं पाएंगे। १२ प्रतिशत कमी से रक्त बहुत गाढ़ा हो जाएगा जिसके कारण हृदय के लिए रक्त पंप करना असम्भव हो जाएगा, जिससे मृत्यु हो जाएगी। वहीं दूसरी तरफ, ऊँट के रक्त से ४० प्रतिशत पानी कम होने पर भी वह ठीक रहता है।



पानी आप के पित्ताशय को साफ रखने में मदद करता है। हाल में एक अध्ययन में शोधकर्त्ताओं ने पाया कि पर्याप्त मात्रा में समान्य तापमान का पानी पीने से पित्ताशय साफ़ हो जाती है। इसके अलावा, रोजाना कम पानी पीना पित्ताशय में पत्थरी का एक कारक है।



## पानी अंदर भी और बाहर भी

आपने शरीर के अंदर पानी के कई स्वास्थ्य लाभों को देखा, लेकिन बाहर के लाभों की उपेक्षा न करे। बाहरी स्वच्छता आधुनिक इतिहास में स्वास्थ्य क्षेत्र में सबसे बड़ी उन्नति है। १८६० के दशक में डॉ. जोसेफ लिस्टर ने बाईबल में पढ़ा कि मूसा ने यहूदियों से किसी भी अशुद्ध चीज को छूने के बाद पानी से धोने को कहा था (लैव्यव्यवस्था २२:६), लेकिन जब लिस्टर ने आपरेशन से पहले अपने हाथों और चिकित्सीय उपकरणों को साफ करने का सुझाव दिया तो उनका मजाक उड़ाया गया। यद्यपि उन के अस्पताल में संक्रमण के कारण होने वाली मौत में ७५ प्रतिशत गिरावट आई और लिस्टर का सलाह जल्द ही मानक बन गया। रोज़ नहाने से और हाथों को थोड़ी थोड़ी देर में धोने से कई बीमारियों को रोकने में मदद मिल सकती है।

*“क्योंकि वह तो जल की बूँदें ऊपर को खींच लेता है, वे कुदुरे में से होकर टपकती हैं, वे उँचे उँचे बादल उडेलते हैं, और मनुष्यों के ऊपर बहुतायत से बरसते हैं। फिर क्या कोई बादलों का फैलना और उस के मंडल में का गरजना समझ सकता है?” (अय्यूब ३६:२७-२९)*

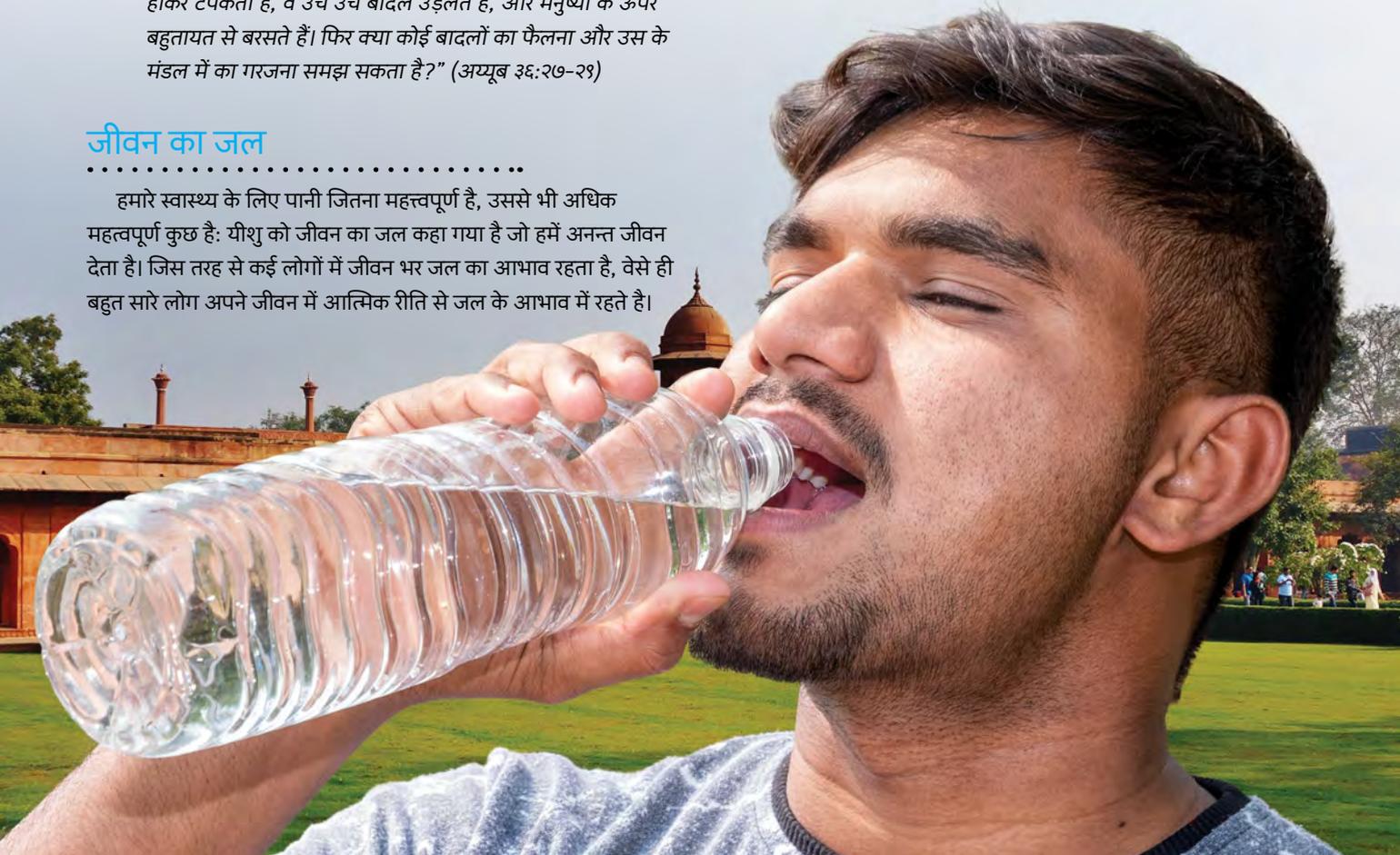
## जीवन का जल

हमारे स्वास्थ्य के लिए पानी जितना महत्वपूर्ण है, उससे भी अधिक महत्वपूर्ण कुछ है: यीशु को जीवन का जल कहा गया है जो हमें अनन्त जीवन देता है। जिस तरह से कई लोगों में जीवन भर जल का आभाव रहता है, वैसे ही बहुत सारे लोग अपने जीवन में आत्मिक रीति से जल के आभाव में रहते हैं।

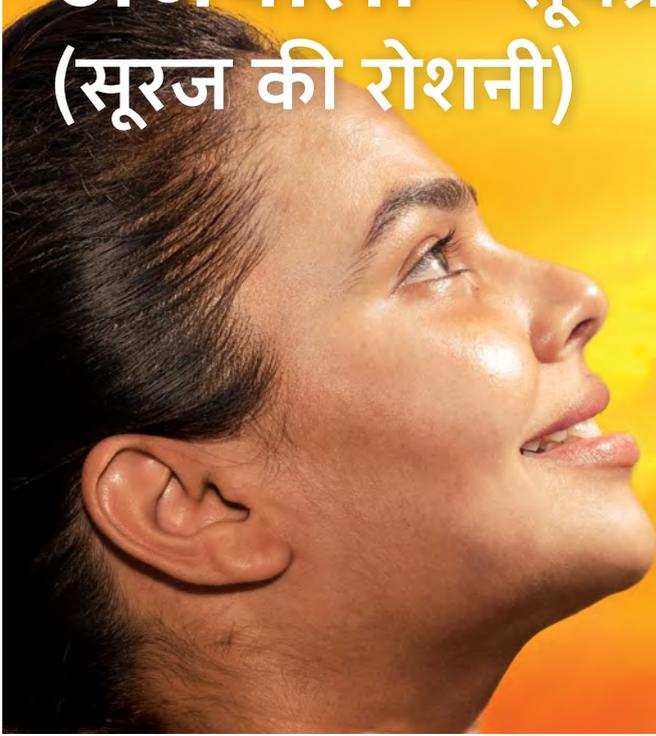
जिस तरह से बहुत सारे लोग प्यास को भूख समझते हैं, उसी तरह बहुत सारे लोग आत्मिक प्यास (तृष्णा) को संसारिक चीजों का भूख समझ लेते हैं।

पानी के बारे में बोलते समय यीशु ने कहा, “जो कोई यह जल पियेगा वह फिर प्यासा होगा, परंतु जो कोई उस जल में से पियेगा जो मैं उसे दूँगा, वह फिर अनंत काल तक प्यासा न होगा, वरन जो जल मैं उसे दूँगा, वह उस में एक सोता बन जायेगा जो अनंत जीवन के लिए उमड़ता रहेगा। (यूहन्ना ४:१३, १४)” और यह भेंट सबके लिये है, आपके लिये भी है: “जो प्यासा हो वह आए, और जो कोई चाहे वह जीवन का जल सेंटमेंत ले! (प्रकाशितवाक्य २२:१७)”

इस जल के बारे जानने के लिए जो आपको कभी प्यासा नहीं रखेगा, [www.AmazingHealthFacts.in](http://www.AmazingHealthFacts.in) देखें। ■



# उजियाला – सूर्यप्रकाश (सूरज की रोशनी)



आदि में ...

उजियाला अच्छा था।

- “परमेश्वर ने कहा, उजियाला हो, तो उजियाला हो गया
- और परमेश्वर ने उजियाले को देखा की वह बहुत अच्छा है” (उत्पत्ति १:३, ४)।

सूर्य बहुत विशाल है, वह वैश्विक ऊर्जा का अत्याधिक गर्म स्रोत है जिसकी सतह का तापमान तकरीबन ११,००० डिग्री फ़ैरनहाईट्स है। उसका अंदरूनी तापमान सतही तापमान से अधिक है। अनुमान है कि अंदरूनी तापमान १८ मिलियन डिग्री से भी अधिक हो सकता है।

सूर्य के केंद्र का दबाव करीब ७०० मिलियन टन्स प्रति वर्ग इंच है। यह सूर्य के केंद्र में परमाणुओं के तोड़ने और नाभिकीय संलयन उत्पन्न करने के लिए पर्याप्त है जिसके कारण सूर्य लगातार प्रकाश और गर्मी देती रहती है। वास्तव में इसका केंद्र इतना गरम है कि सूर्य के नोक जितने क्षेत्र का ऊर्जा भी इतनी गर्मी उत्सर्जित करेगा की एक मील की दूरी से भी एक व्यक्ति को मार सकता है।

सौभाग्य से पृथ्वी सुरक्षित रूप से १३ मिलियन कि.मी. दूर स्थित है। इस का मतलब यह है कि सूर्य के प्रकाश को पृथ्वी तक पहुँचने के लिए ८ मिनट २० सेकंड लगते हैं। बहुत सारे अच्छे काम करने के लिए पर्याप्त समय!

## प्रकाश क्यों अच्छा है?

सभी जीवों के लिए प्रकाश आवश्यक है – इतना आवश्यक है कि परमेश्वर ने पृथ्वी पर जीवन को बनाये रखने के लिए आवश्यक ऊर्जा कि पूर्ति करने के लिए सूर्य को एक निरंतर स्रोत के रूप में बनाया। आप के बगीचे में बढ़ते पौधों द्वारा प्रयोग की जाने वाली ऊर्जा, अपनी शीर्ष गति पर दड़ने वाला चीता और यहाँ तक आपके कार को ऊर्जा देने वाला तेल, सभी का उर्जा स्रोत कभी सूरज के रोशनी ही था। वास्तव में सौर ऊर्जा

पृथ्वी पर लगभग सभी तरह के प्राकृतिक रूप से मौजूद उर्जा का स्रोत है।

भले ही परमेश्वर ने आदि में कहा कि प्रकाश अच्छा है, परंतु बहुत से लोग वास्तव में आज प्रकाश से डरते हैं। शायद हमें गलत जानकारी दी गई है। सूर्य की रोशनी के दुष्प्रभावों से हम ज़रूरत से ज़्यादा डर गए हैं जबकि हम कई सकारात्मक स्वास्थ्य लाभों से वंचित रह जा रहे हैं। “उजियाला मनभावना होता है, और धूप के देखने से आँखों को सुख होता है” (सभोपदेशक ११:७)।

## अद्भुत शरीरविज्ञान

### क्या धूप सच में स्वास्थ्य सधुर सकता है?

पौधों की ही तरह, मानव के लिए भी अच्छे स्वास्थ्य के लिए सूरज की रोशनी ज़रूरी है। भले ही बहुत से लोगों का विश्वास है कि सूर्य का प्रकाश हानिकारक है, परंतु ऐसा नहीं है, वास्तव में, तेज धूप में ज़्यादा देर तक नहीं रहना चाहिए।

परन्तु, हल्के धूप से हमें निम्नलिखित लाभ मिल सकते हैं—



- तनाव कम हो सकता है,
- रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ता है,
- रोगों से बचाता है,
- बेहतर नींद आता है,
- मानसिक क्षमता में वृद्धि,
- चयापचय बढ़ता है,
- गठिया के दर्द में राहत,
- ऊर्जा स्तर को बढ़ता।

## अद्भुत स्वास्थ्य तथ्य



१० प्रतिशत अमरीकियों में विटामिन डी की कमी है।

नेशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ हेल्थ के अनुसार १० से १५ मिनट धूप में रहने से भी पर्याप्त मात्रा में विटामिन डी का उत्पादन होता है।



यद्यपि इससे डरकर धूप में जाने से न डरें। जलने के लिए जितनी धूप की ज़रूरत होती है उसकी एक चौथाई भाग से ही शरीर पर्याप्त मात्रा में विटामिन डी बना लेता है।

भले अमेरिका में हर वर्ष त्वचा के कैंसर से २००० लोगों की मृत्यु होती है, परंतु शोधकर्ताओं का विश्वास है कि हर रोज हल्के धूप में कुछ समय बिताने से दूसरे तरह के कैंसरों से होने वाली १,३८,००० मृत्यु को रोका जा सकता है।

## सबूत

शोध से धूप, स्वास्थ्य ओर लंबी उम्र के बीच में सम्बंध सिद्ध किया गया है।

## हृदय रोग: क्या धूप

### आपके हृदय को स्वस्थ

### रखने में मदद कर सकता है?

पोषण विशेषज्ञों में मुताबिक, विटामिन डी अधिक कुशलता से कैल्शियम और फ़ॉस्फ़रस को सोखने में मदद करता है, ये तत्व स्तनचाप कम करते हैं। (स्तनचाप का सम्बंध हृदय रोगों - जैसे हृदयाघात से है।)

हार्वर्ड युनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने शोधों में पाया कि जिन लोगों में विटामिन डी की कमी थी उन में हृदयाघात का खतरा ढाई गुना अधिक था।

सूरज की किरणों के बहुत सारे फायदे विटामिन डी से जुड़े हैं। सूरज की किरणों में पाये जाने वाले यू.वी.बी. किरणें हमारे शरीर में होने चाहिए जिससे यह स्वस्थ वर्धक आवश्यक विटामिन हमारे शरीर में बन सके।

जब हम हमारे शरीर को धूप मिलती है तब हमें धूप में झुलसने से बचाने के लिए हमारे त्वचा में मेलानिन का उत्पादन होता है। मेलानिन एक रसायन है जो त्वचा को गहरा रंग देता है और विटामिन डी का प्रिकर्सर है। मेलानिन और विटामिन डी का अधिक मात्रा हमें धूप में बिना जले ज़्यादा देर तक रहने में मदद करता है।

## हमें कितनी धूप की ज़रूरत है?

कौकेशियनों (गोरी चमड़ी वालों) के लिए सप्ताह में तीन बार, ३० मिनट प्रतिदिन पर्याप्त है। पर्याप्त मात्रा में विटामिन डी पाने के लिए जितना गहरा आपका रंग है, उतना अधिक देर तक धूप की ज़रूरत होती है। यदि आपका रंग बहुत गोरा है, और तुरंत जलता है, या आप ऐसी जगह रहते हैं जहाँ धूप बहुत ज़्यादा तेज होती है, तो आप धूप में जाने की प्रक्रिया धीरे धीरे करें। यदि आपकी त्वचा लाल हो जाती है, तो इसका अर्थ यह है कि आप ने ज़रूरत से ज़्यादा समय धूप में बिताया है।

रोज़ाना पाँच मिनट (गोरे चमड़ी वालों के लिए) से शुरू करके धीरे धीरे बढ़ा कर ३० मिनट तक धूप में रहें। यदि आप धूप में ज़्यादा देर तक रहते हैं तो चौड़ी ब्रिम वाली हैट और चेहरा, कान, गर्दन और पीठ जैसे भागों (जिनके जलने की ज़्यादा संभावना होती है) को ढकने वाले कपड़े पहनें। यह भी ध्यान में रखें की यू.वी. किरणों से बचाने वाली चीजें (सनस्क्रीन, खिड़कियाँ, आदि) आपके शरीर में विटामिन डी के उत्पादन को कम करते हैं।

## किसी भी अच्छी चीज का अति!

याद रखें कि हल्की धूप अच्छी है। जितना बार आपकी त्वचा धूप से जलती है उतना ही अधिक प्रोटीन्स और अनुवांशिक उत्क नष्ट होते हैं जिससे कैंसर होने की संभावना बढ़ती है।





अमरीकी वयस्कों में किये गए एक अध्ययन में पर्याप्त धूप का टाइप २ मधुमेह के कई कारकों पर अच्छा प्रभाव देखा गया। सबसे ज्यादा गौर करने वाली बात यह है कि विटामिन डी का पर्याप्त मात्रा में सेवन करने से मोटापा का खतरा कम होता है। अध्ययन में यह भी देखा गया कि गुर्दों का कार्यक्षमता भी पर्याप्त विटामिन डी से बढ़ जाता है।

### मोटापा: क्या धूप से मोटापे से बचा जा सकता है?

हल्के धूप का एक लाभ यह भी है कि उससे सेरोटोनिन "खुशी का अहसास कराने वाला" हॉर्मोन का उत्पादन बढ़ाता है। धूप सेंकने से ही नहीं बल्कि यह हॉर्मोन अत्यधिक मात्रा में परिष्कृत कार्बोहाइड्रेटों के सेवन से भी काफ़ी मात्रा में बढ़ता है, जैसे आईक्रीम, और केक। हालाँकि परिष्कृत कार्बोहाइड्रेटों से भरपूर आहार का अत्याधिक सेवन का भी मोटापे से सम्बंध है, इसलिए धूप से सेरोटोन लेना इस तरह के आहार से लेने से अधिक स्वस्थवर्धक है।

### अद्भुत स्वास्थ्य तथ्य

अनुमान लगाया गया है कि धूप सेंकने से स्तन कैंसर का खतरा ५० प्रतिशत तक कम हो सकता है।

### कैंसर: क्या धूप कैंसर को रोक सकता है?

पाया गया है कि धूप कई तरह के कैंसरों को रोक सकता है। एक अध्ययन से पता चला कि हल्के धूप से आँतों के कैंसर का खतरा ८०% तक कम हो सकता है। सच में विटामिन डी कई तरह के कैंसर कोशिकाओं को बढ़ने से रोकता है, जैसे की ल्युकेमिया, लिम्फोमा और मेलानोमा (त्वचा का कैंसर)।

### मधुमेह: मधुमेह पर धूप का क्या प्रभाव होता है?

बच्चों में होने वाले मधुमेह पर विटामिन डी का बहुत ही अच्छा प्रभाव होता है। एक अध्ययन में पाया गया कि जिन बच्चों को विटामिन डी का सप्लीमेंट (ऊपरी खुराक) दिया गया उनमें टाइप १ मधुमेह होने का खतरा ८८ प्रतिशत कम था। (यह अध्ययन फिनलैंड में इसलिए किया गया क्योंकि उस देश में साल के सिर्फ नौ महीने ही धूप मिलती है। पर्याप्त मात्रा में धूप पाने वाले बच्चों को विटामिन डी का सप्लीमेंट लेने की ज़रूरत नहीं होती है।)



### अद्भुत स्वास्थ्य तथ्य

८ या उससे अधिक एस.पी.एफ. वाले सनस्क्रीन यू.वी. किरणों को रोक लेते हैं जो विटामिन डी का उत्पादन करता है।

### अस्थि-सुरिष्ठा (ऑस्टियोपोरोसिस):

### क्या धूप हमारे हड्डियों तक पहुँच सकता है?

विटामिन डी हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। एक फ्रॉंसीसी अध्ययन के अनुसार शोधकर्त्ताओं ने दावा किया है कि कैल्शियम एवं विटामिन डी कमर टूटने के खतरे को ४३ प्रतिशत कम करता है। (यह अध्ययन ७८ से ९० वर्ष की महिलाओं पर केंद्रित था जिनमें अस्थि-सुरिष्ठा का खतरा अधिक रहता है।) देखा गया है कि जिन लोगों में अस्थि-सुरिष्ठा का खतरा अधिक होता है उनमें पर्याप्त मात्रा में विटामिन डी के साथ आहार में प्रयाप्त कैल्शियम का सेवन करने से हड्डियों का घनत्व बढ़ता है।

### धूप सेंकने से गिरने का खतरा कम होता है!

अद्भुत रूप से विटामिन डी जो धूप सेंकने मात्र से

## अद्भुत स्वास्थ्य तथ्य

एक नए शोध के मुताबिक, जिन वयस्कों को पर्याप्त धूप नहीं मिल पाती है, उनमें से २६% लोग जल्दी मर सकते हैं।

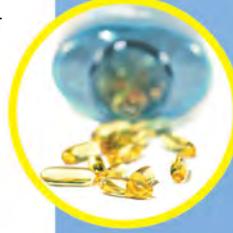


मिल जाता है, उसे गिरने का खतरा कम करने में संबंध पाया गया है। २४६ वृद्ध महिलाओं में किये गए एक अध्ययन में देखा गया कि जिनमें पर्याप्त मात्रा में विटामिन डी और कैल्शियम था उनके गिरने का खतरा भी ६६ प्रतिशत कम था। विटामिन डी का माँसपेशियों को मजबूती प्रदान करने के क्षमता को इस खतरे को कम करने वाले कारक के रूप में देखा गया।

## त्वचा स्वास्थ्य: क्या धूप हमारे त्वचा के लिए हानिकारक है?

धूप एंटीबैक्टीरियल, एंटीवाइरल, एवं एंटीफंगल है। इस प्रकार से धूप त्वचा के कुछ रोगों, जैसे फुंसियाँ, त्वचा के वाइरल संक्रमण, एथलीट्स फूट आदि के लिए बहुत लाभदायक है।

परंतु धूप और त्वचा स्वास्थ्य के बारे में इन तीन महत्वपूर्ण बातों का ध्यान हमेशा रखें: संतुलन, संतुलन, संतुलन। बहुत कम समय के अंतराल में और अत्यधिक धूप सेंकने से त्वचा शुष्क हो सकती है, उसमें झुर्रियाँ आ सकती हैं, और समय से पहले बूढ़े लगने लग सकते हैं। इसलिए, यदि आप अपने त्वचा को स्वस्थ रखना चाहते हैं तो अत्यधिक धूप सेंकने और बहुत कम धूप सेंकने, दोनों से बचें।



विटामिन डी की गोलिएँ लेना विटामिन डी की अपूर्ति का श्रेष्ठ तरीका नहीं है। क्योंकि विटामिन डी वसा में घुल सकता है, और अतिरिक्त मात्रा शरीर में बाद में इस्तेमाल किये जाने के लिए रख लिया जाता है और इससे हाइपरकैल्शेमिया नामक रोग हो सकता है, यानी रक्त में अत्याधिक कैल्शियम। थकान, तनाव, चक्कर आना, विचार धूमिल होना, और कब्ज, से सब हाइपरकैल्शेमिया के लक्षण हैं।

गाय के दूध में विटामिन डी का मात्रा बहुत कम होता है। एक क्वार्ट अपरिष्कृत ताजे दूध में केवल ५०-८० IU डी विटामिन होता है। इसलिए अमेरिका के दुग्ध उद्योग वाले १३३० से एक क्वार्ट में ४०० IU विटामिन डी मिलाते हैं। शोध में पाया गया है कि दूध में मिलाए हुए विटामिन डी को शरीर आसानी से नहीं सोखता है।



## नींद में अड़चन: धूप आपके बेहतर नींद में कैसे मदद कर सकता है?

विश्वास करें या नहीं—धूप आपको रात में बेहतर सोने में मदद करता है। जब धूप आपके आंखों के रेटिना में प्रवेश करता है, वह पीनियल ग्लैंड को नींद लाने वाले मेलानिन को उन हॉर्मोंन में परिवर्तित करने के लिए सक्रिय करता है जो सजगता लाते हैं (सेरोटोनिन)। इसी प्रकार से, पाया गया है कि पर्याप्त मात्रा में धूप लेने से इन हॉर्मोंन का कुशल नियंत्रण होता है जो आपको रात में अच्छी नींद और आराम देते हैं।

## मल्टीपल स्क्लेरोसिस: धूप किस तरह के अंतर ला सकता है!

मल्टीपल स्क्लेरोसिस एक बहुत ही दुर्बल करने वाला रोग है और अब ऐसा समझा जाता है कि विटामिन डी की कमी इस रोग के शुरू होने में योगदान देती है। इसी तरह से शोधों से पता चलता है कि इस रोग की गंभीरता को धूप और विटामिन डी के सेवन से कम किया जा सकता है। कई अध्ययनों में पाया गया है कि मल्टीपल स्क्लेरोसिस से सम्बंधित मृत्यु के खतरे को संतुलित मात्रा में धूप सेंकने से कम किया जा सकता है, कुछ लोगों ने तो ७६ प्रतिशत तक असमय मृत्यु घटाने का दावा किया है।



सही समय में सही रोशनी पाएँ। शोधकर्ताओं ने पाया है कि रात के अन्धेरे में कई घंटे सोने से रक्त में मेलाटोनिन की अच्छी मात्रा रहती है, जो स्तन के ट्यूमरों का विकास और फैलाव को रोकता है। उन्होंने यह भी पाया है कि रात में बत्ती जला कर सोने से रक्त में मेलाटोनिन की मात्रा में काफी गिरावट आती है, जो स्तन कैंसर की कोशिकाओं के विकास और फैलाव के लिए एक अच्छा पृष्ठभूमि तैयार करता है।



## जगत का सर्वश्रेष्ठ प्रकाश!

“परमेश्वर ज्योति है, और उस में कोई अंधकार नहीं” (यूहन्ना की पहली पत्री १:५)।

हम ने देखा है कि अच्छे स्वास्थ्य के लिए सूर्य का प्रकाश आवश्यक है। क्या हमारे आत्मिक स्वास्थ्य के लिए दूसरी रोशनी की आवश्यकता हो सकती है?

बाइबल कहती है कि यीशु ने भौतिक जगत की सृष्टि की। “यही आदि में परमेश्वर के साथ था। सब कुछ उसी के द्वारा उत्पन्न हुआ, और जो कोई उत्पन्न हुआ है उसमें से कोई भी वस्तु उस के बिना उत्पन्न नहीं हुई” (यूहन्ना १:२, ३)। सृष्टि के विवरण में भी, परमेश्वर के वचन ने ही जगत को सबसे पहले रोशनी दी-क्योंकि सूरज, चाँद, और तारे तो चौथे दिन में बनाए गए।

यह दिलचस्प है कि बाइबल यीशु को “शब्द” कहता है। (यूहन्ना १:१४) यह कोई संयोग नहीं है कि वह आगे कहता है, “जब तक मैं जगत में हूँ तब तक जगत की ज्योति हूँ” (यूहन्ना १:९)।

वैज्ञानिकों का मानना है कि एक दिन सूरज का जलना खत्म हो जाएगा। परंतु यीशु हमें वह प्रकाश देना चाहता है जिसके पार देखा जा सकता है। यीशु ने फिर कहा, “जगत की ज्योति मैं हूँ; जो मेरे पीछे हो लेगा वह अंधकार में न चलेगा, परंतु जीवन की ज्योति पायेगा।” (यूहन्ना ८:१२)

जिस तरह से सूर्य के प्रकाश में शरीर को चंगा करने की क्षमता है उसी तरह यीशु, जो जगत का ज्योति है, वह हमारे आत्मा के लिए प्रकाश है। “परंतु तुम्हारे लिए जो मेरे नाम का भय मानते हो, धर्म का सूर्य उदय होगा, और उस की किरणों के द्वारा तुम चंगे हो जाओगे”

(मलाकी ४:२)।

जगत के ज्योति, जो हमें अनंत स्वास्थ्य देता है, उसके बारे अधिक जानकारी के लिए हमारे वेबसाइट

[www.AmazingHealthFacts.in](http://www.AmazingHealthFacts.in)

देखें! ■

## मानसिक स्वास्थ्य और थकान:

### क्या सूर्य का प्रकाश

### आपको बेहतर सोचने में मदद करता है?

.....

जब शरीर के हॉर्मोन सही रूप से काम कर रहे हों, तब सूर्य का प्रकाश मेलाटोनिन के उत्पादन को कम करता है और सेरोटोनिन के उत्पादन को बढ़ाता है। सेरोटोनिन न केवल दिमाग को सचेत रखता है, बल्कि खुशी का अहसास भी करता है। इसलिए विशेषज्ञ सुबह जल्दी उठने का सलाह देते हैं-ताकि आप प्राकृतिक रोशनी का पूरा लाभ ले सकें।

.....





# संयम



आदि में ...

हमारी पसंद स्पष्ट थी।

- “और यहोवा परमेश्वर ने आदम को यह आज्ञा दी, “तू
- वाटिका के सब वृक्षों के फल बिना खटके खा सकता है, पर
- भले या बुरे के ज्ञान का जो वृक्ष है, उस का फल तू कभी
- भी न खाना। क्योंकि जिस दिन तू उस का फल खाएगा
- उसी दिन अवश्य मर जाएगा।” (उत्पत्ति २:१६, १७)।

बहुत कम समुद्री जीव जेलीफ़िश जैसे रहस्यमयी, सम्मोहक और डरावने हैं। इन अद्भुत जीवों में १७ प्रतिशत पानी होता है और ये काफी पारदर्शी होते हैं। इसलिए इनका नाम जेलीफ़िश है।

पहली नजर में आश्चर्य होता है कि वे सभी जीवित हैं। उनमें हृदय, लहू, गलफड़ा, हड्डियाँ या उपस्थि नहीं होता है। वैज्ञानिकों ने यह निश्चित किया है कि कई जेलीफ़िशों में आँखें होती हैं जिस से उन को रोशनी का पता चलता है। यह बहुत अद्भुत है क्योंकि उनमें दिमाग नहीं होता है!

अपने खास माँसपेशियों की मदद से, जो पानी को खींचते और फिर वापस निकाल देते हैं, जेलीफ़िश ऊपर और नीचे डुलता रहता है। परंतु वे यह नहीं चुन सकते हैं कि उन्हें कहाँ जाना है। मूलतः जिस दिशा में हवा या पानी का प्रवाह होता है, वे उसी दिशा में बहते जाते हैं।

परंतु जेलीफ़िश के विपरीत परमेश्वर ने मानव को दिमाग और चुनने की शक्ति दी है।

**क्या वास्तव में परमेश्वर का वही अर्थ है जो वह कहते हैं?**

आदि में परमेश्वर ने आदम और हवा को अदन की वाटिका के सब वृक्षों के फल खाने के लिए स्वतंत्रत किया था। इतना ही नहीं, बल्कि जीवन के वृक्ष का फल भी खाने के लिए भी स्वतंत्रत किया था। परंतु उसने चेतावनी दी थी कि भले और बुरे के ज्ञान का जो वृक्ष था उस का फल खाने, या उसे छूने से उनकी मृत्यु हो जाएगी। भले और बुरे के ज्ञान का वृक्ष वाटिका के बीचों बीच था—आज्ञापालन और आज्ञा तोड़ने के चुनाव के रूप में। दुःख की बात है कि प्रथम मनुष्यों ने उस खतरनाक फल को खाने के लिए अच्छा, और देखने के लिए मनभाऊ और बुद्धि देने के लिए चाहने योग्य समझा। और वे परमेश्वर के दिए हुए स्पष्ट आज्ञा के विरुद्ध गए, और एक ही टुकड़ा

खाते ही उनके हृदयों में पाप और दुःख का सैलाब उमड़ पड़ा। भले ही आज खाने के लिए मना किये गए फल का वृक्ष पृथ्वी पर नहीं है, परंतु क्या आज दूसरे प्रकार के मना किये हुए फल पृथ्वी पर हो सकते हैं जो हमारी खुशी को चूस लेते हैं और हमारी आजादी छीन लेते हैं?

## अद्भुत स्वास्थ्य तथ्य

बाइबल के अनुसार, मनुष्य के चुनाव के द्वारा पाप जगत में आया। बाइबल के अनुसार पाप की परिभाषा परमेश्वर का आज्ञा तोड़ना है (यूहन्ना ३:४)। फल का एक टुकड़ा खाने मात्र से पाप नहीं का आया—बल्कि परमेश्वर के ज्ञान की अच्छाई और निर्देश के विरुद्ध जाने का फ़ैसले का परिणाम है।



# अद्भुत शरीरविज्ञान

## फ्रन्टल लोब (दिमाग का सामने वाला हिस्सा)

सितंबर १८४८ में २५ वर्षीय रेलरोड फोरमेन फ्रिनियस गॉगे, विस्फोटक पाउडर को छेद में डालने के लिए लोहे के छड़ का प्रयोग कर रहा था, तभी एक बहुत बड़ा धमाका हुआ जिसके वजह से उस छड़ ने उसके सिर को गोली की तरह छेद कर दिया। अद्भुत रूप से उस दर्दनाक दुर्घटना ने फ्रिनियस को नहीं मारा। वास्तव में वह शारीरिक रूप से स्वस्थ हो गए और १३ वर्ष और जीवित रहे। मानसिक रूप से वह ठीक लगते थे—वह पहले जैसे ही बातें कर सकते थे और कोई भी

शारीरिक कार्य पहले की ही भांति करते थे, और उनकी याददाश्त भी ठीक थी।

फिर भी परिवार वाले और दोस्त जानते थे कि वह पहले जैसे नहीं थे। दुर्घटना से पहले वह अच्छे, जिम्मेदार कर्मी और साथी थे। सभी उन्हें एक धर्मी और विश्वासयोग्य व्यक्ति के रूप में जानते थे। परंतु उस दुर्घटना के बाद उनके नैतिकता में गिरावट आ गई। वह गुस्सैले, अशिष्ट एवं झगड़ालू बन गए। उन्होंने धूम्रपान और शराब पीना शुरू कर दिया और सारी आत्मिक बातों के

लिए आदर खो दिया। ऐसा लगता था जैसे उनमें सारी नैतिकता खत्म हो गई थी।

इस दुर्घटना में फ्रिनियस ने अपनी नैतिकता और अपने प्रियजनों के प्रति आदर खो दिया। शोधकर्ताओं ने यह निष्कर्ष निकाला कि उसने अपने

दिमाग का एक बहुत ही महत्वपूर्ण हिस्सा खो दिया था, जिसे “फ्रन्टल लोब” कहते हैं जो नैतिक सोच विचार, सामाजिक व्यवहार, और अध्यात्मिकता के लिए ज़रूरी है। आश्चर्यजनक रूप से बाइबल माथे पर चिन्ह की बात भी बात करता है जो जीवन और मृत्यु का अंतर ला सकता है।



## निर्णय कहाँ लिए जाते हैं?

हमारे तर्क शक्ति, नैतिकता और निर्णय लेने के लिए फ्रन्टल लोब बहुत ज़रूरी है। यह दिमाग का वह भाग है जो हमारे स्वभाव, व्यक्तित्व और आत्मिकता को परिभाषित करता है। फ्रन्टल लोब हमारे दिमाग का वह हिस्सा है जिसमें हमारे आत्मिक स्वभाव होता है। इसी कारण शैतान हर वक्त दिमाग के इस हिस्से को नाश या क्षति पहुँचाने की कोशिश करता रहता है।

## अद्भुत स्वास्थ्य तथ्य

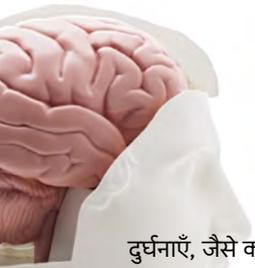
लोबोटोमी शब्द सर्जिकल ऑपरेशन से सम्बंधित है, जिससे फ्रन्टल लोब का कार्य नष्ट हो जाता है। बीसवीं सदी के शुरूआत में मन के रोगों के इलाज के लिए इस सर्जरी का इस्तेमाल किया जाता था, जैसे—स्क़िज़ोफ्रेनिया (मनोविदलता), तनाव, और पागलपन। इसे आज्ञा न मानने वाले बच्चों में भी इस्तेमाल किया जाता था। हालाँकि यह प्रक्रिया लोगों से उनके व्यक्तित्व और तार्किक विचारों की स्वतंत्रता छीन लेती है?



## फ्रन्टल लोब के ठीक से काम नहीं करने पर क्या होता है?

विशेषज्ञों ने फ्रन्टल लोब के क्षति को मनोविदलता, बाइपोलर डिस्ऑर्डर, ओबसेसिव-कम्पल्सिव डिस्ऑर्डर, तनाव, और अन्य कई मन के रोगों से संबंध पाया गया है। फ्रन्टल लोब के क्षतिग्रस्त होने के कुछ प्रभाव नीचे दिये गए हैं:

- नैतिकता में कमी,
- सामाजिकता में कमी,
- दूरदर्शिता की कमी,
- तार्किक क्षमता में नुकसान,
- गणित न आना,
- संयम की कमी (अपना झूठा तरीफ़ करना, आक्रमकता, शत्रुता),
- स्मरणशक्ति में कमी (खास कर के कुछ ही समय पहले की घटनाओं का),
- विचलित होना और व्यग्रता,
- भावनात्मक असंतुलन,
- उदासीनता,
- हालतों से फर्क न पड़ना।



## फ्रन्टल लोब के क्षतिग्रस्त होने के वजह क्या क्या हैं?

दुर्घनाएँ, जैसे कार दुर्घटनाएँ, फ्रन्टल लोब के सबसे खतरनाक रूप से क्षतिग्रस्त होने के लिए जिम्मेदार है। हालाँकि, फ्रन्टल लोब क्षति के सबसे आम रूपों की वजह अस्वस्थ जीवनशैली है।

उदाहरण के तौर पर, एक अध्ययन में पाया गया कि मोटी महिलाओं में उच्च मात्रा में पाए जाने वाला सी-रीएकटिव प्रोटीन फ्रन्टल लोब को क्षतिग्रस्त करता है। इस प्रोटीन से सृजन होता है और यह निष्क्रिय जीवनशैली से सम्बंधित है।

फ्रन्टल लोब ज़हरीले रसायनों के प्रति बहुत संवेदनशील है। उदाहरण के लिए शराब, नशीली दवाएँ, कैफीन और तम्बाकू सभी फ्रन्टल लोब को क्षति पहुँचाते हैं।

## सबूत

शोध से सिद्ध किया गया है कि आधुनिक “मना किये गए फल” स्वास्थ्य को क्षति पहुँचाते हैं और लंबी उम्र के लिए बाधा बनते हैं।

## मना किये गये फलों की परिभाषा क्या है?

उत्पत्ति ३:१-६ में उस बदनाम फल के कुछ मूल घटक दिये गए हैं:



1. इस फल को खाने का परिणाम अंत में मृत्यु था।
2. वह देखने में लुभावना था। (परंतु सभी लुभावने फल मना किये फल नहीं होते!)
3. वह फ्रन्टल लोब को प्रभावित करता था। (शर्म आने के विचार का उत्पत्ति फ्रन्टल लोब में होता है।)

इन सब घटकों को ध्यान में रखते हुए कुछ आधुनिक मना किये हुए फलों के तरफ ध्यान देते हैं।

## विशेष रिपोर्ट: शराब

कभी न बुझने वाली प्यास?

## क्या शराब हमारे विचारशक्ति को नुकसान पहुँचाता है?

शराब का उपयोग हर वर्ष लाखों लोगों के मानसिक विकारों का कारण बनाता है। हम हमेशा इस बात की अनदेखा करते हैं कि १०० प्रतिशत शराबियों में फ्रन्टल लोब क्षति ग्रस्त होता है।

गामा ऐनिमोबायट्रिक ऐसिड (GABA) एक ऐसा न्यूरोट्रान्समीटर है जो हमारे दिमाग में नर्व इम्पल्स को रोकता है। शराब इस अम्ल के कार्य को नर्व जंशन

में रोकता है, जिससे आप वह काम कर पाते हैं जिसे आपका विवेक सामान्य स्थिति में नहीं करने देता है। इसके कारण जोखिम भरे व्यवहार, आक्रमकता,



आदि बढ़ते हैं। अंत में ये व्यवहार आदत बन सकते हैं। जितनी बार एक न्यूरोन एक इम्पल्स ले जाता है, उतनी बार उसी काम को दुहराने की आशंका बढ़ती जाती है।

इसके परिणाम घातक हो सकते हैं: एक अध्ययन में समाने आया कि नशे से

आत्महत्या करने की जोखिम १० प्रतिशत बढ़ जाती है। इससे भी बुरी खबर यह है कि शराब न्यूरोन के डीएनए को बदल देता है जिससे पीढ़ी दर पीढ़ी दिमाग के क्षतिग्रस्त होने का खतरा रहता है।

सामाजिक कार्यक्रमों में पीने वाले कई लोगों का विश्वास है कि शराब उनके आत्मविश्वास को बढ़ाता है। परंतु बिना घबराबट के काम करना ही आत्मविश्वास है। जो लोग किसी भी तरह के कार्य को करने के लिए शराब पर निर्भर होते हैं, उन्होंने दरअसल तार्किक रूप से निर्णय लेने के लिए आत्मविश्वास कभी बढ़ाया ही नहीं। और अत्यधिक नशे की हालत में आप सवारी बन जाते हैं न की चालक। यदि आप तर्क के आधार पर निर्णय लेने को महत्त्व देते हैं तो शराब से दूर रहें।



## अद्भुत स्वास्थ्य तथ्य

सरकारी अध्ययनों में देखा गया है कि शराब पीने वाले प्रत्येक १० लोगों में से १ शराबी बन जाता है (नशे की लत लग जाती है)। बाइबल कहती है, “हाय उन पर जो बड़े तड़के उठकर मदिरा पीने लगते हैं और बड़ी रात तक दाखमधु पीते रहते हैं जब तक उन को गर्मी न चढ़ जाए” (यशायाह ५:११)।



## परंतु क्या शराब हृदय के लिए अच्छा नहीं है?

अनेक अध्ययनों के अनुसार रेड वाइन, हृदय रोग होने का खतरा घटा सकता है। परंतु कई अन्य अध्ययनों में देखा गया है कि शराब हृदय के मांसपेशियों के लिए हानिकारक है। फिर रेड वाइन कैसे हृदयरोग के खतरे को कम करता है? लाल अंगूर! लाल अंगूर के छिलके में उच्च मात्रा में फ़ैवोनेड नाम के रसायन पाये जाते हैं जो स्वास्थ्यवर्धक पाए गए हैं। वास्तव में क्यूवैसैंटिन एक अत्यन्त प्रभावशाली एंटीऑक्सीडेंट है जिसे हृदयरोग कम करने में प्रभावी पाया गया है। इस तरह से रेड वाइन के संयमित सेवन से हृदय को सुरक्षित रखने वाले प्रभाव अंगूर के छिलके से आता है न की शराब से। शोधों में देखा गया है कि लाल अंगूर के सेवन से हृदय को वही लाभ मिलते हैं वह भी शराब के दुष्प्रभावों के बिना।



## अद्भुत स्वास्थ्य तथ्य

२००१ में किये गए एक सर्वेक्षण के अनुसार १२ वर्ष या उससे अधिक उम्र के शराब पीने वालों की संख्या तकरीबन १० करोड़ ९ लाख है।

## क्या संयमित मात्रा में शराब पीना स्वास्थ्य के लिए अच्छा नहीं है?

विश्व में, भोजन नली का कैंसर, यकृत कैंसर, लिवर सिरोसिस, मिरगी, वाहन दुर्घटना और हत्या के ३० प्रतिशत मामलों के लिए शराब जिम्मेदार है। वास्तव में शराब सेवन से शायद ६० से भी अधिक तरह के रोग और विकार होते हैं। अनुमान है कि शराब के इस्तेमाल की वजह से विश्व में हर साल १ करोड़ ८०

लाख लोग मरते हैं। और अत्यधिक सेवन करने वाले ही सिर्फ इससे प्रभावित नहीं होते हैं – यहाँ तक की सिर्फ खास मौकों में पीने वाले भी बिलकुल नहीं पीने वालों से पहले मरते हैं।

शराब एक हानिरहित सामाजिक पेय नहीं है, परंतु दिमाग को बदलने वाला एक लत लगाने वाला नशीला पदार्थ है। यह कहना गलत है कि शराब पीना एक हानिरहित व्यक्तिगत चुनाव है। सारी हत्याओं में से आधी हत्याओं में, सारे आक्रमक जुर्मों में से आधे जुर्म में, और एक तिहाई बाल शोषण में, सभी आत्महत्याओं में से एक तिहाई में, आधे से अधिक घरेलू हिंसा में, आधी

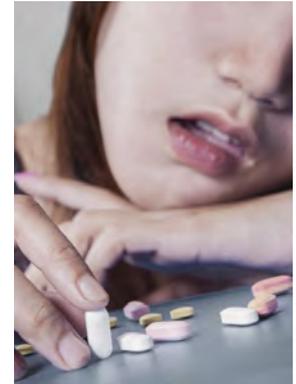


सड़क दुर्घटनाओं में, बड़ी संख्या में अनचाहे गर्भ ठहरने में, यौन शोषण, और तलाकों में शराब शामिल रहता है। यह विश्व का सबसे घातक पदार्थ है और इसकी वजह से संयुक्त अमेरिका के करदाताओं को तकरीबन \$ २०० बिलियन प्रतिवर्ष चुकाना पड़ता है।

## अद्भुत स्वास्थ्य तथ्य



संयम का अर्थ क्या है? एक लेखक ने साधारण तौर पर लिखा है कि, “जो हानिकारक है उस से पूरी तरह के दूर रहना और जो अच्छा है उसका संयमित इस्तेमाल”। सारी मनभावी वस्तुओं से दूर रहने की ज़रूरत नहीं है परंतु सभी चीजों को संयमित रूप से करें।



अध्ययनों में पाया गया है कि अवैध पदार्थ, जैसे कोकीन, और कई वैध पदार्थ भी दिमाग की कोशिकाओं और आनुवंशिक समाप्ती पर स्थायी बदलाव ला सकते हैं। एक लत लगाने वाले नशीले पदार्थ का सेवन वास्तव में दिमाग के कोशिकाओं को इस तरह से प्रभावित करता है कि वह अन्य लत लगाने वाले पदार्थों के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाता है। इस प्रकार से जब दूसरे नशीले पदार्थों का इस्तेमाल किया जाता है, तब वे और भी अधिक सुखद अहसास देते हैं, और इस तरह से लत गहरता चला जाता है।



इस तरह की सुख प्राप्ति की प्रक्रिया में जिन रसायनों का प्रवाह होता है, जैसे डाइनोर्फिन प्रोटीन, वास्तव में सुख प्रतिक्रिया की तंत्र को बंद कर देते हैं। इस तरह से सामान्य रूप से आनंदमयी चीजें अपना आकर्षण खो देती हैं। आनुवंशिक क्षति के कारण बच्चे नशे की लत लगाने वाली दवाओं के प्रति संवेदनशीलता आनुवंशिक रूप से प्राप्त करते हैं। यदि आप के परदादा-परदादी, दादा-दादी या माँ-बाप में से किसी ने भी शराब, तम्बाकू, या किसी अन्य प्रकार के नशे किये हैं, तो आप को लत लगाने का खतरा अधिक है।

## विशेष रिपोर्ट: नशीले पदार्थ

धरती पर स्वर्ग?

### लत कैसे लगती है?

क्या आप जाने हैं कि आप का दिमाग प्राकृतिक रूप से सुख प्राप्ति के लिये तरसता है? यह बुरा नहीं है, क्योंकि दिमाग का सुख वाला क्षेत्र अच्छे व्यवहार में मदद कर सकता है, जैसे व्यायाम, पढ़ना, लाभदायक रुचियाँ।

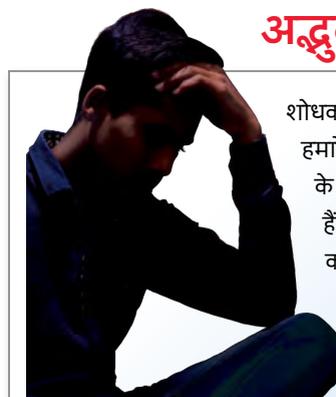
फिर भी कुछ पदार्थ इस प्राकृतिक प्रक्रिया पर हावी हो कर लत की ओर ले जा सकते हैं। लत की विशेषताएँ दो विशिष्ट प्रक्रियाएँ हैं – सहनशीलता और निर्भरता।

- सहनशीलता का अर्थ है, मस्तिष्क सुखद उत्तेजना का आदि हो जाता है और उसी अहसास को महसूस करने के लिए अधिक मात्रा की माँग करता है।
- निर्भरता का मतलब है, सुखद उत्तेजना के समाप्त हो जाने पर भावनात्मक एवं शारीरिक रूप से विपरीत प्रभाव पड़ना।

### दूसरे और कौन से वैध घातक पदार्थ है?

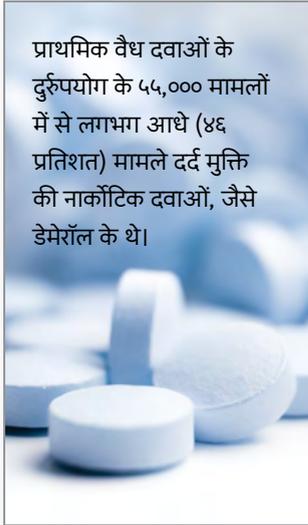
अवैध पदार्थों ने – जैसे हेरोइन, कोकीन, मेथ्याम्फेटमाइन आदि – अमेरिका में बहुत रोग और मृत्यु लाया है। आप यह जानकर हैरान होंगे कि

### अद्भुत स्वास्थ्य तथ्य



शोधकर्ताओं ने यह प्रमाणित किया है कि हमारे चुनाव और हमारे काम दिमाग के भौतिक संरचना में बदलाव लाते हैं। कोकीन का सेवन करने वालों में कोकीन लेने की इच्छा जगाने वाले प्रटीनों का उत्पादन करने के लिये जिम्मेदार निष्क्रिय जीन सक्रिय हो जाते हैं।

## अद्भुत स्वास्थ्य तथ्य



प्राथमिक वैध दवाओं के दुरुपयोग के ५५,००० मामलों में से लगभग आधे (४६ प्रतिशत) मामले दर्द मुक्ति की नार्कोटिक दवाओं, जैसे डेमेरॉल के थे।



अवैध पदार्थों से अधिक लोगों को हर साल चिकित्सक परामर्श के बाद मिलने वाली वैध मारती हैं। वास्तव में एक अध्ययन में पाया गया कि अमेरिका में होने वाली सभी मृत्यु में से एक चौथाई मृत्यु सही तरीके से दी गई दवाओं के दुष्प्रभाव के कारण

होते हैं। भले ही कुछ दवाईयाँ लक्षणों को कम करते हैं और शरीर की प्रक्रियाओं को दुरुस्त करने में मदद करते हैं, वे शरीर के अन्य प्रणालियों या अंगों के लिए हानिकारक हो सकते हैं। (दवाई बंद करने से पहले अपने चिकित्सक से परामर्श जरूर लें।)

उदाहरण के लिए ऐसिटामिनोफेन, जिसका सेवन अमेरिका में करोड़ों लोग दर्द से मुक्ति और बुखार कम करने के लिए करते हैं, बुद्धिमानी से इस्तेमाल नहीं पर यकृत को बुरी तरह से क्षतिग्रस्त कर सकता है। ऐसिटामिनोफेन का अधिक मात्रा में सेवन करना अमेरिका में यकृत के क्षतिग्रस्त होने का प्रमुख कारण है। अमेरिका में ५६,००० आपातकालीन मामले इस दवा के अत्यधिक सेवन की वजह से होते हैं। निर्देशित मात्रा में सेवन करने से भी ऐसिटामिनोफेन यकृत को क्षति पहुँचा सकता है और इस दवा के लगातार सेवन से गुर्दे के कैसर का खतरा दुगना हो जाता है।

अवैध पदार्थों और दूसरी कई दवाओं के मूर्खतापूर्ण इस्तमाल के विपरीत, स्वस्थ जीवनशैली आनंद के साथ चंगाई भी देता है ... वह भी बिना दुष्परिणाम के।

## अद्भुत स्वास्थ्य तथ्य



आम तौर पर यह सच है कि, हेरोइन से लेकर कैफीन तक, जिस किसी भी चीज का आपको लत लग सकता है वह आपके सेहत के लिए हानिकारक है। किसी को भी केले या ब्रोकोली की लत नहीं लगती है।

**नोट:** अपने चिकित्सक के परामर्श के बगैर अपने दवाओं में कोई बदलाव न लाएँ।

## विशेष रिपोर्ट: कैफीन



क्या सच में कैफीन ऊर्जा को बढ़ता है?

## क्या कैफीन आप के निर्णय को प्रभावित कर सकता है?

चूँकि कैफीन खुद को उन रीसेप्टरों से जोड़ लेता है जो कुछ तरह के उत्तेजनाओं के रोकते हैं, इसलिए स्फूर्तिदायक न्यूरोट्रान्समीटरों का कार्य बढ़ जाता है। इस न्यूरोट्रान्समीटर असंतुलन से मनोविकार हो सकते हैं जो डोपामीन नामक न्यूरोट्रान्समीटर के बढ़ने से होता है।

## क्या कैफीन नशीला है?

देखा गया है कि कैफीन नशा की दूसरी अवस्था (निर्भरता) के सभी मानदंडों को संतुष्ट करता है। वास्तव में, कैफीन विश्व के निर्भरता आधारित पदार्थों में से सबसे अधिक इस्तेमाल किया जाता है। कैफीन छोड़ने पर सरदर्द, थकान, बेचैनी और अन्य बुरे शारीरिक और मानसिक लक्षण दिखते हैं।

जब कैफीन और डोपामीन नामक उत्तेजित करने वाला पदार्थ एक साथ मिलते हैं तो इसका नतीजा लत हो सकता है। चीनी, वसा, कार्बन के मिला होना, तेज स्वाद और खुशबू से काफ़ी मात्रा में डोपामीन का उत्पादन हो सकता है। काफ़ी, खास कर के स्पेशालिटी काफ़ी में भारी मात्रा में चीनी, वसा, और स्वाद और खुशबू होता है-जिससे कभी कभार पीने वाला भी नियमित रूप से पीने वाला बन सकता है।

## क्या कैफीन आपकी नींद चुरा रहा है?

कैफीन मिथाइलैक्सैन्थीन परिवार का रसायन है। उच्च मात्राओं में कैफीन मनुष्यों के लिए घातक है। कम मात्राओं में यह थकान कम करता है, रक्त संचार बढ़ाता है, और अन्य तरह के स्फूर्तिदायक प्रभाव डालता है। परंतु इस अतिरिक्त स्फूर्ति की कीमत बहुत अधिक होती है।

## अद्भुत स्वास्थ्य तथ्य



श्वेत, कड़वा, क्रिस्टल जैसा कैफीन सर्वप्रथम १८२० में काफ़ी से निकाला गया था। आज कैफीन दुनिया का सबसे प्रसिद्ध नशीला पदार्थ है।



## अद्भुत स्वास्थ्य तथ्य

भारी मात्रा में सोडा या कॉफी पीने वाले जब कैफ़ीन का सेवन बंद करते हैं तो उन्हें सामान्य रूप से सिर दर्द और कभी कभी चक्कर भी आता है। सौभाग्यवश अधिकांश लोगों में कैफ़ीन वितड्रॉवल (नशा त्यागने पर होने वाले लक्षण) पाँच या उससे कम दिन में होता है। त्यागते वक्त अपने आहार, पर्याप्त आराम और व्यायाम का ध्यान रखें।

डीकैफ़ीनेटेड कॉफी पूरी तरह से कैफ़ीन रहित नहीं होती है और इसमें लगभग 3 मिलिग्राम कैफ़ीन होता है।

कॉफी दुनिया का सबसे प्रसिद्ध स्फूर्तिदायक पेय है : 4 में से 8 अमरीकी इसे पीते हैं, यानी प्रतिदिन 800 करोड़ कप का खपत होता है। प्रतिदिन 2 या उससे अधिक कप कॉफी पीने वाली महिलाओं में अस्थि सुरिष्ठा का खतरा बढ़ता है।

एक अध्ययन में पाया गया है कि जो युवा प्रतिदिन पाँच या उससे अधिक कैफ़ीन युक्त पेय पीते हैं उनमें हेमोरेज का खतरा दुगना होता है। उसी अध्ययन में पाया गया कि जो वयस्क उच्च मात्रा में कैफ़ीन का सेवन करते हैं (कैफ़ीन पाए जाने वाले दवाओं के सेवन से) उनमें हेमोरेज का खतरा चार गुना अधिक होता है। (प्रतिवर्ष तकरीबन 60,000 लोगों को हेमोरेज होता है जिका मृत्यु दर 40 प्रतिशत है।)



## अद्भुत स्वास्थ्य तथ्य

होमियोस्टैसिस का अर्थ है शरीर द्वारा स्वस्थ को बनाए रखने की कोशिश करना। प्राकृतिक तौर पर, कुछ समय के उत्तेजना के बाद कुछ समय का पर्याप्त आराम मिलना चाहिए।

वास्तव में शरीर के पास कई प्रणालियाँ हैं जो उत्तेजना और आराम के बीच संतुलन बनाते हैं।

परंतु कैफ़ीन इन प्रणालियों को हटा कर लंबे समय तक स्फूर्ति प्रदान करता है—यहाँ तक की सोते वक्त भी। शोधों

में देखा गया है कि 200 एमजी जितने छोटे मात्रा में भी सुबह कैफ़ीन लेने से शाम तक नींद को प्रभावित करता है। कैफ़ीन खास कर के गहरे नींद को प्रभावित करता है जब दिमाग सामान्य तौर पर कम सक्रिय रहता है।

कॉफी के 8-औंस कप के रूप में कम से कम कैफ़ीन शामिल करें: 80मिलीग्राम।



उसके अतिरिक्त चीनी की अत्यधिक मात्रा और संदेहित हर्बल स्वास्थ्य के लिए अधिक खतरा हैं।

## क्या कैफ़ीन सच में इतना बड़ा सिर दर्द है?

नियमित कैफ़ीन लेना और उसे छोड़ना, दोनों ही से सरदर्द होता है जो कुछ हद तक निर्भरता के कारण होता है। आश्चर्यजनक रूप से कैफ़ीन कई दर्द निवारक दवाईयों में होता है, इस तरह से आप सरदर्द से छुटकारा पाने की कोशिश में भविष्य में सिर दर्द का वजह उत्पन्न कर सकते हैं।

कैफ़ीन, खासकर उच्च मात्राओं में दिमाग में एडिनोसाइन की मात्रा बढ़ाती है। उच्च मात्रा में एडिनोसाइन रक्त धमनियों को चौड़ा कर देती है, इस प्रक्रिया का सम्बंध अन्यूरीजम से है - जिसमें रक्त धमनियों के दीवार में क्षति के कारण उनके फटने का खतरा रहता है।

## विशेष रिपोर्ट: तम्बाकू

धुए के परदे के पीछे छिपना?



## क्या तम्बाकू कभी भी स्वास्थ्य वर्धक रहा है?

आज भले ही तंबाकू के नशे के दुष्परिणाम सभी स्पष्ट रीति से जानते हैं। परंतु कई साल पहले तक तंबाकू का उपयोग एक स्वास्थ्यवर्धक आदत समझा जाता था। चिकित्सक कान के संक्रमणों, शारीरिक ताकत, मिजाज पर उसके अच्छे प्रभाव और यहाँ तक की फेफड़ों के रोगों के लिए तम्बाकू सेवन की सलाह देते थे।

समय के साथ सेहत पर तम्बाकू का खतरा प्रगट हुआ। फिर भी तम्बाकू कम्पनियाँ इस बात से इन्कार करते रहे कि उनके उत्पाद मृत्यु, रोग, या लत से सम्बंधित हैं। उन्हें इस बात को स्वीकारने में दशकों लग गए कि सिगरेट हानिकारक होते हैं और उनसे लत लगती है। हम यह अच्छी तरह से जानते हैं कि उन कम्पनियों के पास उनके उत्पादों के खतरनाक होने के पर्याप्त सबूत थे। इस वजह से इन कम्पनियों पर मुकदमा चलाया गया और कानून बनाया गया कि ये कम्पनियाँ अपने उत्पादों में लत लगाने वाली और हानिकारक होने का लेबल लगाये।

फिर भी आश्चर्यजनक रूप से आज भी कई लोग इन घातक उत्पादों को खरीदते हैं।

## लोग अब भी तम्बाकू का सेवन क्यों करते हैं?

तम्बाकू कम्पनियों को अहसास हुआ कि जो कुछ भी धूम्रपान के हानिकारक प्रक्रिया को अधिक आनंदमयी बनाते हैं, वे सिगरेट की लत को और मजबूत बनाते हैं।

सिगरेट के धूप में लगभग 600 सामग्रियाँ मिलाई जाती है जैसे, चीनी, मेन्थोल, और अमोनिया। चीनी स्वाद बढ़ाता है और सिगरेट का 10 प्रतिशत वजन चीनी का होता है। मेन्थोल धूम्रपान से होने वाले दर्द को कम करने के लिए नसों को सुन्न करता है। (यह धूम्रपान में नए लोगों के लिए खास कर के हानिकारक होता है क्योंकि उनके फेफड़े धूप के प्रति बहुत संवेदनशील होते हैं।) अमोनिया सिगरेट के pH को बढ़ाता जिससे निकोटीन का अवशोषण अधिक होता ताकि धूम्रपान करने वाला व्यक्ति दोबारा अधिक मात्रा में माँगे।

## अद्भुत स्वास्थ्य तथ्य

अध्ययनों से यह भी पता चला है कि कुछ व्यवहार, जैसे कि जुआ खेलना, पोर्न पिकचर देखना, अत्यधिक खरीददारी करना, और टी.वी. देखना भी किसी भी रसायनिक निर्भरता के जैसा ही विनाशकारी हो सकता है।



## क्या तम्बाकू कम्पनियाँ स्वास्थ्य का ध्यान रखती हैं?

धूम्रपान त्यागने के अभियानों पर करोड़ों डॉलर खर्च करने के बावजूद तम्बाकू कम्पनियाँ हर साल करोड़ों डॉलर विज्ञापन और मार्केटिंग में खर्च करती हैं।

हमें आज ही सही चुनाव करना है – हम पीड़ित बनने का या परहेज करने का चुनाव कर सकते हैं। धूम्रपान के प्रभावों के बारे अधिक जानकारी के लिए पृष्ठ संख्या ४३ देखें।

## आप एक बेहतर पेड़ चुन सकते हैं!

“और वाटिका के बीच में जीवन का वृक्ष भी था” (उत्पत्ति:१)

भले और बुरे के ज्ञान के वृक्ष के अलावा अदन की वाटिका में एक और अत्यन्त महत्वपूर्ण वृक्ष था – जीवन का वृक्ष, जिस में मानवता को अनन्त जीवन प्रदान करने की शक्ति थी।

जिस तरह से दोनों वृक्षों में से आदम और हवा को चुनाव करना था वैसे ही आज भी हमारे पास उसी तरह का चुनाव है। हम सच्चे ज्ञान और जीवन को चुन सकते हैं – या छल, लत, और मृत्यु को चुन सकते हैं।

जब परमेश्वर ने अपने पुत्र को क्रूस पर कुर्बान किया, उसने हमें सबसे खतरनाक लत यानी पाप के लत का एक मात्रा दवा दिया। क्रूस नया जीवन का वृक्ष बन गया और यीशु का निष्कलंक जीवन ही वह चंगा करने वाला फल बन गया। यीशु ने कहा “जो मेरा मांस खाता और मेरा लहू पीता है, अनन्त जीवन उसी का है” (यूहन्ना ६:५४)। इसका अर्थ है कि अपने पाप के लिए उसके बलिदान को स्वीकार करना, उसका वचन पढ़ना, और क्षमा और सामर्थ के उसके संदेश पर विश्वास करना।

शौतन लोगों को “जीवन के इस वृक्ष” के प्रति अंधा बनाने की कोशिश करता है। और वह आपके फ्रन्टल लोब को क्षति पहुँचाना चाहता है क्योंकि उसे से आपमें तर्क करते की क्षमता आती है और उसके छल को पहचानते हैं।

दुर्भाग्य से कईयों ने बुरी आदतों से अपने दिमाग को इतना धुंधला कर दिया है कि वे सत्य को साफ साफ नहीं देख पाते हैं। परंतु परमेश्वर हमसे कुछ सच्चे वादे करता है। अंत में ... निर्णय अब भी साफ है ... परंतु इस बार निर्णय आपको लेना है। उसे स्वच्छ दिमाग से लें! जीवन के फल को ग्रहण करें और परमेश्वर के वादों को आज ही अपनाएँ! अधिक जानकारी के लिए

[www.AmazingHealthFacts.in](http://www.AmazingHealthFacts.in) देखें! ■



# वायु

आदि में ...  
साँस ने जीवन दिया

- “तब यहोवा परमेश्वर ने
- आदम को भूमि की मिट्टी से
- रचा, और उस के नथनों में
- जीवन का साँस फूँक दिया,
- और आदम जीवित प्राणी बन
- गया” (उत्पत्ति २:७)।



पिछले शताब्दी में मनुष्य ने कुछ सबसे जटिल वातावरणों पर विजय पायी – सबसे गहरे महासागरों का अन्वेषण, सबसे ऊँचे पर्वतों की चढ़ाई, और यहाँ तक की अंतरिक्ष में जाना। परंतु इन उपलब्धियों को हासिल करने से पहले एक चुनौती को जीतना था। इन खोजियों को यह सीखना था कि वे कैसे अपने साथ हवा ले सकते हैं ताकि वे साँस ले पाए।

## साँस फूँके ,जाने से जीवित हुए

बाइबल में सृष्टि के वर्णन को ध्यान से देखने पर आप देखेंगे कि परमेश्वर ने मानव की रचना एक बहुत ही अनोखे ढंग से किया। उसने आदम को अपने हाथों से बनाया और उसके फेफड़ों में “जीवन का साँस” फूँक दिया। यदि “जीवन के साँस” से हमारा जीवन शुरू हुआ है, तो यह तर्क भी दिया जा सकता है कि उस साँस के बिना जीवन समाप्त हो सकता है।

आप आगे देखेंगे कि जिस तरह का वायु आप साँस में लेते हैं और कितनी अच्छी तरह से साँस लेते, इसका आपके जीवनकाल पर बहुत बड़ा प्रभाव पड़ता है: यह आपके लिए “जीवन के निमित्त जीवन की सुगन्ध” या “मरने के निमित्त मृत्यु की गन्ध” (२ कुरिन्थियों २:१६)। एक लंबी साँस लें ... और पढ़ते जाएँ!



## अद्भुत शरीरविज्ञान

### वायु इतना महत्वपूर्ण विषय क्यों है?

ऑक्सीजन हमारे शरीर की सबसे आवश्यक ज़रूरत है। हालांकि वायु में केवल २०% ऑक्सीजन है, फिर भी हर बार साँस लेने से यह जीवनदायी गैस हमारे फेफड़ों में पहुँचती है। इसके बाद ऑक्सीजन रक्त में जाता है, जहाँ से वह लाल रक्त कोशिकाओं के द्वारा पूरे शरीर में पहुँचाया जाता है। इसका अधिकांश उपयोग शरीर के मुख्य ऊर्जा स्रोत, ग्लूकोज़, से सम्बंधित प्रतिक्रियाओं में होता है। ऑक्सीजन के बिना ऊर्जा का यह स्रोत बेकार रह जाएगा।

### हमारे अंदर आग

ग्लूकोज़ और ऑक्सीजन के बीच में होने वाली प्रतिक्रिया की तुलना जलती हुई मोमबत्ती से कर सकते हैं। ऑक्सीजन की मात्रा बहुत कम हो जाने पर मोमबत्ती बुझ जाती है। इसी प्रकार यदि शरीर में भी ऑक्सीजन की मात्रा बहुत कम हो जाए तो आप बेहोश हो जाएँगे। जिस तरह से जलती हुई मोमबत्ती से धुँआ निकलता है वैसे ही आपके शरीर

से भी जलने की प्रक्रिया में धुँआ निकलता है। आप इस धुँए को नहीं देख सकते हैं, परंतु जितनी भी बार आप साँस छोड़ते हैं, कार्बन डाईऑक्साइड और वाष्प हवा में छोड़ते हैं।

## नकारात्मक (निगेटिव) कैसे सकारात्मक हो सकता है?

ताज़ी हवा साँस लेने से स्वास्थ्य में बहुत सुधार आ सकता है। क्या आप मेघ गर्जन और बिजली वाले तुफान के बाद या समुद्र के किनारे टहलने निकले हैं? क्या आपको स्फूर्ति का अहसास हुआ था? ऐसा इसलिए हुआ होगा क्योंकि आप निगेटिव आयन से भरपूर हवा साँस ले रहे थे, जो प्राकृतिक रूप से उन स्थानों में पाया जाता है जहाँ विकिरण मौजूद होती है (धूप, जंगलों में, पहाड़ों में, अशांत समुद्र, मेघ गर्जन और बिजली वाले तुफान, आदि)।

## क्या बेहतर तरीके से साँस लेने लिए कुछ किया जा सकता है?

सौभाग्य से साँस लेने की प्रक्रिया प्राकृतिक है, परंतु कई लोगों के साँस लेने का तरीका सही नहीं है और वे अपने फेफड़ों का उपयोग पूरी कुशलता से नहीं करते हैं। आदर्श रूप से साँस लेने से फेफड़े डाइअफ्रैम (फेफड़ों को पेट के अंगों से अलग करने वाला माँसपेशी) को नीचे ढकेलते हुए पूरी तरह फैलने चाहिए। यह पेट के माँसपेशियों को साँस लेने के दौरान आराम देने से किया जा सकता है। इससे आपके फेफड़ों के ऊपरी हिस्सों के साथ साथ निचले हिस्से भी फैलेंगे जिससे आपके फेफड़ों की कार्यक्षमता

## अद्भुत स्वास्थ्य तथ्य



हम सभी हवा के बिना जीवित नहीं होते। बाइबल के अनुसार, हम दो तत्व, मिट्टी और साँस (उत्पत्ति २:७), दोनों के मौजूद होने पर जीवित हुए हैं।

बढ़ जाएगी, गहरी साँस ले पाएँगे, और ऑक्सीजन और कार्बनडाईऑक्साइड का आदान-प्रदान की कुशलता भी बढ़ जाएगी। वास्तव में, गहरे साँस लेने का अभ्यास कुछ तरह के निमोनिया से बचने का सबसे आसान तरीका है।

## घर के जैसी हवा कहीं नहीं है ... है ना?

आम तौर पर बाहर की हवा घर के हवा से बहुत अच्छा होती है। एक अध्ययन के अनुसार घर की हवा बाहर की हवा से पाँच गुणा अधिक प्रदूषित हो सकती है - जो एक बुरी खबर है - (जब हम इस बात को ध्यान में रखते हैं कि औसत अमरीकी १० प्रतिशत समय घर (या किसी भी

मकान)

के अंदर

रहता है)। इस

तरह से

अधिक

प्रदूषित

जगह में

रहना और लंबे

वक्त तक प्रदूषण

में रहना, दोनों का

मेल स्वास्थ्य के लिए

गंभीर समस्या है।

घर के अंदर प्रदूषण के

मुख्य कारणों में से एक

है पार्टिकुलेट मैटर (हवा

में पाए जाने वाले छोटे

छोटे कण)। पार्टिकुलेट

मैटर के बढ़ते स्तर

बहुत सारे रोगों के

लिए जिम्मेदार हैं।

इस समस्या का

साधारण इलाज

खिड़कियों को खोलना और ताज़े हवा को घर में आने देने

है। याद रखें कि छोटे छोटे साँस लेना न आपके लिए और

## अद्भुत स्वास्थ्य तथ्य



क्या आप अपने घर में निगेटिव आयनों का

स्तर बढ़ाना चाहते हैं? बाज़ार में कई आयोनाइज़र उपलब्ध हैं। परंतु सावधान रहें, क्योंकि पाया गया है कि कुछ आयोनाइज़र ओज़न और अन्य अनचाहे फ्री-रैडिकलों का उत्पादन करते हैं। प्रकृति ही सबसे सुरक्षित स्रोत है: गमलों में रखे पौधे प्राकृतिक रूप से ऑक्सीजन और निगेटिव आयनों का स्तर बढ़ाते हैं जबकि कार्बनडाईऑक्साइड का स्तर घटाते हैं।



न ही आपके घर के लिए स्वास्थ्यवर्धक है-इसलिए अपने घर को भी साँस लेने दें। विशेषज्ञों का कहना है कि अत्यधिक प्रदूषित वातावरणों में, जैसे शहरों में, रात के समय घर में हवा आने दें क्योंकि सूरज ढलने के बार धुंध का स्तर कम हो जाता है।

## क्या आप सच में घर के बाहर के प्रदूषण से प्रभावित हैं?

ब्रिटिश सरकार की एक रिपोर्ट के अनुसार वायु प्रदूषण के कारण अपेक्षित जीवन अवधि तकरीबन एक साल घट गयी है। सौभाग्य से कई स्थानीय समाचार प्रसारक बाहरी वायु गुणवत्ता की पूर्वानुमान प्रसारित करते हैं, जैसे, ग्राउन्ड-लेवल ओज़न और पराग का स्तर। ग्राउन्ड-लेवल ओज़न के स्तर बढ़ने पर घर के बाहर ज्यादा नहीं रहना चाहिए क्योंकि इससे फेफड़ों को क्षति पहुँचती है।

दुर्भाग्य से बड़े मेट्रोपोलिटन क्षेत्रों में ग्राउन्ड-लेवल ओज़न, धुंध, कार्बनडाईऑक्साइड, पॉजिटिव आयनों, और अन्य प्रदूषकों का स्तर अधिक पाया गया है, क्योंकि शहरों में अधिक मोटरगाड़ियाँ और कारखाने होते हैं जबकि पेड़ पौधे बहुत कम होते हैं जो विषों को निकाल सके

और कार्बनडाईऑक्साइड को ऑक्सीजन में तबदील कर सके। साथ

ही हवा के मनाव निर्मित संरचनाओं (जैसे ऊँची बहुमंजिली इमारतें) से टकराने से होने वाली घर्षण भी निगेटिव आयनों की मात्रा कम कर देती है। इन कारणों से कई शहर स्वाभाविक रूप से बढ़ते तनाव, चिंता, सरदरद, और प्रदूषित वायु से सम्बंधित अन्य स्वास्थ्य सम्बंधी समस्याओं का स्थान बन गए हैं।



## अच्छी चीजों का अति...

व्यायाम के दौरान तीव्र गति से साँस लेना स्वास्थ्यवर्धक है और आवश्यक भी क्योंकि शरीर को अधिक मात्रा में ऑक्सीजन की आवश्यकता होती है। हालांकि, तनाव और घबराहट के कारण होने वाले अतिवातायनता (असामान्य रूप से तेजी से साँस लेना) के कारण शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा ज़रूरत से अधिक बढ़ जाती है और कार्बनडाईऑक्साइड की

मात्रा बहुत घट जाती है। ऐसा होने पर, शरीर का pH संतुलन बिगड़ जाता है (जिसे रेपीरट्री अल्कालोसिस कहते हैं)। इसके लक्षण हैं चक्कर आना और हृदयगति बढ़ना। एक कागज़ की थैली में साँस लेना अतिवातायनता का आम इलाज है, जिससे कार्बनडाईऑक्साइड का स्तर सामान्य हो जाता है।

## अद्भुत स्वास्थ्य तथ्य

दाहिने फेफड़े तीन हिस्सों में बंटे हैं जबकि बाएँ फेफड़े सिर्फ दो हिस्सों में।

एक व्यक्ति प्रतिदिन औसतन २१,६०० बार साँस लेता, और ८८ पाउन्ड ऑक्सीजन का उपयोग करता है।

इसमें से २५ प्रतिशत ऑक्सीजन का उपयोग सिर्फ दिमाग ही कर लेता है!



## अद्भुत स्वास्थ्य तथ्य

गहरे साँस लेने से सरदरद, पीठदरद, पेटदरद, और अनिद्रा से निजात मिल सकता है। यह स्तृचाप को सामान्य करने में मदद करता है और मिज़ाज को खुश करने वाले रसायनों (एनडॉर्फिनो) को रक्त में प्रवाह करता है। गहरी साँस ले ... यह तनाव को कम करने में मदद करने वाला सबसे अच्छा तकनीक है।

# सबूत

शोध ने साँस लेने, स्वास्थ्य और दीर्घजीवन के बीच के सम्बंध को साबित गया है।

## हृदय रोग: क्या वायु की गुणवत्ता का सम्बंध हृदय रोग से है?

हाल ही में इटली में किये गए एक अध्ययन में पाया गया कि अधिक मात्रा में पार्टिकुलेट मैटर के सम्पर्क में रहने वालों में रक्त के थक्के जमने की आशंका बढ़ जाती है। इससे पलमोनरी एम्बोलिज़म, आघात, और हृदयाघात से मरने का खतरा बढ़ जाता है।

दूसरे अध्ययन में पाया गया कि एच.इ.पी.ए. तकनीक से घर के अंदर के प्रदूषण को कम करने से माइक्रोवास्कुलर रक्तसंचार औसतन ८ प्रतिशत बढ़ सकता है। माइक्रोवास्कुलर रक्तसंचार बढ़ने से एनजाइना और मधुमेह जैसे समस्याओं के उपचार में मदद मिलती है। इसके साथ ही एक अध्ययन में पाया गया कि अधिक प्रदूषित क्षेत्रों में रहने वालों में (सड़कों के किनारे, बस रूट, आदि) में मृत्यु दर ३० प्रतिशत अधिक होती है।

## क्या प्रदूषित वायु कॉलेस्ट्रॉल को प्रभावित कर सकता है?

धुंध में पाए जाने वाले अत्यन्त छोटे कण असल में एच.डी.एल. (अच्छे कॉलेस्ट्रॉल) के स्तर को कम करते हैं। एक अध्ययन में पाया गया कि इन कणों के सम्पर्क में रहने वाले चूहों में अथेरोस्क्लेरोटिक प्लेक (नसों का कड़ा होना) का विकास ५५ प्रतिशत बढ़ गया था। उससे बड़े प्रदूषण कणों के सम्पर्क में रहने वाले चूहों में सिर्फ २५ प्रतिशत बढ़ा। शोधकर्ताओं का कहना है कि ये कण इतने छोटे होते हैं कि इन्हें वायु फिल्टर से नहीं रोका जा सकता है।

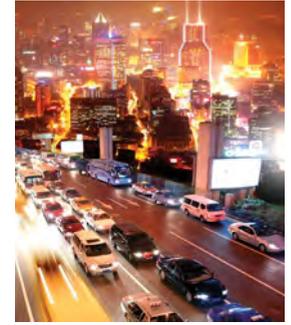


क्यों है? अमेरिकन लंग एसोसियेशन ने रेडॉन को संयुक्त राष्ट्र में कैंसर का दूसरा प्रमुख कारण बताया है – फेफड़ों के कैंसर से होने वाली २०,००० मृत्यु प्रतिवर्ष तक, (धूम्रपान ही इससे आगे है)।

रेडॉन जाँच किट आसानी से उपलब्ध हैं और सस्ते भी हैं, परंतु घर के हवा का गुणवत्ता बढ़ने का सबसे कारगर तरीका है बाहरी हवा को अंदर आने देना और घर के अंदर के हवा को बाहर जाने देना। घर के अंदर प्रदूषण बढ़ाने वाले अन्य प्रदूषक जैसे फॉर्मलडीहाइड (लकड़ी के उत्पादों में पाया जाता है) फेफड़ों के कैंसर से होने वाले लगभग ६,५०० मृत्यु के कारण हैं।

## मानसिक स्वास्थ्य: हवा आपके दिमाग को कैसे प्रभावित करता है?

मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं जैसे अवसाद और तनाव से लड़ने के लिए और मानसिक क्षमता बढ़ाने के लिए मस्तिष्क की कोशिकाओं



विश्वभर में १.४ करोड़ लोग दूषित वायु साँस लेते हैं। यह बहुत ही दुखद बात है क्योंकि वायु प्रदूषण एक व्यक्ति के जीवन से औसतन एक वर्ष कम कर देता है। कॅलिफोर्निया में ही हर वर्ष १७,००० तक असमय मृत्यु पार्टिकुलेट वायु प्रदूषण के कारण होते हैं।

## अद्भुत स्वास्थ्य तथ्य

स्लीप एप्रिया एक ऐसा विकार है जिसमें सोते वक्त साँस लेने के लय में रुकावट आती है। इस समस्या से आरामदायक नींद में अड़चन आती है। एप्रिया पीड़ितों में हृदयाघात या असमय मृत्यु का खतरा ३० प्रतिशत अधिक होता है। वज़न घटने से भी साँस लेने में आसानी होती है।



## अद्भुत स्वास्थ्य तथ्य

विश्व के विशिष्ट भागों में बहने वाले वायु में प्राकृतिक रूप से पॉजिटिव आयन होते हैं, जिसमें कैलिफ़ोर्निया के सेंटा अना बयार और इस्राएल और मिस्र के शरार बयार। जिस दौरान ये बयार चलती हैं, बहुत सारे लोगों में चिड़चिड़ापन और शक, सर दर्द, साँस की समस्याएँ, आदि होने लगती है। वास्तव में कई देशों के न्यायालय इस दौरान किये गए अपराधों के लिए हल्के दंड देती है।



इमारत से निकलने के बाद तुरंत खत्म हो जाते हैं या नहीं। और फिर से, बाहरी हवा का पर्याप्त मात्रा में अंदर आना ही इस समस्या के सबसे अच्छा हल है।

घर के अंदर पाये जाने वाले अन्य कण जैसे फफूँद के बीजाणु, धूल के घुन, और यहाँ तक की वायु में पाए जाने वाले बैक्टीरिया भी साँस लेने में परेशानी और बिमारी का कारण बन सकते हैं। घर के अंदर के हवा में बाहर के मुकाबले अधिक बैक्टीरिया और फफूँद संचारित होते रहते हैं। कई शोधकर्ताओं ने ऐसे फफूँद बीजाणुओं का पहचान किया है जो सबसे गंभीर साइनस संक्रमण (जो ३७ करोड़ अमरीकियों को हर वर्ष प्रभावित करता है) के लिए जिम्मेदार है।

## क्या गंदी हवा साँस लेने से दमा हो सकता है?

घर में इस्तेमाल किये जाने वाले रसायनों (साफ करने वाले द्रव्य, आदि) द्वारा दूषित हवा को साँस लेने से दमा हो सकता है। शोधकर्ताओं ने पाया है कि इन रसायनों के उच्च स्तर के सम्पर्क में आने से उनमें दमा जैसी साँस की बिमारियाँ होने का खतरा अधिक होता है।

## अद्भुत स्वास्थ्य तथ्य



क्या आप को ऐसा लगता है कि आप के बच्चे हमेशा बीमार हैं? क्या स्कूल में उन को ध्यान देने में कठिनाई होती है? अध्ययनों में पाया गया है कि अमरीका में ५ में १ विद्यालय में वायु का गुणवत्ता संतोषजनक नहीं है और ४ में से १ विद्यालय में वायु का संचार भी अच्छा नहीं है। इसके साथ ही बच्चों में दमा और एकाग्रता सम्बंधी विकार बढ़ते जा रहे हैं।

को स्वस्थ रखना आवश्यक है। इसके लिए दिमाग को लगातार ऑक्सीजन की आपूर्ति की आवश्यकता होती है। यदि आप पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन की आपूर्ति नहीं कर करते हैं तो दिमाग को क्षति पहुँचती है। (बेहोश होना दरअसल बचाव का तकनीक है जो दिमाग को ऑक्सीजन के घटते स्तर से बचाता है।)

## दमा और एलर्जी: एक मकान को क्या बीमार बनाता है?

अमेरिका में करोड़ों दफ्तर कर्मियाँ खराब गुणवत्ता के वायु के सम्पर्क में रहते हैं। कई कर्मियों दफ्तर में ही थक जाते हैं, गला खराब हो जाता है, ध्यान केंद्रित करने में परेशानी होती है, और एलर्जी जैसे अन्य लक्षण दिखते हैं। इन बिमारियों को बीमार इमारत सिन्ड्रोम कहा जाता है। इसकी पहचान करने का तरीका है कि ये लक्षण उस





फेफड़ों के रोग/  
बीमारी: खराब  
हवा की चिंता कौन  
करता है?

अद्भुत स्वास्थ्य तथ्य



सिर्फ मनुष्य ही नहीं- स्वास्थ्य पर धुंध प्रभाव बड़े शहरों के पास के समुद्र किनारे रहने वाले डॉल्फिनों में भी देखा गया है। हाल के एक अध्ययन में डॉल्फिनों में काले फेफड़ों के लक्षण दिखे हैं जो आमतौर पर कोयला खदान के मजदूरों में देखा जाता है।

## सिगरेट के धुएँ में आखिर क्या है?

धूम्रपान से सिर्फ कैंसर ही नहीं होता है बल्कि कई रोग होते जो सिगरेट में पाए जाने वाले रसायनों की वजह से होते हैं। सिगरेट के धुएँ में ४,००० से भी अधिक तरह के रसायन होते हैं, और इनमें से कई रसायनों से कैंसर होते हैं:

- फॉर्मलडीहाइड - आमतौर पर शवों को सुरक्षित रखने के लिए इस्तेमाल किया जाता है,
- आर्सेनिक - चूहों को मारने के लिए इस्तेमाल किया जाता है,
- अमोनिया - शौचालय साफ करने के लिए इस्तेमाल किया जाता है,
- एसिटोन - नाखून पॉलिश छुड़ाने के लिए इस्तेमाल किया जाता है,
- कार्बनमोनोऑक्सीड - कार के धुएँ में भी पाया जाता है,
- और हाईड्रोजन साईनाइड - गैस चैम्बरों में लोगों को मारने के लिए इस्तेमाल किया जाता था (हिटलर के नाज़ी जर्मनी में)।

## क्या आप धूम्रपान नहीं छोड़ पा रहे हैं?

क्या आप जानते हैं धूम्रपान भी मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है? निकोटीन सिरोटोनिन के स्तर को बहुत अधिक बढ़ा देता है जिससे व्यग्रता बढ़ती है। शायद यह उन कारणों में से एक है जिसे शोधकर्ताओं ने प्रतिदिन के धूम्रपान की मात्रा और बढ़ते व्यग्रता को जोड़ा है। जब कोई

## अद्भुत स्वास्थ्य तथ्य

मोटर गाड़ी से होने वाला वायु प्रदूषण मानव के किसी भी अन्य गतिविधि से होने वाले प्रदूषण से अधिक है।



## विशेष रिपोर्ट: धूम्रपान

धूम्रपान की इतनी बढ़नामी के बाद भी धूम्रपान क्यों इतना प्रसिद्ध है?

यू.एस. सेंटर फ़ार डिज़ीज़ कन्ट्रोल के अनुसार असमय मृत्यु के कारणों में से धूम्रपान ही एक कारक जिससे सबसे अधिक परहेज किया जा सकता है।

विश्व स्तर में मृत्यु की संख्या अधिक बुरी है, ३५ से ६९ वर्ष के बीच के पुरुषों में हर तीन में एक की जान लेता है। डब्ल्यू.एच.ओ. का अनुमान है कि धूम्रपान से हर साल तकरीबन ३ करोड़ मृत्यु होती हैं। यदि धूम्रपान का यही दर बना रहा तो वर्ष २०३० तक यह संख्या १० करोड़ हो जाएगी।



व्यक्ति धूम्रपान त्यागता है तो उसमें सिरोटोनिन का स्तर घटता है – इस प्रक्रिया से अवसाद हो सकता है।

दुर्भाग्य से निकोटीन वितड्रॉवल से व्यग्रता बढ़ सकती है। वास्तव में धूम्रपान त्यागने से आपको अस्थायी तकलीफ हो सकती है। इस वजह से भी कई लोग धूम्रपान त्यागने में अक्षम लगते हैं। परंतु दुखी न हों। ऐसी बहुत सारी चीजें हैं जो आपके भावनाओं को संतुलन में ला सकती हैं।



## धूम्रपान त्यागने के बाद अवसाद से बचने के लिए क्या क्या सलाह है?

वीमर सेंटर ऑफ हेल्थ एंड एजुकेशन मनोदशा और अवसाद से सामना करने को बेहतर बनाने में मदद करने के लिए निम्न चरणों का सुझाव देता है:

- 1) पौधा-आधारित आहार लें, जो सिरोटोनिन की मात्रा बढ़ाने में मदद करता है।
- 2) सिरोटोनिन के स्तर को बढ़ाने के लिए सोयबीन, कद्दू के बीज, तिल के बीज, आल्मन्ड, और बीन्स खाएँ।
- 3) हर दिन सुबह 9:30 से शाम के 3:00 बजे के बीच 30 मिनटों के लिए धूप में निकलें या 15 मिनटों के लिए दो बार घर से बाहर टहलने निकलें।
- 4) सप्ताह में 6 दिन 1 घंटे के लिए तेजी से पैदल चलें।
- 5) हर दिन 2 से 3 बड़ेचम्मच तीसी के पिसे हुए बीज खाएँ।
- 6) सुबह के नाश्ते या दोपहर के भोजन में एक चौथाई से आधा प्याला अखरोट खाएँ।
- 7) दोपहर या रात के भोजन के साथ विटामिन बी कम्प्लेक्स लें।
- 8) नकारात्मक विचार त्यागें और दूसरों के बारे कुछ भी बुरा न कहें।



## यदि आप धूम्रपान त्यागना चाहते हैं तो क्या धीरे धीरे त्यागना अधिक आसान होता है?

यदि आप धूम्रपान त्यागना चाहते हैं तो इसका सबसे आसान तरीका है एक ही बार में त्याग देना। अध्ययनों में पाया गया है कि जो लोग धीरे धीरे त्यागते हैं उनमें निकोटीन वितड्रॉवल के लक्षण ज्यादा दिनों तक दिखते हैं।

आज ही धूम्रपान त्यागने का निर्णय लें: अध्ययनों से पता चलता है कि जैसे ही आप धूम्रपान त्यागते हैं, उसी वक्त से आपका शरीर चंगा होने लगता है। और कुछ ही वर्षों में इससे सम्बंधित रोगों का खतरा, जैसे फेफड़ों के कैंसर, घट कर धूम्रपान नहीं करने वालों के जितना हो जाता है।

## जीवन की साँस

धूम्रपान त्यागने के भावनात्मक दर्द और परेशानी को एक मित्र के खोने से तुलना किया गया है। परंतु आपको परेशानी होने की आवश्यकता नहीं है। आप एक ऐसे मित्र से स्वस्थ मित्रता बनाने की शुरुआत आज ही कर सकते हैं जो आपके जीवन और फेफड़ों में जो खाली स्थान है उसे भरने का इंतज़ार कर रहा है।

“परमेश्वर जो आकाश का सृजने और ताननेवाला है, जो उपज सहित



पृथ्वी का फैलानेवाला और उस पर के लोगों को साँस और उस पर के चलनेवालों को आत्मा देने वाला यहोवा हौ, वह यों कहता है” (यशाया 42:5)।

मानव जाति के लिए, जीवन की चिंगारी परमेश्वर

का साँस फूँकना ही था – उसके शब्द ने मानव में साँस फूँका। ‘यह कहकर उसने उन पर फूँका और उनसे कहा, “पवित्र आत्मा लो!”’ (यूहन्ना 20:22)।

हम यह महसूस करे या न करे, हम सभी सिर्फ साँस लेने मात्र से कुछ अधिक चाहते हैं। हम एक बहुत ही अद्भुत क्रिया से, एक बहुत ही अद्भुत रिश्ते के लिए बनाए गए हैं। “वह स्वयं ही सब को जीवन और श्वास और सब कुछ देता है” (प्रेरितों 19:24)।

व्यों न आज ही समय निकालकर देखें कि यह रिश्ता कैसे जीवन में साँस लेने के लिए ताज़ी हवा ला सकता है।

[www.AmazingHealthFacts.in](http://www.AmazingHealthFacts.in) देखें! ■

# THE BETTER YOU STARTS NOW

... with These Amazing, Life-Changing Health Resources!

Herbal medicine is based upon the premise that plants contain natural substances that can promote health and alleviate illness.

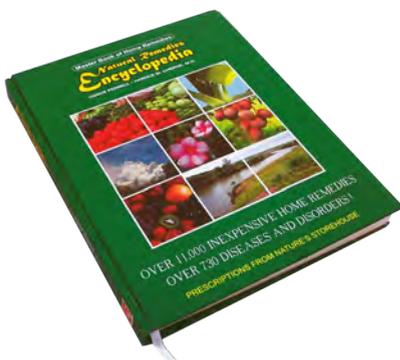
## Plants That Heal

In “Plants That Heal”, you will discover a multitude of valuable information covering 300 common medicinal plants and their incredible healing power. They contain color photographs for easy identification and names of the plants described in over 18 common languages. In short, this is your family guide to herbs, fruits and vegetables that can relieve you from ailments and help you gain better health. I strongly recommend that these two volumes become a part of every home library .

Common vegetables have valuable healing powers. Research based on laboratory tests and population studies implies that cauliflower, cabbage, and broccoli have cancer-preventing properties and is used to treat eye inflammations and near-sightedness .



## Volumes 1 & 2



## Natural Remedies Encyclopedia

Bigger and better than ever! An incredibly helpful book that people will want to keep near them. This hardback edition covers over 730 diseases and disorders. (Most books of this type only touch on 80 to 125.) It provides full coverage of herbs, hydro-therapy, nutrition, a “Woman’s Section” containing 7 chapters. Complete page cross-referencing throughout the book, so the reader can instantly turn to related information and six “Find It Fast” pages to help you find your interests quickly.

Find these and other great resources at

+91 99223 04366

[WWW.ORIENTALWATCHMAN.COM](http://WWW.ORIENTALWATCHMAN.COM)

[LOGISTICS.OWPH@GMAIL.COM](mailto:LOGISTICS.OWPH@GMAIL.COM)

# आराम



## आदि में ... परमेश्वर ने नींद बनाया।

- “तब यहोवा परमेश्वर ने आदम को भारी नींद में डाल दिया, और जब वह सो गया तब उस ने उसकी एक पसली निकालकर उसकी जगह मांस भर दिया। और यहोवा परमेश्वर ने उस पसली को जो उसने आदम में से निकाली थी, स्त्री बना दिया; और उसको आदम के पास ले आया” (उत्पत्ति २:२१, २२)।

क्या आप जानते हैं कि सिर्फ एक घंटे की नींद की कमी सड़क दुर्घटनाओं को आठ प्रतिशत तक बढ़ा सकती है – परंतु एक घंटे का अतिरिक्त नींद उन्हें आठ प्रतिशत तक घटा सकती है? यह सच है! यह हर साल होता है जब दिन का समय बढ़ता और घटता है।

ऐसा इसलिए होता है क्योंकि गाड़ी चलाने की आपकी कुशलता १८ घंटे जागे रहने के बाद उतनी ही रहती है जितना की दो पेग शराब पीने के बाद। (एक पेग = ५ औंस वाइन) जब आप २४ घंटे जगे रहते हैं तो आपकी गाड़ी चलाने की कुशलता ६ पेग शराब पीने के प्रभाव में गाड़ी चलाने जितना होता है। सबसे अधिक कुशलता ८ घंटे के आरामदायक नींद के बाद आता है।

हम पाते हैं कि बाइबल में नींद का सबसे पहला विवरण गहरा और सृजनात्मक है। जब आदम उठा, वह तरो-ताज़ा महसूस कर रहा था, पुनर्जीवित था ... और उसका विवाह हो गया था। उस पहली नींद से शुरू हुआ एक नया जीवन, और मानवता का भविष्य।

सच्चाई यह थी कि एक निर्दोष दुनिया में भी मानव को इस तरह से बनाया गया की उसे आराम की आवश्यकता होती और सोने का सही समय रात होता। “और उसने किसी स्थान में पहुँचकर रात वहीं बिताने का विचार किया, क्योंकि सूर्य अस्त हो गया था; ... और उसी स्थान में सो गया” (उत्पत्ति २८:११)।

क्या यह हो सकता है कि हमें आरामदायक नींद के महत्व की याद दिलाई जानी चाहिए, विशेषकर इस त्रुटिपूर्ण, व्यस्त जगत में?

## अद्भुत स्वास्थ्य तथ्य



एक नवजात शिशु दिन के १६ घंटे सोता है। परंतु वही शिशु अपने जीवन के प्रथम वर्ष में अपने अभिभावकों के नींद का ७०० घंटे कम करने का कारण बन सकता है।

## अद्भुत शरीरविज्ञान

### खराब नींद से क्या परेशानी है?



अनुमान है कि ६० करोड़ अमरीकियों को नींद आने में परेशानी होती है। आज कृत्रिम रोशनी, टी.वी., इंटरनेट और कैफ़ीन की सनक के कारण लोग अपने पूर्वजों की तुलना में हर दिन एक घंटा कम सोते हैं। यह आंकड़ा अपने आप में चौकाने वाला भले न लगे – परंतु इस बात को

ध्यान में रखने पर कि नींद चंगाई के प्रक्रिया का सबसे महत्वपूर्ण तत्व है, अमरीका को जल्द ही रोगों के कारण नींद से उठने की ज़रूरत होगी।

### नींद भी एक गतिविधि है।

नींद आप के शरीर के लिए एक निष्क्रिय अनुभव से अधिक है। यद्यपि हम आराम कर रहे होते हैं, पर हमारा शरीर अन्य प्रकार की गतिविधि में लगा रहता है, एक प्रक्रिया जो थके-घिसे अंगों, नसों और शरीर के ऊतकों को चंगा करता है।



एडिनोसिन हॉर्मोन आराम देता है और सोने में मदद करता है, परंतु कैफ़ीन एडिनोसिन और दिमाग के बीच संवाद को रोक देता है, जिससे आप जागो रह जाते हैं और थाकन सम्बंधी क्षति के खिलाफ शरीर के प्रतिरोध प्रणाली को बंद कर देता है।

नींद पाँच गहरी अवस्थाओं का और पाँच तीव्र मस्तिष्क क्रिया अवस्थाओं का एक चक्र है।

**अवस्था १:** यदि आपने कभी सुस्ती में गाड़ी चलाया है, तो आप इस बहुत हल्की नींद वाली अवस्था से अच्छी तरह से अवगत हैं। वह चौकना जो सुस्त चालकों को जगाता है, इस बात की ओर इशारा करता है कि वह इस अवस्था में कुछ वक्त के लिए था।

**अवस्था २, ३, और ४:** इन अवस्थाओं में, मस्तिष्क की सक्रियता कम हो जाती है (पर रुकती नहीं है)। गहरी नींद शुरू होती है और डेल्टा तरंगे शुरू और तेज होती हैं।

**अवस्था ५:** इस अवस्था में आँखों में तेजी से गतिविधि (रैपिड आई मूवमेंट - REM) होती है, सपने आते हैं, हाथों और पैरों में लकवा हो जाता है (ताकि हम सपनों में करने वाली गतिविधियों को हकीकत में न करने लगे), हृदय गति और रक्तचाप बढ़ जाता है। इस दौरान दिमाग की तरंगें लगभग उसी तरह के होते हैं जैसे जागो रहने पर होते हैं।

ऐसा माना जाता है कि यह अवस्था जानकारी प्रसंस्करण, संचय, और दिमाग की कुशलता को बढ़ाने की अवस्था है।

## नींद में मेलाटोनिन की क्या भूमिका है?

मेलाटोनिन पीनियल ग्रंथि द्वारा अंधेरे में उत्पादित हॉर्मोन है। इस हॉर्मोन का सबसे महत्वपूर्ण कार्य में एक है एंटीऑक्सीडेंट क्षमता, जो कोशिका में पाए जाने वाले हानिकारक फ्री-रैडिकलों से सुरक्षा प्रदान करता है। यह कोशिका के सबसे महत्वपूर्ण अंश, डी.एन.ए. को क्षति से बचाता है। डी.एन.ए. की क्षति को कैन्सर जैसे कई रोगों से सम्बंधित पाया गया है।

## रात की आरामदायक नींद के लिए सात सरल सुझाव हैं:

**1. सूर्योदय के साथ उठें:** सूर्य की रोशनी सतर्कता का स्तर बढ़ाती है, सिरोटोनिन जैसे हॉर्मोनों को बढ़ाती है।

**2. पौधे आधारित जटिल कार्बोहाइड्रेटों और ट्रिप्टोफन युक्त संतुलित आहार को खाएं:** ट्रिप्टोफन युक्त आहार न केवल नींद के लिए अच्छा है, बल्कि दिन में इष्टतम कार्य-निष्पाद भी उपयोगी

है। ट्रिप्टोफन एक अमिनो एसिड है जो सिरोटोनिन और मेलाटोनिन जैसे कई हॉर्मोनों के निर्माण के लिए आवश्यक है। कार्बोहाइड्रेटों की मदद से ट्रिप्टोफन दिमाग में प्रवेश करता है। ट्रिप्टोफन युक्त आहार में टोफु, कद्दू का बीज, ग्लूटन युक्त आटा, तिल का बीज, बादाम, अखरोट और लोबिया जैसे भोजन हैं।

**3. व्यायाम के लिए समय निकालें:** मध्यम व्यायाम विशिष्ट हार्मोन्स को बढ़ाने में मदद करता है जो रात की नींद को सुधारने में मदद करते हैं।

**4. नींद से वंचित करने वाले पदार्थों से बचे (शराब, कैफ़ीन, निकोटीन, आदि):** शराब मानव के शरीर में से गहरी नींद को चुरा लेता है, वह अपने उत्तेजक गुणों के कारण नींद में हस्तक्षेप करता है। तम्बाकू सेवन करने वालों को रात में निकोटीन वितर्ज्वल के कारण अच्छी नींद नहीं आती है। अवसादरोधी और यहाँ तक की नींद की गोलियाँ भी REM नींद के स्तर को कम कर सकते हैं।

**5. जल्दी और सही समय पर सोएँ:** विशेषज्ञों का सलाह है कि मध्य रात से कम से कम ढाई घंटे पहले सोना चाहिए। यदि आप दिन में सोते हैं तब भी रात को सोने के समय के का पैटर्न का नियमित होना बहुत महत्वपूर्ण है। शोधों से पता चलता है कि रात की पाली में काम करने वाले लोग नियमित नींद / जागरण के चक्र का पालन करने से बेहतर काम कर पाते हैं।

**6. अंधेरे में सोना:** मेलाटोनिन अनुकूलित करने के लिए, संपूर्ण अंधेरे



सोने के समय से पहले भारी भोजन करने से नींद की गुणवत्ता कम हो सकती है। एक अध्ययन में पाया गया कि जो अधिक वसा वाले भारी भोजन कर के सोते हैं उनमें REM नींद कम होता है और रात में अधिक बार नींद टूटता है। रात का भोजन जल्दी खाएँ और उसे दिन का सबसे हल्का भोजन रहने दें।



में सोना बहुत महत्वपूर्ण है। केवल थोड़े क्षण के लिए भी तीव्र रोशनी में सोने से मेलाटोनिन का स्तर कम हो सकता है।

**7. अपनी चिंताएँ पीछे छोड़ दें:** शोध में पाया गया है कि भावनात्मक तनाव से भी नींद की गुणवत्ता कम होती है। जो लोग प्रार्थना कर के अपनी मुसीबतों को परमेश्वर को सौंप देते हैं, वे रात को अच्छी नींद सोते हैं। “मैं शान्ति से लेट जाऊँगा और सो जाऊँगा; क्योंकि हे येहोवा, केवल तू ही मुझ को एकान्त में निश्चित रहने देता है” (भजनसंहिता ४:८)।

## किसी भी अच्छी चीज का अति ...

हालांकि किसी भी व्यक्ति का नींद की आवश्यकता अलग हो सकती है, अत्यधिक सोना सेहत के लिए हानिकारक हो सकता है। अध्ययनों के मुताबिक वयस्कों में ७ से ८ घंटों के स्वास्थ्यवर्धक नींद के मुकाबले ९ घंटे से अधिक सोने से आम रोगों का खतरा बढ़ जाता है।

## सबूत

शोधों ने आराम, स्वास्थ्य और दीर्घ आयु के बीच सम्बंध सिद्ध किया है।



## हृदय रोग: क्या पर्याप्त आराम आपके हृदय के स्वास्थ्य में योगदान देता है?

अमेरिकी नर्सों ने एक अध्ययन में पाया कि नींद की अवधि का हृदयरोग पर एक महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। रात के आठ घंटे सोने वालों के मुकाबले

५ घंटे सोने वालों में हृदयरोग विकसित होने का खतरा ३१ प्रतिशत अधिक होता है। ६ घंटे सोने वालों में १८ प्रतिशत वृद्धि पाई गई। जो महिलाएँ ९ घंटे से ज्यादा सोती थीं, उनमें ३७ प्रतिशत खतरा बढ़ गया और हृदयाघात का खतरा ४५ प्रतिशत बढ़ गया। एक अन्य शोध में पाया गया कि ६.५ घंटे सोने वाले प्रतिभागियों में ७.५ से ८.५ घंटे सोने वालों के मुकाबले इन्सुलिन की मात्रा ५० प्रतिशत अधिक थी। इन्सुलिन का अधिक मात्रा में होना वजन बढ़ने, उच्च रक्ताचाप, और कॉलेस्ट्रॉल का कारण बन सकता है – ये तीनों हृदय रोग में योगदान देते हैं।

## कैंसर: क्या नींद की कमी के कारण कैंसर का खतरा बढ़ सकता है?

रोग प्रतिरोधक प्रणाली का स्वास्थ्य कैंसर का एक प्रमुख कारक है। एक कमजोर प्रतिरोधक प्रणाली प्रीकैंसर कोशिकाओं को पहचानने में विफल हो सकती, जिससे उन्हें बढ़ने का मौका मिल जाता है। अध्ययनों में देखा गया है कि नींद की अवधि कम होने से वास्तव में प्रतिरोधक क्षमता कम होती है। कुछ सबूत इस बात का इशारा करते हैं कि करीब ३ घंटे की नींद खोने से प्रतिरोधक कार्य में ५० प्रतिशत की कमी आती है।



## मधुमेह: पर्याप्त नींद का आप के मधुमेह के खतरे को कैसे प्रभावित करती है?

एक अतिरिक्त अध्ययन में पाया गया कि हर रात ९ घंटे से अधिक सोने वालों में मधुमेह का खतरा २९ प्रतिशत अधिक बढ़ गया। ५ घंटे से कम सोने वालों में मधुमेह होने का खतरा ३२ प्रतिशत बढ़ गया था। उस अध्ययन में यह भी पाया गया कि जो लोग पाँच घंटे से कम सोते थे उन में गंभीर रोग अधिक पाए गए और दोनो, कम और अधिक सोने वालों के वजन में वृद्धि हुई थी।

जर्मनी में किये गए एक अध्ययन में, जिन लोगों को सोने में कठिनाई हुई उनमें मधुमेह का दर अधिक था। दस वर्ष की अवधि में किये गए इस अध्ययन में पाया गया कि जिन पुरुषों को सोने में कठिनाई हुई उनमें मधुमेह होने का खतरा ६० प्रतिशत अधिक था। महिलाओं के लिए परिणाम और भी चौंका देने वाले थे: ९८ प्रतिशत।

## अद्भुत स्वास्थ्य तथ्य



बच्चों के जल्दी सुलाने में अब आपने कह दिया इसलिए जरूरी नहीं है बल्कि इसलिए क्योंकि एक अध्ययन के मुताबिक उन स्कूली

बच्चों में मोटापा और चिड़चिड़पन अधिक पाया जाता है जो ९ घंटे से कम सोते हैं। और जो बच्चे ९ बजे के बाद सोने जाते हैं, उनमें इन समस्याओं के विकसित होने का खतरा अधिक होता है।



## मोटापा: क्या बहुत कम सोने से मोटापा बढ़ता है?

अपर्याप्त नींद का मोटापे पर गहरा प्रभाव पड़ता है। अमरीकी महिलाओं पर किये गये एक अध्ययन में पाया गया है कि जो महिलाएँ ५ घंटे से कम सोती हैं उनमें रात में ७ घंटे सोने वाली के मुकाबले वजन वृद्धि और मोटापे का खतरा ५८ प्रतिशत तक अधिक होता है। इस अध्ययन में यह भी पाया गया कि ७ से ८ घंटे सोने वाली महिलाओं में वजन वृद्धि का खतरा सबसे कम होता है।

वास्तव में शोधकर्ताओं ने शरीर के भूख नियंत्रक हॉर्मोनों और नींद की अवधि में सम्बंध पाया है। एक अध्ययन में ५ घंटे से कम सोने वालों में लेप्टिन (भूख न लगने देने वाला हॉर्मोन) का स्तर कम पाया। यह परिस्थिति और भी बिगड़ती है क्योंकि उनमें भूख बढ़ाने वाली हॉर्मोन का स्तर अधिक हो जाता



## अद्भुत स्वास्थ्य तथ्य

किसी उत्तेजक के बिना सबसे अधिक समय तक बिना सोए रहने का रिकार्ड रैन्डी गार्डनर का है। १९६४ में इस १७ वर्षीय विद्यार्थी ने २६४ घंटे (११ दिन) जागो रहने का रिकार्ड बनाया। रैन्डी को इन दौरान मतिभ्रम, जी मिचलना, मानसिक उन्माद, धुंधली दृष्टि, बोलने में कठिनाई, और स्मरण करने और एकाग्रता में कमी महसूस हुआ।

है - कुल मिला कर भूख बढ़ाने वाले हॉर्मोन स्तर में ३० प्रतिशत की वृद्धि होती है।

## मानसिक स्वास्थ्य: क्या नींद मेरे दिमाग को प्रभावित करता है?

अपर्याप्त नींद से चिंता बढ़ने, उलझन और मानसिक रोगों का कारण ठहराया गया है। एक वर्ष तक ८,००० लोगों के सोने के पैटर्न पर किये गए एक अध्ययन में पाया गया कि अपर्याप्त नींद अवसाद होने के खतरे को बढ़ाता है। उस अध्ययन में यह भी पाया गया कि आवश्यकता से अधिक सोने वालों में मानसिक रोग अधिक पाए जाते हैं।



## विशेष रिपोर्ट: साप्ताहिक विश्राम

“और परमेश्वर ने अपना काम जिसे वह करता था सातवें दिन समाप्त किया, और उसने अपने किये हुए सारे काम से सातवें दिन विश्राम किया। और परमेश्वर ने सातवें दिन को आशीष दी और पवित्र ठहराया; क्योंकि उसमें उसने सृष्टि की रचना के अपने सारे काम से विश्राम लिया” (उत्पत्ति २:२, ३)।

अद्भुत! परमेश्वर ने वास्तव में विश्राम के लिए समय निकाला। परंतु परमेश्वर ने इसलिए विश्राम नहीं किया क्योंकि वह थका था। बाइबल के अनुसार उसने सप्ताह के अंत के २४ घंटों को आत्मिक और शारीरिक आराम के लिए अलग किया और उसे पवित्र ठहराया। पहला सातवाँ दिन परमेश्वर और मानव के लिए बहुत खास रहा होगा। यह सप्ताह के कामकाजों की चिंता के बिना साथ समय बिताने के लिए था। और जब हज़ारों वर्ष बाद परमेश्वर ने मूसा से बात किया, तब भी परमेश्वर ने मूसा को सप्ताह के सातवें दिन के महत्व का याद दिलाया।

“तू विश्रामदिन को पवित्र मानने के लिए स्मरण रखना। छः दिन तो तू परिश्रम कर के अपना सब काम-काज करना; परन्तु सातवाँ दिन तेरे परमेश्वर यहोवा के लिए विश्रामदिन है। उसमें न तो तू किसी भाँति का काम-काज करना, और न तेरा बेटा, न तेरी बेटी, न तेरा दास, न तेरी दासी, न तेरे पशु, न कोई परदेशी जो तेरे फाटकों के भीतर हो। क्योंकि छः दिन में यहोवा ने आकाश, और पृथ्वी, और समुद्र, और जो कुछ उनमें हैं, सब को बनाया, और सातवें दिन विश्राम किया; इस कारण यहोवा ने विश्रामदिन को आशीष दी और उसको पवित्र ठहराया” (निर्गमन २०:८-११)।



### अद्भुत स्वास्थ्य तथ्य

फ्रांस ने एक बार साप्ताहिक चक्र को बदल दिया जो उन्हें लगा कि एक अधिक “तर्कसंगत” दशमलव-आधारित प्रणाली है, जिसे रिपब्लिकन कैलेंडर के रूप में जाना जाता है। नए महीनों का आविष्कार किया गया था और एक 10-दिवसीय सप्ताह शुरू किया गया था। हालांकि, इस प्रयास ने वास्तव में देश के मानसिक संस्थानों को भर दिया और जल्दी से खत्म कर दिया गया।

बेशक, विश्रामदिन आत्मिक आराम का दिन है, परंतु क्या साप्ताहिक आराम के कोई शारीरिक लाभ भी हैं?

### साप्ताहिक विश्राम और स्वास्थ्य के बीच क्या सम्बंध है?

सात दिन एक सप्ताह बनाते हैं। यह सुनने में निश्चित रूप से सरल लगता है, लेकिन सच्चाई यह है कि वैज्ञानिकों को यह नहीं पता है कि सात दिवसीय चक्र दुनिया भर के की संस्कृतियों में क्यों इतना गढ़ा हुआ है। वर्ष, दिन और महीनों के विपरीत, सात दिवसीय सप्ताह किसी भी सौर या चंद्र आधारित प्रणाली पर आधारित नहीं है। फिर भी शोध से पता चला है कि हम में एक आंतरिक, जैविक सात दिवसीय चक्र है – जिसे सर्कासेप्टन रिदम कहा जाता है। उदाहरण के लिए, अंग प्रत्यारोपण के बाद, ऑपरेशन के बाद सातवें और चौदहवें दिन प्रत्यारोपित अंग की अस्वीकृति का दर अधिक होता है।

### हृदय स्वास्थ्य – क्या साप्ताहिक विश्राम दिन हृदय के स्वास्थ्य में सुधार ला सकता है?

एक दिन के साप्ताहिक विश्राम के प्रतिरोधक और चंगाई के गुण हृदय रोग के खतरे को कम कर सकता है। हृदय रोग को बढ़ावा देने वाले कुछ ऐसे घटक हैं

जो सीधे तौर पर मानसिक और शारीरिक तनाव से सम्बंधित हैं।

रक्त में यूरिक एसिड का स्तर बढ़ना एक घटक है जो लंबे समय तक शारीरिक परिश्रम करने से बढ़ता है। एक अध्ययन में पाया गया कि यूरिक एसिड की मात्रा शारीरिक परिश्रम के २१ घंटे के बाद तक भी बढ़ा रहता है।

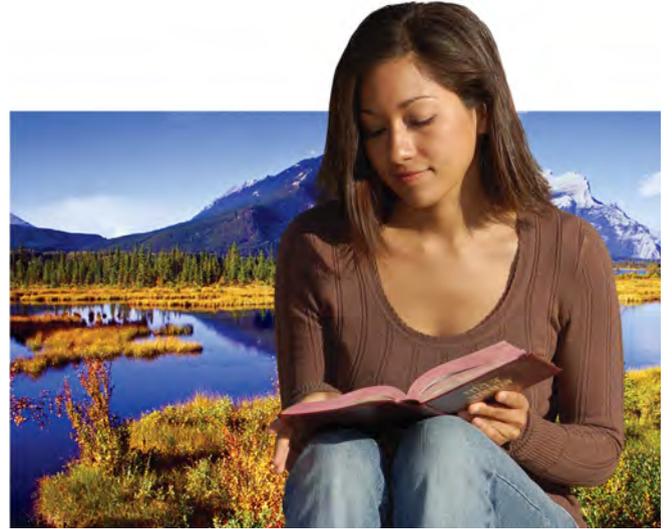
रक्त में फ़ाइब्रिनोजेन की मात्रा बढ़ना दूसरा घटक है। फ़ाइब्रिनोजेन रक्त के थक्के बनने में मदद करता है। कठिन बौद्धिक समस्याओं के हल निकालने और लंबे समय तक मानसिक संकट बने रहने से फ़ाइब्रिनोजेन की मात्रा बढ़ती है। पाया गया है कि सात दिवसीय सप्ताह के अंत में इसकी मात्रा सबसे अधिक होती है। अस्पताल में भरती ५,००० सेवानिवृत्त पुरुष सैनिकों में किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि विचित्र रूप से फ़ाइब्रिनोजेन की मात्रा शनिवार, रविवार, और सोमवार को सबसे अधिक थी।

हृदय रोग होने के बढ़ते खतरे के अन्य दो घटक तनाव और उच्च रक्तचाप हैं। तनाव शारीरिक या मानसिक, दोनों हो सकता है, और दोनों ही रक्तचाप बढ़ा सकते हैं।

## एक दिन का सप्ताहिक विश्राम हृदय रोग के खतरे को कैसे कम कर सकता है?

ये सारे घटक तनावपूर्ण मानसिक और शरीरिक काम से सम्बंधित हैं। इसलिए, हृदयरोग होने के खतरे को तनाव कम करने के द्वारा घटाया जा सकता है।

हालांकि सारे काम-काज से आराम का अर्थ यह नहीं है कि सब्बत का दिन पूर्ण निष्क्रियता में बिताया जाए। इसके विपरीत, इस तरह के व्यवहार से आप में धमनियों सम्बंधित समस्याओं का खतरा बढ़ सकता है। साथ ही में, अध्ययनों में यह भी देखा गया है कि जो शनिवार के दिन साप्ताहिक विश्राम रखते हैं, उनमें कोरोनरी आर्ट्री रोग का दर कम होता है।



## एक दिन के साप्ताहिक विश्राम का सर्वश्रेष्ठ कारण क्या है?

एक लंबे सप्ताह के बाद, हम सभों को थोड़ा सा शारीरिक विश्राम की आवश्यकता होती है। फिर भी बाकी सारे कारणों से अधिक महत्वपूर्ण कारण यह है कि परमेश्वर ने हमें सब्बत के दिन विश्राम करने की आज्ञा दी है।

बाइबल में परमेश्वर के चौथे आज्ञा को याद रखने वालों के कई उदाहरण हैं, जिन्होंने शारीरिक और मानसिक आराम का लाभ उठाया: मूसा, राजा दाऊद, प्रेरित लोग, और यीशु मसीह!



हम पाते हैं कि पाप से पहले सप्ताह भर थकाने वाले काम से आराम पाने की कोई आवश्यकता नहीं थी। फिर ने परमेश्वर ने सातवें दिन को अपनी रचना के साथ विशेष सहभागिता के लिए बनाया। इस तरह से सब्बत का विश्राम आत्मिक चंगाई के लिए सबसे महत्वपूर्ण है।

क्या आपके पास पूरे सप्ताह ढोने के लिए भारी बोझ है? क्या आप अपराधबोध, भय, या दुःख से विश्राम पाना चाहते हैं? या क्या आप जीवन में महज कुछ बेहतर की खोज कर रहे हैं? जीवन की एक राह है जो आशा, सुख और चंगाई देने का वादा करती है: यीशु ने कहा, “हे सब परिश्रम करने वाले और बोझ से दबे हुए लोगो, मेरे पास आओ; मैं तुम्हें विश्राम दूँगा” (मत्ती ११:२८)। क्या आप जानना चाहते हैं कि कैसे आप बेहतर आत्मिक और शारीरिक विश्राम पा सकते हैं? [www.SabbathTruth.in](http://www.SabbathTruth.in) में सातवें दिन के विश्राम के बारे अधिक जानकारी हासिल करें! ■

# भरोसा



लंबे, मजबूत और खुशहाल  
जीवन की चाभी।

- “परमेश्वर ने हर एक को विश्वास परिमाण के अनुसार
- बाँट दिया है” (रोमियों १२:३)।

प्लेसेबो एक ऐसा वस्तु हैं जो एक औषधी जैसा दिखता है परंतु वह रंगीन पानी या स्टार्च की गोली से कुछ अधिक नहीं होता है और इसका कोई औषधीय मूल्य नहीं होता है। ये प्लेसेबो अक्सर मरीज को इसलिए दिये जाते हैं ताकि उनमें यह आशा जागे कि उनकी परिस्थिति में सुधार आएगी। प्लेसेबो को नई दवाओं की प्रभावशीलता को जाँचने में भी प्रयोग किया जाता है। शोधों में पाया गया है कि मरीज जब यह भरोसा कर के कोई भी वस्तु को लेते हैं कि वह उन्हें चंगा कर देगा, उनके रोग के लक्षण ठीक होने लगते हैं या पूरी तरह से खत्म हो जाते हैं।

वास्तव में एक अध्ययन में चिकित्सकों ने घावों को एक रंगीन परंतु निष्क्रिय रंग से रंग कर सफलतापूर्वक ठीक कर दिया। मरीजों से बस यह वादा किया कि रंग के निकलने के साथ ही उनके घाव भी अच्छे हो जाएँगे। दमा पर किये गए एक अध्ययन में शोधकर्ताओं ने पाया है कि वे मरीजों की साँस की नली को आसानी से यह कह कर खोल सकते थे कि वे एक शक्तिशाली ब्रोन्कोडायलेटर को साँस में ले रहे थे जबकि उन्हें ब्रोन्कोडायलेटर नहीं दिया जा रहा था। ऐसे हज़ारों अन्य अच्छी तरह से प्रलेखित उदाहरण हैं जो यह सिद्ध करते हैं कि व्यक्ति का विश्वास वास्तव उस के शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार लाता है।

## विश्वास एक कारक

.....  
इस घटना से यह समझा जा सकता है कि क्यों यीशु उन लोगों को जिनको

वह चंगा करता था, अक्सर कहता था, “तैरे विश्वास ने तुझे चंगा किया है, कुशल से जा, और अपनी इस बीमारी से बची रह” (मरकुस ५:३४)। असल में यदि किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य पर विश्वास का इतना गहरा परिणाम हो सकता है, तो हमारे शारीरिक और आत्मिक स्वास्थ्य के लिए परमेश्वर पर विश्वास करने से हमारा शारीरिक और आत्मिक स्वास्थ्य पर कितना शक्तिशाली प्रभाव होगा?

यीशु ने कहा, “यदि तू कर सकता है? यह क्या बात है! विश्वास करने वाले के लिए सब कुछ हो सकता है” (मरकुस १:२३)। इन “आस्थाकारक” अध्ययनों के बारे में असाधारण बात यह है कि जब मरीजों और चिकित्सकों, दोनों को

## अद्भुत स्वास्थ्य तथ्य



क्या आप सात साल अधिक जीना चाहते हैं? रीडर्स डायजेस्ट ने एक रिपोर्ट दिया कि देशभर के २१००० लोगों पर किये गए अध्ययन में पाया गया कि, जो लोग प्रार्थना करते हैं और सप्ताह में एक से अधिक बार धार्मिक सभाओं में उपस्थित होते हैं, उनमें कभी भी इन सभाओं में उपस्थित न होने वालों के मुकाबले सात वर्ष अधिक जीवित रहने की अपेक्षा थी।

विश्वास होता है कि मरीज को बेहतर होगा, तो चंगाई अधिक देखा जाएगा। एक अध्ययन के अनुसार, “ज्ञान दाँत निकाले जाने के दर्द से जूझ रहे मरीजों को झूठे अल्ट्रासाउंड से उतनी ही राहत मिलती है जितना की एक अल्ट्रासाउंड से, परंतु सिर्फ तब जब मरीज और उपचारकर्ता दोनों को लगे कि यंत्र चालू

## अद्भुत स्वास्थ्य तथ्य

था”। शायद यह बात इस सत्य से जुड़ा है कि, किसी व्यक्ति के लिए लोगों की सामूहिक प्रार्थनाएँ चंगाई के सच्चे परिणाम दे सकते हैं।

### सामाजिक घटक: स्वस्थ लोगों को लोगों की जरूरत है।

परमेश्वर ने कहा, “मानव अकेला रहे यह अच्छा नहीं है” (उत्पत्ति २:१८)। शुरुआत से ही परमेश्वर ने मानव को एक सामाजिक प्राणी के रूप में बनाया है। हमें स्वस्थ, भरोसेमंद संबंधों की आवश्यकता के की ललक के साथ बनाया गया है।

क्या आपने कभी दस आज्ञाओं को बारीकी से देखा है? आप पाएँगे कि पहली चार आज्ञाएँ परमेश्वर के साथ हमारे सम्बंध के बारे हैं, जबकि बाकी छः हमें हमारे पड़ोसियों के साथ का भरोसेमंद सम्बंध रखने में मदद कहती है। इसलिए यीशु मसीह ने इस दस आज्ञाओं के नीचे दिए हुए दो महान आज्ञाओं में संक्षेपित किया – “तू परमेश्वर अपने प्रभु से अपने सारे मन, और अपनी सारी बुद्धि के साथ प्रेम रख: तू अपने पड़ोसी से अपने समान प्रेम रख। ये ही दो आज्ञाएँ सारी व्यवस्था और भविष्यवक्ताओं का आधार है” (मत्ति २२:३७, ४०)।

आश्चर्यजनक रूप से आधुनिक अध्ययनों से पता चलता है कि कई स्वास्थ्य समस्याओं का स्रोत लोगों के बीच भरोसा टूटना है। पर इस से भी अधिक अहमियत इस बात का है कि परमेश्वर पर भरोसा का चंगाई देने वाले



प्रभाव को चिकित्सा द्वारा मान्यता मिल रहा है। इसलिए यह दुःख की बात है कि आज हम ऐसी दुनिया में जी रहे हैं जहाँ तलाक गाड़ी के चक्के बदलने जितना आम हो गया है और लोग अकेले हो गए लोग ऊँचे मकानों की चारदीवारी में खुद को कैद कर रहे हैं। टी.वी. एक निरंतर साथी बन गया है,

हाल ही के एक अध्ययन पाया गया कि संयुक्त राष्ट्र अमरीका में जिन लोगों ने कभी विवाह नहीं किया, उनमें असमय मृत्यु की संभावना सबसे अधिक थी। तलाकशुदा या अलग हो चुके दंपतियों में असमय मृत्यु की संभावना २७ प्रतिशत अधिक होती है। अविवाहित पुरुषों के मुकाबले, विवाहित पुरुषों में आत्महत्या की संभावना लगभग आधी होती है और तलाकशुदा पुरुषों के मुकाबले एक तिहाई विवाहित पुरुषों में आत्महत्या की संभावना एक तिहाई होती है। आप देख सकते हैं कि सामाजिक अलगाव किस तरह से मृत्यु दर को प्रभावित करता है।



जबकि संक्षिप्त मोबाइल संदेश ने पड़ोसियों के साथ अर्थपूर्ण मुलाकात का स्थान ले लिया है।

हाल ही में कई नास्तिक वैज्ञानिकों को यह अहसास होने लगा है कि सामाजिक ढाँचे के पतन से स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ रहा है। विश्वविख्यात हृदयरोग विशेषज्ञ, डीन ऑर्निश, को हृदय रोग के कारणों के बारे यह कहना पड़ा:

“हमारी संस्कृति में असली महामारी सिर्फ शारीरिक हृदय रोग ही नहीं बल्की ... आत्मिक हृदय रोग भी है – यानि की अकेलापन, अलगाव, विरक्ति, और अवसाद जो हमारी संस्कृति में सामाजिक ढाँचों (जो हमें एक दूसरे से जुड़े रहने और अहसास दिलाते हैं) के पतन के कारण इतना व्याप्त है।”

ऐतिहासिक रूप से हमें परमेश्वर और समाज से जोड़ने वाले सामाजिक ढाँचे – कलीसिया और परिवार, दोनों ही उत्पत्ति में हमें दिये गए थे। नीचे परमेश्वर पर भरोसा करने और चर्च में नियमित उपस्थिति के माध्यम से दूसरों के साथ मुलाकात करने के कुछ सुपरिचित लाभ दिये गए हैं:

- गिरजा जाने वालों में नहीं जाने वालों के मुकाबले मृत्यु दर कम होता है – चाहे इसे घटक हों या न हो।
- लक्षण कम दिखते हैं और ८ में से ७ कैंसर रोगियों, ५ में से ४ स्तनचाप रोगियों, ६ में से ४ हृदय रोगियों, और ५ में से ४ आम रोगियों के चंगे होने का संभावना अधिक होती है।

- अवसाद, आत्महत्या, शराब की लत, और अन्य व्यसनों में लिप्त होने की आशंका कम होती है।
- अवसाद से चंगा होने की ५३ प्रतिशत अधिक संभावना।
- ओपन-हार्ट सर्जरी की स्थिति में बचने की ३ गुणा अधिक संभावना।
- अस्पताल में दूसरे नास्तिक मरीजों के मुकाबले कम समय बिताने की अधिक संभावना।
- रोगप्रतिरोधक क्षमता अधिक मजबूत होता है।



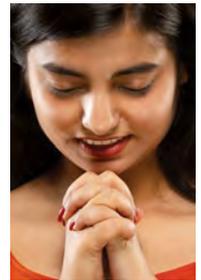


में बाइबल के पुराने और नए नियमों में पाए जाने वाले स्वास्थ्य सिद्धांतों को माना जाता है वे इस क्षेत्र में सब से अच्छा प्रदर्शन करते हैं।

कोई आश्चर्य नहीं की बाइबल कहती है, “हे मेरे पुत्र, मेरी शिक्षा को न भूलना; अपने हृदय में मेरी आज्ञाओं को रखे रहना; क्योंकि ऐसा करने से

## अद्भुत स्वास्थ्य तथ्य

८० प्रतिशत अमरीकी यह विश्वास करते हैं कि आत्मिक विश्वास और प्रार्थना व्यक्ति को बीमारी या चोट से चंगा होने में मदद करते हैं। अमेरिकन अकैडमी ऑफ़ फ़ैमिली फ़ीज़िशियन्स के २६९ चिकित्सकों में किये गए एक अध्ययन में ९९ प्रतिशत चिकित्सकों ने कहा कि धार्मिक विश्वास चंगाई में योगदान करता है। व्यक्तिगत अनुभवों के विषय पूछे जाने पर ६३ प्रतिशत चिकित्सकों ने कहा कि परमेश्वर ने उनकी अपनी बिमारियों की चंगाई में मदद किया है।



तेरी आयु बढ़ेगी, और तू अधिक कुशल से रहेगा” (नीतिवचन ३:१, २)। और, “यहोवा का भय मानना बुद्धि का आरंभ है, और परमपवित्र ईश्वर को जानना ही समझ है। मेरे द्वारा तो तेरी आयु बढ़ेगी, और तेरे जीवन के वर्ष अधिक होंगे” (नीतिवचन ९:१०, ११)

## विश्वास और समाज

क्या आप सोच रहे हैं कि ये लाभ सिर्फ सामाजिक सहारे के कारण मिलते हैं? शोधकर्ताओं के मुताबिक, सामाजिक सहारे का प्रभाव केवल १५ प्रतिशत हो सकता है। इस्राएल के किबुतिज़्म (एक प्रकार का यहूदी समाज) में रह रहे दो समूहों में किये गए एक अध्ययन में पाया कि धार्मिक किबुतिज़्म में रहने वालों में नास्तिक किबुतिज़्म में रहने वालों के मुकाबले बिमारियाँ कम थी और उनमें मृत्यु दर भी ५० प्रतिशत कम था।

इसलिए परमेश्वर पर भरोसा रखना एक बड़ा अंतर लाता है!

इसके विपरित, परमेश्वर पर भरोसे के बिना जीना भी नाकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। ४४४ अथेड मरीजों को अस्पताल से छुट्टी मिलने के बाद भी संपर्क में रखा गया। सर्वेक्षण में पाया गया कि जिन लोगों को भरोसा नहीं था कि परमेश्वर उनसे प्रेम करता है या वे यह सोचते थे कि परमेश्वर ने उन्हें त्याग दिया है, उनमें परमेश्वर के प्रेम पर दृढ़ विश्वास करने वालों के मुकाबले असमय मृत्यु दर २० से ३० प्रतिशत अधिक थी।

एक कारक के रूप में भरोसे के पक्ष में इतने सबूत हैं कि आर्काइव ऑफ़ मेडीसिन जैसे कई प्रतिष्ठित चिकित्सा पत्रिकाओं में परमेश्वर पर मरीज के विश्वास के स्तर का आकलन करने के लिए आत्मिक प्रभावली विकसित की गई है। विज्ञान ने वास्तव में इस बात को मान्यता दी है कि परमेश्वर पर भरोसा स्वास्थ्य के लिए लाभदायक हो सकता – यह तो विश्वासीगणों को सदियों से ज्ञात है।

## विश्वास में स्वास्थ्य ढूँढना

आप सोच रहे होंगे, “मैं आत्मिक चीजों और गिरजा में सम्मिलित होने के बारे खुले विचारों वाला हूँ, लेकिन अनगिनत धर्मों और सम्प्रदायों में से किसे चुनुँ, क्या किसी में ऐसी शिक्षाएँ हैं जो स्वास्थ्य और दीर्घ जीवन के लिए अधिक लाभदायक हैं?”

इस जबाब से हाँ है। अध्ययनों से पता चलता है कि जिन कलिसियाओं



## अद्भुत स्वास्थ्य तथ्य

२००५ के सितम्बर में नैशनल जीयोग्राफिक ने यह रिपोर्ट दिया था कि, कैलिफ़ोर्निया के लोमा लिन्डा के सेव्थ-डे-एडवेंटिस्ट लोगों को संकुक्त राष्ट्र के सबसे दीर्घ जीवन जीने वाले समूह के रूप में वैज्ञानिक दृष्टि से उल्लेखित किया गया है। उनकी विशिष्ट दीर्घ जीवन के कारण दो सिद्धांतों हैं: पहला, अधिकांश एडवेंटिस्ट पौधे आधारित आहार खाते हैं जैसा कि उत्पत्ति १:२९ में दिया गया है।

आश्चर्यजनक रूप से उनके दीर्घ जीवन और स्वास्थ्य का दूसरा कारण विश्राम, परमेश्वर की उपासना, और हर सप्ताह के दिन सहभागिता को माना जाता है, जो उत्पत्ति २:२,३ में भी पाया जाता है।

क्या आप को भी अनन्त जीवन और स्वास्थ्य चाहिए? आप उसे अभी पा सकते हैं। जहाँ कहीं भी आप इन शब्दों को पढ़ रहे हैं, अनन्त जीवन आपके लिए इसी क्षण शुरू

हो सकता है – आपको सिर्फ परमेश्वर के अद्भुत भेंट को स्वीकारना है और उसके पुत्र का काम पर विश्वास करना है।

यदि हाँ, तो इस तरह का एक समान्य प्रार्थना करें:

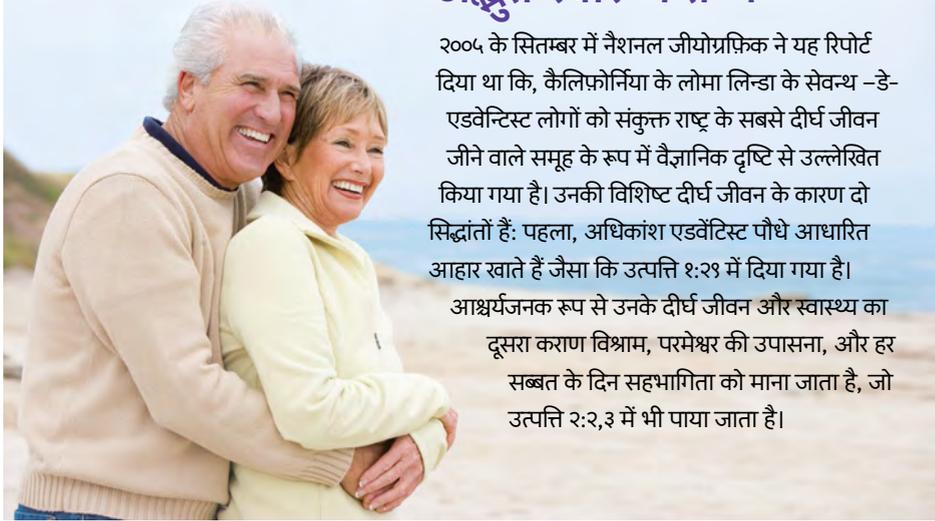
प्रिय परमेश्वर, क्षमा और अनन्त मुक्ति के अद्भुत भेंट के लिए धन्यवाद देता/देती हूँ। मैं मानता/मानती हूँ कि मैंने पाप किया है, और मैंने तुझे, दूसरों को और अपनी देह और मन को दुःख देने वाले काम किये हैं। मेरे इन पापों के लिए मुझे माफ़ कर दे और मुझे शुद्ध कर और मुझे एक नया हृदय और

अनन्त जीवन दे। मैं अपना जीवन तेरी इच्छा के अनुसार चलना चाहता/चाहती हूँ। मैं अपना भरोसा तुझ पर रखता/रखती हूँ। अपने पुत्र को यीशु को मेरे पापों के लिए बलिदान देने और मेरी प्रार्थना सुनने और जबाव देने के लिए धन्यवाद। यीशु के नाम से, मैं प्रार्थना करता/करती हूँ। अमीन।

अब जबकि आपने मसीह को ग्रहण कर लिया है, आप एक जवजात शिशु के तरह हैं क्योंकि आप उसके साथ एक नया आत्मिक जीवन शुरू कर रहे हैं। नए विश्वासियों के लिए पवित्रशास्त्र में यह सलाह दी गई है: “नये जन्मे हुए बच्चों के समान निर्मल आत्मिक दूध की लालसा करो, ताकि उस के द्वारा उद्धार पाने के लिए बढ़ते

जाओ” (१ पतरस २:२)

क्या आप अपने शारीरिक और आत्मिक स्वास्थ्य को सुधारने के लिए सीखना जारी रखना चाहते हैं? तो अगला कदम उठाएँ और मूफ़्त बाइबल अध्ययनों के लिए नाम दर्ज करें जो आपको परमेश्वर के अद्भुत जीवनदायी आश्चर्यों में ले जाएगा। ■



## कभी न समाप्त होने वाला स्वास्थ्य

सबसे अच्छी बात तो यह है कि यह जरूरी नहीं है कि बाइबल में दिये गए लंबे, स्वस्थ जीवन का अंत दफ़न होना हो। पवित्रशास्त्र एक ओर यह कहता है कि, “पाप की मजदूरी मृत्यु है,” वहीं परमेश्वर आपको क्षमा प्रदान करना चाहता है और “अनन्त जीवन” (रोमियों ६:२३) का भेंट देना चाहता है।

अनन्त जीवन आपके लिए अभी शुरू हो सकता है – और यह उस दुनिया में भी रहेगा जहाँ कोई रोग, दुःख, या मृत्यु नहीं है (प्रकाशितवाक्य २१:४)।

दो हज़ार वर्ष पहले, परमेश्वर का इकलौता पुत्र जगत में मनुष्य बन के आया। उसने अपना जीवन चंगा करने, खिलाने, और यह सिखाने में बिता दिया कि कैसे उन्हें अनन्त जीवन मिल सकता है। उसने परमेश्वर के प्रेम को अपने जीवन में संपूर्णता से प्रमाणित किया।

उसका नाम यीशु था। क्योंकि वह धार्मिक और राजनीतिक प्रतिष्ठान के लिए खतरा था, उसे गिरफ़्तार कर लिया गया। जल्दबाजी में किये गए अनियमित सुनवाई के बाद उसे पीटा गया और क्रूस पर चढ़ाया गया। निर्दोष होने के बावजूद, यीशु ने स्वेच्छा से पीड़ा सहा और मानवता के पापों की सज़ा के लिए मृत्यु को देखा। जो कोई भी परमेश्वर के पुत्र के जीवन और बलिदान पर विश्वास करता है उनके सारे पाप क्षमा कर दिये जाते हैं और उन्हें अनन्त जीवन मिलता है।





India

+91 916 916 4480

www.AmazingFactsIndia.org

Suggested Donation Rs. 100

क्या आपने अद्भुत स्वास्थ्य तथ्यों का आनंद लिया जो आपने इस पत्रिका में सीखे?  
इन सत्यों और भी बहुत कुछ के लिए AmazingHealthFacts.in पर जाएँ!



प्रेरणादायक और उन्नत  
स्रोतों के लिए इस पर जाएँ:

BOOKSTORE.AFTV.IN