

सूर्य ऊर्जा से स्वास्थ्य सुरक्षा और रोग निवारण



(डॉ. राधा सुखानी, MD Chicago, USA)

सूर्य ऊर्जा और ब्रह्मांड

ऊर्जा न तो बनाई जाती है और न ही नष्ट होती है; यह एक रूप से दूसरे रूप में परिवर्तित हो जाती है। दुनिया में रहने वाले सभी प्राणियों को ऊर्जा के अस्तित्व की आवश्यकता होती है। सार्वभौमिक ऊर्जा का स्रोत सूर्य का प्रकाश है। पौधों में क्लोरोप्लास्ट नामक कोशिकाओं में एक विशिष्ट संरचना होती है, जो सूर्य की रोशनी को खाद्य पदार्थों-स्टार्च और शर्करा (ग्लूकोज और फ्रुक्टोज) में परिवर्तित करती है, साथ ही रोगों से लड़ने के लिए फाइटोन्यूट्रिएंट्स और एंटीऑक्सिडेंट्स भी उत्पन्न होते हैं। आमतौर पर ये सभी तत्व खाद्य पदार्थों जैसे कि फल, सब्जियाँ, दाल, फलियाँ, नट, और मसाले में मौजूद हैं। मनुष्यों को ऊर्जा का प्राथमिक स्रोत ग्लूकोज इन प्राकृतिक खाद्य पदार्थों में से मिलता है। खाद्य ऊर्जा और ऑक्सीजन बनाने के लिए पौधे कार्बन डाइऑक्साइड, सूर्य के प्रकाश और पानी का उपयोग करते हैं। ऊर्जा और कार्बन डाइऑक्साइड बनाने के लिए मनुष्य और अधिकांश अन्य जीवन रक्षक पौधे खाद्य पदार्थों, पानी और ऑक्सीजन से शक्कर का उपयोग करते हैं। पौधों द्वारा उत्सर्जित ऑक्सीजन और सूर्य के प्रकाश के साथ मनुष्यों द्वारा उत्सर्जित कार्बन डाइ-ऑक्साइड से जीवन के स्वास्थ्य और अस्तित्व के लिए प्रकृति में मूल ऊर्जा चक्र बनता है।

औद्योगिक, आर्थिक और वर्तमान डिजिटल क्रांतियों ने मानव को प्रकृति और उसके सबसे शक्तिशाली ऊर्जा स्रोत- सूर्य से दूर कर दिया है। इस पृथक्करण/अलगाव ने "खाद्य और जीवन शैली" में भारी बदलाव लाया

हैं। खाद्य पदार्थ अप्राकृतिक और कृत्रिम हैं और जीवन शैली असंतुलित है। परिणाम स्वरूप मोटापा, टाइप 2 मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, हाइपोथायरायडिज्म, स्ट्रोक (लकवा), कैंसर, गठिया और कई अधिक रोगों की वैश्विक महामारी है। दुर्भाग्य से, एलोपैथिक मेडिसिन इन बीमारियों की रोकथाम और उपचार के लिए एक स्पष्ट योजना की पेशकश करने में विफल रहा है। ऐसा इसलिए है क्योंकि एलोपैथिक चिकित्सा का ध्यान उन दवाओं पर केन्द्रित है, जो रोग के कारण का ठीक उपचार नहीं करती। इन बीमारियों का मुख्य कारण अस्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थ और असंतुलित जीवनशैली है। इसलिए, इन बीमारियों की वैश्विक महामारी युवा आबादी को भी प्रभावित कर रही है। समाज पर मानव उत्पादकता का नुकसान और देखभाल की लागत के मामले में वित्तीय बोझ बहुत अधिक है।

चिकित्सा के क्षेत्र में सदियों पुराना ज्ञान बताता है:

"दवा में, हमें एक प्रभावी इलाज और रोकथाम को खोजने में सक्षम होने के लिए रोग का कारण जानना चाहिए"।

अविसेन्ना(Avicenna), एक फ़ारसी चिकित्सक (980-1037)के मुताबिक एलोपैथिक चिकित्सा ने पृथ्वी की सतह से इन्ही कारणोंको मिटाकर हैजा, चेचक, प्लेग, और पोलियो जैसी घातक संक्रामक रोगों की महामारियों पर विजय प्राप्त की है। इन बीमारियों के कारण की पहचान विशिष्ट वायरस या बैक्टीरिया के साथ शरीर का संक्रमण है। कारण के आधार पर, रोकथाम और उपचार रणनीति तैयार की गई, जिसमें

टीकाकरण, एंटीबायोटिक्स और स्वच्छता शामिल हैं। दुर्भाग्य वश, जब वर्तमान भोजन और जीवनशैली की बीमारियों की बात आती है, तो एलोपैथिक चिकित्सा ने रोकथाम और इलाज के लिए कारण पर ध्यान केंद्रित करने के इस पुराने ज्ञान का पालन नहीं किया है। इसके विपरीत, प्राथमिक ध्यान, कई महंगी दवाओं से रोगों बीमारी के लक्षणों के उपचार में लगाया है। प्रभावी रोकथाम और उपचार के लिए कोई ठोस योजना नहीं है। अच्छे उदाहरण के तौरपर

- **मोटापा** - कम कैलोरी आहार और गहन व्यायाम योजनाओं के असफल उपाय जिनकी लागत पिछले 40 वर्षों में अरबों डॉलर प्रति वर्ष है और कोई स्थायी परिणाम नहीं दिख रहा है।

- **टाइप 2 डायबिटीज**- एंटी-डायबिटिक ड्रग्स जिसमें इंसुलिन शामिल है, जो केवल रक्त शर्करा को कम करता है और इस ग्लूकोज को अलग-अलग ऊतकों (टीस्यु) में पुनर्वितरण करता है जिससे शरीर के प्रत्येक अंग को नुकसान होता रहता है।

- **उच्च रक्तचाप**- दवाएं रक्तचाप को नियंत्रित करने के लिए निर्धारित की जाती हैं, लेकिन कोई स्थायी (ठोस) उपचार या योजना नहीं है।

- **हृदय रोग**- अवरुद्ध रक्त वाहिका को खोलने के लिए दवाएं, एंजियोप्लास्टी और बाईपास सर्जरी होती हैं जो कुछ महिने या वर्षों तक काम करती हैं। हालांकि शरीर और रक्त वाहिकाओं में ये रोग प्रक्रिया, भविष्य में इसी तरह की बाधा की ओर अग्रसर रहती हैं।

अधिकांश भोजन और जीवन शैली की बीमारियां आधुनिक चिकित्सा द्वारा दी जाने वाली दवाओं और उपचारों से ठीक नहीं होती और रोगियों को जीवन भर महंगे उपचारों पर निर्भर रखता है। इन रोगों को रोकने के लिए एक समझदार तरीका यह है कि इस के कारण पर ध्यान केंद्रित किया जाए:

• **सूरज की ऊर्जा से पोषित जीवनदायी प्राकृतिक पौधों के खाद्य पदार्थों की कमी** - सब्जियां, फल, दाल, फलियां साबुत अनाज, बीज, और नट। पौधे की उत्पत्ति के कार्बोहाइड्रेट कम ग्लाइसेमिक होते हैं और फाइटोन्यूट्रिएंट्स और एंटीऑक्सिडेंट्स के पूर्ण पैकेज के साथ आते हैं, जो सभी विषाक्त पदार्थों से शरीर को साफ रखते हैं। अपरिष्कृत वनस्पति वसा में अस्वास्थ्यकर संतृप्त वसा नहीं होती और वह समग्र स्वास्थ्य और भूख नियंत्रण के लिए अति आवश्यक है।

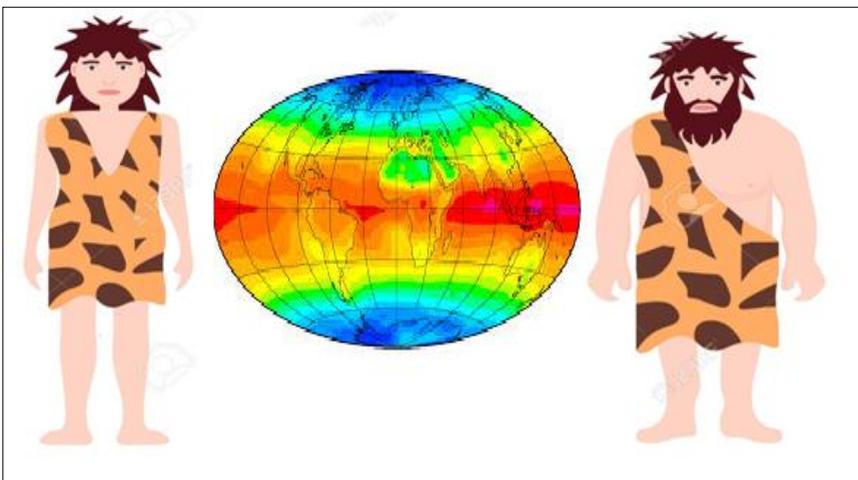
• **असंतुलित जीवनशैली**- जीवनशैली शरीर के सामान्य शारिरिक कार्यों में विघटनकारी दिन और रात चक्रों के प्राकृतिक संकेतों के अनुरूप नहीं रहती। अपनी कृत्रिम रोशनी और घर के भीतर रहने की जीवनशैली के साथ आधुनिक विश्व समाज ने सूरज की जीवन - पोषण ऊर्जा के साथ मनुष्यों की श्रृंखला को तोड़ दिया है।

वैश्विक आबादी का भोजन और जीवन शैली कैसे बदली?

मानव जाति भूमध्य रेखा पर विकसित हुई। यह पृथ्वी का वो क्षेत्र है जहां सूर्य के प्रकाश की तीव्रता और बायोएनेर्जी सबसे अधिक हैं। जैसे

जैसे मानव भूमध्य रेखा से दूर उच्च अक्षांशों की ओर बढ़ता गया, वहाँ धूप कम तीव्र होती गई। सूरज की अधिकतम ऊर्जा को अवशोषित करने के लिए त्वचा का रंग हल्का होता गया (त्वचा का काला रंग (मिलैनिन) कम होता गया। प्री-इंडस्ट्रियल मानव प्रकृति के करीब रहते थे, ज्यादातर बाहर और सूरज की रोशनी के साथ रहते थे। चूँकि कोई कृत्रिम प्रकाश नहीं था, उन्होंने उपवास किए, सोए या जगे और दिन और रात के चक्रों के लय, प्रकाश और अंधेरे अनुसार चले।

औद्योगिकरण और शहरीकरण ने मनुष्यों को प्रकृति और सूरज से अलग कर दिया। वे न तो सूरज की ऊर्जा तहत उगाए गए खाद्य पदार्थ खा रहे हैं, न ही वे मस्तिष्क घड़ी की प्राकृतिक सर्कैडियन लय के तालमेल से रह रहे हैं जो मनुष्यों को उसके बायोएनेर्जी स्रोत - सूर्य से जोड़ता है। सर्कैडियन लय, प्रकाश और अंधेरे के हार्मोन संतुलन, नींद, चयापचय, प्रतिरक्षा और आनुवंशिक कार्यों के संकेतों पर काम करते हैं।



अच्छे स्वास्थ्य की अवधारणा: पुरानी बनाम नई

पुरानी अवधारणा- अच्छे स्वास्थ्य और दुबले शरीर से जुड़ने के लिए अभी तक स्वास्थ्य और वजन घटाने के विशेषज्ञों के केवल दो प्राचल थे:

1. **कितना खाएं-** कैलोरिस गिनने के साथ विभिन्न आहार योजनाओं पर ध्यान केंद्रित करना - कम कार्बोहाइड्रेट, कम वसा, और उच्च प्रोटीन योजनाएं।

2. **कितना व्यायाम करें-** उच्च तीव्रता वाली व्यायाम योजनाओं के माध्यम से अधिक कैलोरी खर्च पर ध्यान केंद्रित करें।

उपरोक्त उपचार प्रणाली "कम खाओ, अधिक व्यायाम", पिछले 40 वर्षों से विश्व स्तर पर प्रचलित है। प्रत्येक वर्ष अरबों डॉलर की लागत के प्रतिकूल निराशाजनक परिणाम मिलें हैं।

नई अवधारणा- अभी की नई शोधो ने अच्छे स्वास्थ्य और स्वस्थ शरीर को समझदार मापदंडों से जोड़ा है जो निश्चित परिणामों के बारे में सोचते हैं:

1. क्या खाएं-

प्राथमिक ध्यान भोजन की गुणवत्ता पर होना चाहिए न कि भोजन की मात्रा (कैलोरी काउंटिंग) पर या अलग-अलग मैक्रोन्यूट्रिएंट्स जैसे कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, और वसा के अनुपात पर। सूर्य की ऊर्जा के तहत

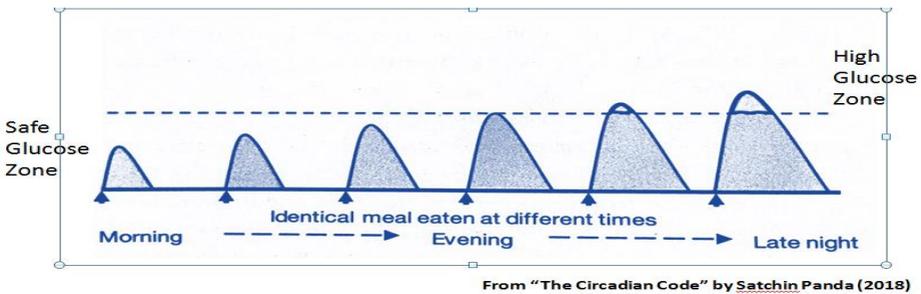
उगाए गए वनस्पति-आधारित खाद्य पदार्थ स्वाभाविक रूप से कैलोरी में कम होते हैं, और जब सही संतुलन में खाये जाते हैं तो सभी आवश्यक मैक्रो और माइक्रोन्यूट्रिएंट प्रदान कर सकते हैं। दूसरी ओर, वाणिज्यिक खाद्य पदार्थों में मैक्रो और माइक्रोन्यूट्रेंट्स के उचित संतुलन का अभाव है। इन लपेटे, सूखे और निर्जलीकृत खाद्य पदार्थों में आवश्यक पोषक तत्वों की कमी रहती है। वह कमी शरीर को भोजन की मांग वाले व्यवहार में ले जाती है जिसे "पोषक तत्वों की कमी वाली भूख" कहा जाता है।



Synthetic

Natural

3. कब खाएं?- दिन के उजाले के दौरान शरीर को शारीरिक गतिविधि के लिए अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है। इंसुलिन हार्मोन है जो शरीर को ऊर्जा के लिए ग्लूकोज का उपयोग करने में मदद करता है। तत्काल उपयोग के लिए ऊर्जा उत्पादन को बढ़ावा देने के लिए दिन के समय शरीर इंसुलिन के प्रति अत्यधिक संवेदनशील रहता है। रात में शरीर कम से कम ऊर्जा की जरूरत के साथ आराम और मरम्मत प्रणाली में होता है। इसलिए शरीर यह निर्धारित करता है कि ग्लूकोज को बाद में उपयोग के लिए आरक्षित ऊर्जा वसा में परिवर्तित किया जाए। विशेष रूप से रात 8 बजे के बाद देर रात समग्र प्राकृतिक भोजन खाने के प्रतिकूल उच्च रक्त शर्करा के स्तर और असामान्य वसा भंडार को बढ़ावा मिलता है। देर रात खाने से गहरी कायाकल्प वाली नींद भी बाधित होती है। यह तनाव हार्मोन कोर्टिसोल के स्तर को बढ़ाकर वजन बढ़ाने के लिए मदद करता है।



4. कितनी बार खाना है?

हर 2-3 घंटे में बार बार खाना-पीना पाचन तंत्र से आने वाली निरंतर ग्लूकोज आपूर्ति का एक दुष्चक्र बनाता है। किसी भी प्रकार का भोजन

(स्नैक्स सहित) ऊर्जा के लिए 2-3 घंटे का ग्लूकोज प्रदान करता है। इस समय के बाद शरीर को ऊर्जा के लिए ग्लाइकोजन और वसा के भंडार पर निर्भर रहना पड़ता है। हर 2-3 घंटे में खाने से, आरक्षित वसा ऊर्जा का उपयोग करने के इस महान लाभ से हम वंचित रहे जाते हैं। अधिकतम वसा ऊर्जा का उपयोग करने के लिए; रात्रिभोज और अगली सुबह के भोजन के बीच 12 घंटे और दिन के किसी भी दो भोजन के बीच 5-7 घंटे का अंतर होना चाहिए। युवा बच्चों और एथलीटों या मैनुअल मजदूरों को छोड़कर, जिन्हे उच्च ऊर्जा की आवश्यकता है, भोजन के बीच नाश्ता नहीं लेना चाहिए।

5. कब सोये और कब जागें? - सुबह के घंटों में सूरज की रोशनी या उज्ज्वल दिन के संपर्क में कम रहने से मस्तिष्क में आवश्यक नींद हार्मोन मेलाटोनिन का संश्लेषण कम हो जाता है। इसके अतिरिक्त, डिजिटल उपकरणों, कंप्यूटर और टेलीविजन से कृत्रिम प्रकाश और नीली रोशनी के संपर्क में आने से रात में पीनियल ग्रंथि से मेलाटोनिन का स्राव कम हो जाता है। अच्छी पूर्ण नींद न लेने से तनाव, अधिक भोजन करने की इच्छा से, मोटापा और वजन बढ़ता है।

6. व्यायाम और गतिविधियाँ- शरीर में उत्पादित 80% ग्लूकोज ऊर्जा का मांसपेशियों उपयोग करती है। कम मांसपेशियों की गतिविधि का मतलब, आरक्षित ऊर्जा को वसा बनाने के लिए अप्रयुक्त ग्लूकोज अधिक मात्रा में उपलब्ध है।

स्वास्थ्य में "सर्कैडियन बायोलॉजिकल ब्रेन क्लॉक" की महत्वपूर्ण भूमिका "

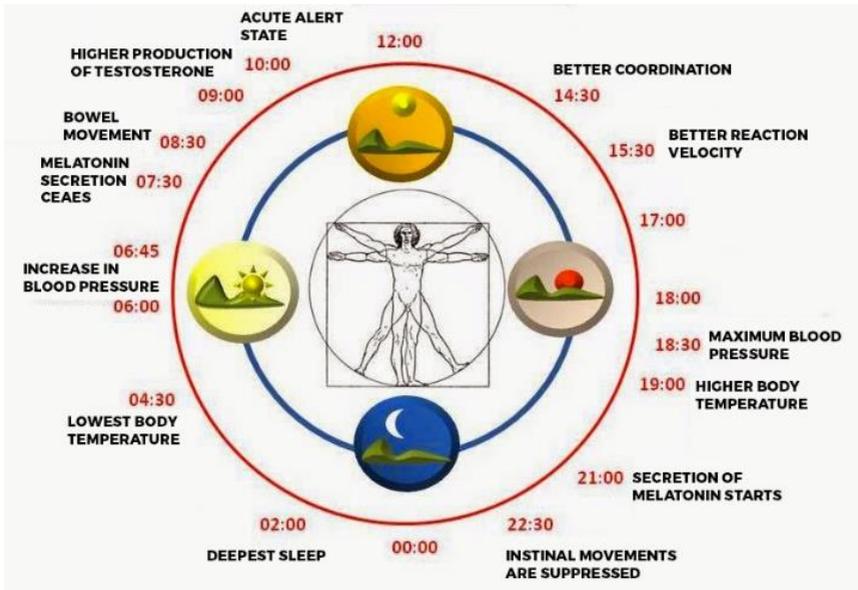
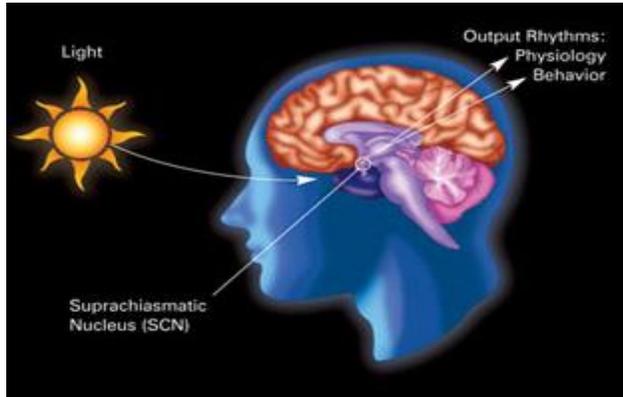
दृष्टि के लिए सभी प्रकार की रोशनी हैं; परंतु स्वास्थ्य के लिए, केवल एक ही रोशनी है- सूर्य प्रकाश (SUNLIGHT)।



तीन मेडिकल फिजियोलॉजिस्टड्रेस हिल -, रोसबाश और यंग को स्वास्थ्य और बीमारी सर्कैडियन फिजियोलॉजी की शोध में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने के लिए अक्टूबर 2017 में नोबेल पुरस्कार दिया गया। सर्कैडियन मस्तिष्क घड़ी के साथ समन्वय में रहेना ही एक संतुलित जीवन शैली जीना हैं। संतुलित जीवन शैली के साथ साथ स्वस्थ समग्र खाद्य पदार्थ मोटापा और संबंधित उपापचयी सिंड्रोम, महिलाओं में पीसीओएस (PCOS), टाइप 2 मधुमेह, उच्च रक्तचाप और हृदय रोग जैसी बीमारियों का उपचार करने के लिए महत्वपूर्ण हैं।

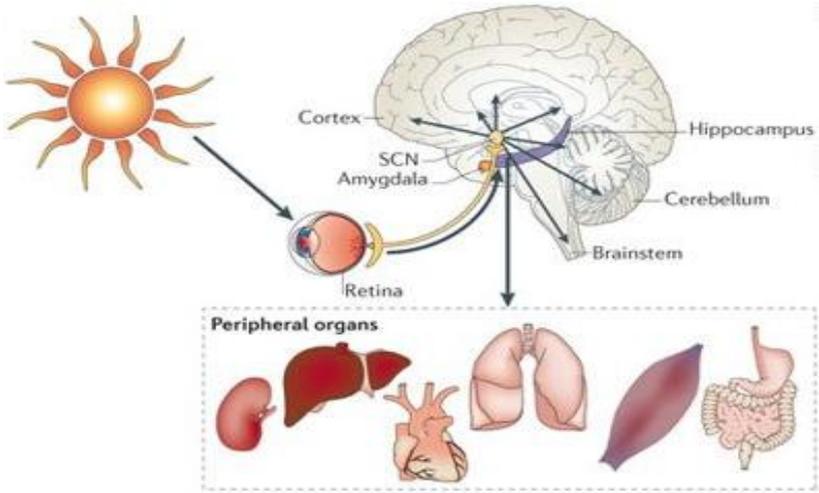
सर्कैडियन ब्रेन क्लॉक क्या है?

पर्यावरण के अंधेरे और प्रकाशके चक्रों में दैनिक परिवर्तन के अनुकूल, पौधों सहित सभी जीवित जीवों ने एक आंतरिक समय प्रणाली विकसित की है जिसे सर्कैडियन ब्रेन क्लॉक कहते हैं। सर्कै का अर्थ है सर्कल और डियन का दिन।



मस्तिष्क घड़ी का चक्र 24-घंटे का सूर्य प्रकाश और के अंधेरे संकेतों के तालमेल में रहता है। यह शरीर के सभी शारीरिक कार्यों को शरीर के

सभी अंगों में स्थित परिधीय घड़ियों के माध्यम से नियंत्रित करता है। प्रत्येक अंग प्रणाली दिन के उजाले के दौरान अपने चरम सीमा पर काम करती है; रात के अंधेरे घंटों के दौरान आराम, मरम्मत और कायाकल्प करती है। सर्कैडियन क्लॉक तालमेल पाचन तंत्र, चयापचय, हार्मोनल संतुलन, अनुवंशिकता और क्षतिग्रस्त कोशिकाओं के कायाकल्प के स्वास्थ्य और सामान्य कामकाज के लिए महत्वपूर्ण है।



मस्तिष्क घड़ी के साथ समन्वय में रहना ही प्रकाश और अंधेरे के प्राकृतिक संकेतों के साथ जीना है:

1. उपवास- भोजन का चक्र
2. नींद -जागने का चक्र
3. व्यायाम-गतिविधि चक्र।

मानव सर्कैडियन ताल: उपवास-भोजन चक्र

भोजन की पाचन, आत्मसात और चयापचय क्रियाएँ केवल दिन के उजाले के दौरान अपने चरम सीमा पर होती हैं। कृत्रिम प्रकाश ने एक आधुनिक मानव के विशिष्ट दिन को उजाले से परे कर दिया है। खाने का समय विलंबित हो गया है, और अधिकांश लोग रात को देर से भोजन कर रहे हैं। औसत आधुनिक मानव 24- घंटे में 14-15 घंटे में कई बार भोजन करता है।

1970 से पहले, दुनिया भर में अधिकांश आबादी दिन में केवल तीन बार भोजन खाती थी। इनका उपभोग दिन के उजाले के 10-12 घंटों के भीतर किया जाता था। 1970 तक दुनिया में कोई मोटापा नहीं था। "मोटापे की वैश्विक महामारी और इससे संबंधित भोजन और जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों में "क्या खाएं, कब और कितनी बार खाएं" के अज्ञान का प्रमुख योगदान है।

मोटापा और चयापचय संबंधी बीमारियों को रोकने में "हम क्या खाते हैं, कब और कितनी बार खाते हैं, ये तीन महत्वपूर्ण निर्धारक तत्व हैं।

देर रात खाने के संकट :

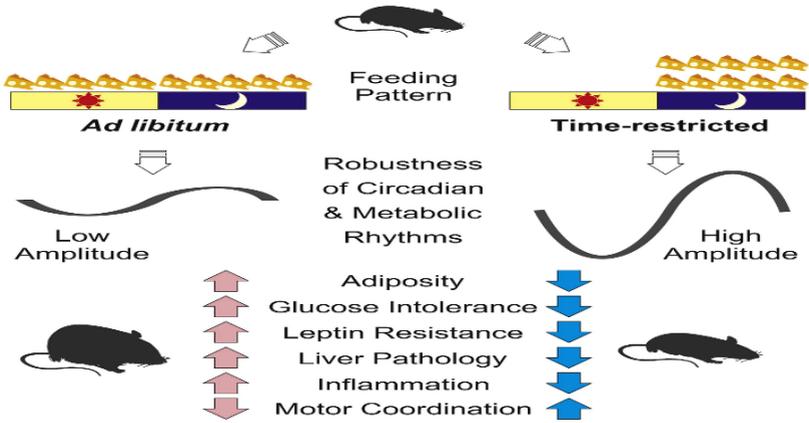
- **वजन बढ़ना और मेटाबोलिक रोग** - मोटापा, टाइप 2 मधुमेह, मेटाबोलिक सिंड्रोम, पीसीओएस, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग और कई और अधिक रोग।

- **एसिड रिफ्लक्स रोग** - रात 10.30 बजे आंतों की गतिविधियाँ धीमी हो जाती हैं। रात्रि के 8 बजे बाद खाया जाने वाला भोजन पाचन तंत्र में किण्वन, गैस और एसिड रिफ्लक्स का कारण बनता है। एसिड रिफ्लक्स और अपच जैसी बीमारियों का सबसे आम कारण देर रात खाना है।

- **अत्यधिक भूख** - देर रात तक जागते रहने से भूख बढ़ाने वाले हार्मोन घ्रेलिन का स्तर बढ़ जाता है जो और अधिक भोजन करने को प्रेरित करता है। देर से सोनेवाले स्वाभाविक रूप से ज्यादा खानेवाले (over eater) हो जाते हैं।

- **खराब नींद** - भोजन के सेवन और सोने के समय के बीच 2-3 घंटे का अंतराल होना चाहिए। पेट में भोजन शरीर के आंतरिक तापमान में 1°C की वृद्धि करता है। गहरी नींद लेने के लिए शरीर का आंतरिक तापमान 1°C तक ठंडा होना चाहिए जो भोजन के सेवन के 2-3 घंटे बाद होता है।

- **खराब याददाश्त और एकाग्रता** - देर रात भोजन करने से नींद खराब होती है। याददाश्त मजबूती और एकाग्रता के लिए गहरी नींद जरूरी है।



2009 में कैलिफोर्निया के साल्क इंस्टीट्यूट में डॉ. पांडा और सहयोगियों द्वारा चूहों पर किए गए एक अभूतपूर्व प्रयोग ने हमें शरीर के वजन और स्वास्थ्य पर खाने के समय और प्रमाण के प्रभाव के लिए एक क्रांतिकारी अंतःदृष्टि दी। एक ही माता-पिता से पैदा हुए चूहों के दो समूहों को एक ही तरह का भोजन दिया गया। एक समूह को दिन के सभी 24 घंटों के लिए इस भोजन को उपलब्ध कराया गया। दूसरे समूह को चूहों के खाने के सामान्य रात के समय केवल 8 घंटे के लिए भोजन दिया गया। छह सप्ताह के बाद, जो चूहे दिन के सभी समय खा रहे थे, वे मोटे हो गए। इन चूहों में चयापचय रोग के सभी लक्षण जैसे की उच्च रक्त शर्करा, उच्च वसा स्तर और फैटी लीवर भी विकसित किए। दूसरी ओर, जिन चूहों को अपनी नियमित रात के खाने के समय केवल 8 घंटे खाने का समय था, वे वजन और स्वास्थ्य में सामान्य बने रहे। अधिक दिलचस्प तथ्य यह था कि जब मोटे चूहों को उनके

सामान्य समय प्रतिबंधित खाने के समय पर वापस रखा गया-तो अत्यधिक वजन बढ़ने और चयापचय रोग के संकेत उलट गए ।

“समय प्रतिबंधित भोजन दिन के सूर्य प्रकाश के रहने तक (8 बजे के पहले) करने से मोटापा रुकता है और इससे संबंधित चयापचय रोग - उच्च रक्त शर्करा, उच्च रक्त वसा और वसायुक्त यकृत (फैटी लीवर) को ठीक करता है।

मानव सर्कैडियन तालमेल नींद -जागने का चक्र:

मेलाटोनिन गहरी कायाकल्प करने वाली नींद का हार्मोन है। इसे सुबह सूरज की रोशनी या चमकदार सुबह के प्रकाश के संपर्क से मस्तिष्क में संश्लेषित किया जाता है। मेलाटोनिन मस्तिष्क की पीनियल ग्रंथि में जमा होता है। यह रात के अंधेरे में स्रावित होता है। अपर्याप्त सुबह की चमकदार रोशनी के मेलाटोनिन के संश्लेषण को कम करता है।

इसके अतिरिक्त, रात में मेलाटोनिन की रिहाई डिजिटल उपकरणों जैसे कि टेलीविजन, कंप्यूटर और सेल फोन की नीली रोशनी के संपर्क में आने से बाधित हो जाती है। मेलाटोनिन असंतुलन से गहरी कायाकल्प नींद की कमी तनाव हार्मोन कोर्टिसोल के स्तर को बढ़ाती है। उच्च कोर्टिसोल का स्तर मोटापे और मधुमेह का कारण बनता है। कुछ वैज्ञानिक अध्ययनों से पता चला है कि प्रति दिन 1-2 घंटे तक नींद की कमी भी रकुछ महीनों के भीत 10-15 किलोग्राम तक वजन बढ़ा सकती है।

मानव सर्कैडियन तालमेल हार्मोनल संतुलन :

शरीर में हार्मोन स्तर मस्तिष्क की घड़ी के सर्कैडियन लय के साथ चढ़ते और उतरते हैं। कई आवश्यक हार्मोनों की स्राव और कार्य सर्कैडियन घड़ी के नींद - जागरण चक्र के साथ संकलित होते हैं:

- इंसुलिन (ग्लूकोज उपयोग हार्मोन)
- कोर्टिसोल (तनाव हार्मोन)
- थायराइड हार्मोन (ऊर्जा संतुलन)
- वृद्धि हार्मोन (शरीर और मांसपेशियों की वृद्धि और कोशिका की मरम्मत) - गहरी कायाकल्प नींद विकास हार्मोन के इच्छित स्तर के लिए महत्वपूर्ण है। जिन बढ़ते बच्चों को अधिक विकास हार्मोन की आवश्यकता होती है, वे गहरी नींद लेते हैं।
- मेलाटोनिन (नींद हार्मोन) ।

सर्कैडियन मस्तिष्क घड़ी के साथ संकलन की कमी से असंतुलित नींद-जागरण चक्र, पीसीओएस महिलाओं में पॉलीसिस्टिक डिम्बग्रंथि सिंड्रोम सहित हार्मोनल असंतुलन, हाइपोथायराडिज्म, अनिद्रा, मेटाबोलिक सिंड्रोम मोटापा, टाइप 2 मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग और बहुत सारे अन्य रोग पैदा करता है।

मानव सर्कैडियन तालमेल गतिविधि और व्यायाम:

एक सक्रिय संतुलित जीवन शैली, व्यायाम, समग्र खाद्य पदार्थ और कायाकल्प नींद सभी स्वास्थ्य के संरक्षण और रोग की रोकथाम के लिए आवश्यक हैं। व्यायाम और गतिविधि मांसपेशियों और हड्डियों की ताकत, पाचन, हृदय और फेफड़ों के स्वास्थ्य, अच्छी नींद, अच्छी मनोदशा और खुश आत्मा को बनाए रखती है। शरीर सुबह के घंटों में सबसे अधिक शारीरिक रूप से सक्रिय होता है। ढलती दोपहर और शाम के शुरुआती घंटों में मांसपेशियों का समन्वय सबसे अच्छा होता है। इष्टतम स्वास्थ्य के लिए व्यायाम समय इस प्रकार हैं:

- **एरोबिक व्यायाम** - ये अभ्यास दिल की धड़कन को बढ़ाते हैं और सुबह या देर दोपहर या शाम के शुरुआती घंटों के लिए आदर्श हैं।
- **ताकत या वजन प्रशिक्षण** - देर से दोपहर और शुरुआती शाम के घंटों के लिए आदर्श है जब सर्कैडियन चक्र में मांसपेशियों का समन्वय अपने सबसे अच्छे रूप में होता है। यह वह समय है जब प्रतिस्पर्धी खेल आमतौर पर निर्धारित किए जाते और खेले जाते हैं।
- **स्ट्रेचिंग व्यायाम और पैदल चलना** - योगा, ताई-ची और पैदल चलना खाली पेट सुबह के लिए आदर्श व्यायाम हैं। 20-30 मिनट के लिए प्रातःकाल धूप और उजाले में तेज चाल पैदल चलने से अधिकतम मेलाटोनिन और विटामिन 'डी' संश्लेषण के लिए अतिरिक्त लाभ होता है। सुबह खाली पेट व्यायाम करने से शरीर में संग्रहित वसा ऊर्जा जलती है।

मानव स्वास्थ्य के लिए सूर्य की ऊर्जा और उसका अद्भुत उपहार विटामिन डी

सूर्य की ऊर्जा पृथ्वी पर सभी प्राणियों को जीवन दान देती है। प्राचीन भारतीय, ग्रीक और मिस्र की सभ्यताओं में; सूरज को भगवान का दर्जा दिया गया है। भारतीयों ने शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक शक्ति बढ़ाने के लिए सूर्य नमस्कार और गायत्री मंत्र के साथ सूर्य की पूजा की है। ये सुबह के धार्मिक हिंदू अनुष्ठान एक व्यक्ति को उगते सूरज के करीब लाता है जब सूरज हानिकारक पराबैंगनी किरणों का उत्सर्जन नहीं कर रहा होता है। सूर्योदय और सूर्यास्त के एक घंटे के भीतर 5-10 मिनट के लिए सूर्य की रोशनी से कई स्वास्थ्य लाभ होने का दावा किया गया है।

सूर्य की किरणों में दृश्य प्रकाश आवृत्तियाँ होती हैं, जो 7 रंगों के विराम के रूप में होती हैं- VIBGYOR (वायलेट, इंडिगो, नीला, हरा, पीला, नारंगी और लाल)। इसके अलावा, सूर्य के प्रकाश की अदृश्य आवृत्ति होती है - पराबैंगनी (यूवी) और अवरक्त रोशनी। यूवी प्रकाश स्वास्थ्य के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। पराबैंगनी प्रकाश शरीर को त्वचा में विटामिन डी को संश्लेषित करने में सहायता करता है। मानव शरीर को विटामिन डी के पर्याप्त स्तर को बनाए रखने के लिए सूर्य के प्रकाश के लिए (यूवी किरणों) की आवश्यकता होती है। परंतु सूरज के अत्यधिक संपर्क, विशेष रूप से मध्य-दिन कड़ी धूप आंखों (प्रारंभिक मोतियाबिंद) और त्वचा (झुर्रियाँ और त्वचा कैंसर) को नुकसान पहुंचा सकते हैं। त्वचा की यूवी

क्षति आमतौर पर गोरी त्वचा वाले समूहमें अधिक होती है क्योंकि सुरक्षात्मक त्वचा वर्णक मेलेनिन का स्तर कम होता है। दुर्भाग्य से, पश्चिम में स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने सूर्य के यूवी प्रकाश के इन प्रतिकूल प्रभावों पर अधिक ध्यान केंद्रित किया है, जिससे आबादी धूप के (यूवी किरणों) के लाभ से दूर हो रही है। । हाल ही के चिकित्सा अनुसंधान से पता चला है कि सुरक्षित अवधि के लिए दिन के उचित समय पर लिया गया सूर्य का यूवी प्रकाश स्वास्थ्य के लिए अत्यधिक लाभदायक है।

विटामिन डी शरीर के सभी विटामिनों में एक अपवाद है। यह सूरज की रोशनी के यूवी किरण द्वारा प्रकाश संश्लेषक प्रतिक्रिया के माध्यम से त्वचा में स्वयं बना सकता है। विटामिन डी संश्लेषण की बढ़त के लिए सूर्य के प्रकाश (सूर्योदय के घंटे के बाद) के छोटे छोटे अनावरण दोहराये जाते हैं, जो एक लंबे अनावरण से अधिक प्रभावी होता है। विटामिन डी सभी विटामिनो के बीच अद्वितीय है जो एक हार्मोन की तरह शरीर में कई शारीरिक प्रतिक्रियाओं का समर्थन करता है।

स्वास्थ्य पर सूर्य के प्रकाश और विटामिन डी का लाभकारी प्रभाव

सूर्य के प्रकाश की ऊर्जा, मानव स्वास्थ्य के हर पहलू को प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से विटामिन डी संश्लेषण के माध्यम से प्रभावित करती है।

1.हार्मोनल संतुलन- आँखें मस्तिष्क को सूर्य के प्रकाश से जोड़ने का अनूठा कार्य करती हैं। सूरज की नीली रोशनी आंखों की रेटिना झिल्ली को उत्तेजित करती है। यह जो विद्युत कंपन बनाता है वह

हाइपोथैलेमस को उत्तेजित करता है। हाइपोथैलेमस शरीर में सभी आवश्यक हार्मोन जैसे कि इंसुलिन, थायराइड, कॉर्टिसोल और ग्रोथ हार्मोन का प्रबंधन करता है। धूप या प्रकाशित दिन के उजाले के संपर्क में आने से इन हार्मोनों के स्तर पर असर पड़ता है। सूरज की रोशनी की कमी से हार्मोनल असंतुलन चयापचय, हाइपोथायरायडिज्म और टाइप 2 मधुमेह जैसे कई आधुनिक रोगों के लिए उत्तरदायी हो सकती है।

2.मनोदशा और नींद में सुधार - सुबह की रोशनी के संपर्क में, मस्तिष्क की पीनियल ग्रंथि में सेरोटोनिन और मेलाटोनिन हार्मोनो का संश्लेषण होता है। सेरोटोनिन एक अच्छी मनोदशा का रासायनिक ट्रांसमीटर है जो हमारे मनोदशा को बल और अवसाद (डीप्रेशन) को रोकता है। जो लोग दुनिया के उन भौगोलिक क्षेत्रों में रहते हैं, जहां कई दिनों तक धूप नहीं होती है, उनमें अवसाद और आत्महत्या की घटनाएं अधिक होती हैं। सूर्य के प्रकाश के संपर्क में कमी होने वाले अवसाद को **मौसमी स्नेह विकार (SAD)** या **विंटर ब्लूज़** कहा जाता है। आधुनिक मानव जो एक सतत घर के भीतर रहने की जीवन शैली में रहते हैं, अपने लिए (SAD) एसएडी की एक समान स्थिति बनाते हैं।

मेलाटोनिन नींद का हार्मोन है जो सूरज की रोशनी या सुबह की तेज रोशनी के संपर्क में सेरोटोनिन से संश्लेषित होता है। सेरोटोनिन की तरह, यह पीनियल ग्रंथि में जमा हो जाता है। अंधेरे की प्रतिक्रिया में मेलाटोनिन रात में लगभग 9 बजे तक स्रावित होता है। सेरोटोनिन और

मेलाटोनिन एक दूसरे से रासायनिक रूप से जुड़े होते हैं इसलिए अनिद्रा से अवसाद और अवसाद से अनिद्रा के कारण बनते हैं।

3.कैंसर की रोकथाम - विशेष रूप से दोपहर के सूर्य प्रकाश के संपर्क में आने से त्वचा को नुकसान और मोतियाबिंदु हो सकता है। हालांकि, सुबह के सूरज से 30-60 मिनट का संपर्क जब यूवी विकिरण की तीव्रता कम होती है, से बचाता है। 1930 के दशक की शुरुआत में, यह देखा गया कि जो लोग उच्च अक्षांश पर रहते हैं, जहां सूर्य का प्रकाश दुर्लभ है, उनमें कुछ प्रकार के कैंसर जैसे कि स्तन कैंसर, हॉजकिन के लिंफोमा, डिम्बग्रंथि के कैंसर, पेट के कैंसर, अग्नाशय और प्रोस्टेट कैंसर का खतरा होता है। विटामिन डी के कम स्तर के कारण कैंसर का खतरा बढ़ जाता है। वर्तमान में उष्णकटिबंधीय वातावरण वाले लोगों सहित सभी आबादी के बीच कैंसर की दर बढ़ रही है क्योंकि लोग सूरज की कम रोशनी घर के भीतर रहनेवाली जीवन शैली को प्राथमिकता देते हैं।

4.बूस्ट इम्यून सिस्टम- सूरज के संपर्क में रक्षा करनेवाले श्वेत रक्त कोषिकाओं की संख्या बढ़ जाती है जो बैक्टीरिया और वायरल संक्रमण के खिलाफ शरीर की रक्षा करते हैं। सर्दी के महीनों में जब सूरज की रोशनी कम पड़ती है तो सामान्य सर्दी और ऊपरी श्वसन संक्रमण की बिमारियाँ बहुत अधिक होती हैं। ऑटो इम्यून रोग वे बीमारियाँ हैं जहाँ शरीर असामान्य प्रतिरक्षा प्रणाली के कारण अपनी सामान्य कोशिकाओं को नष्ट कर देता है। ये रोग हैं- मल्टीपल स्केलेरोसिस, रूमेटाइड अर्थराइटिस, टाइप 1 डायबिटीज और कई अन्य रोग। उच्च अक्षांशों पर

कम धूप और विटामिन डी के निम्न स्तर को इन बीमारियों के लिए हानि कारक माना जाता है। फिनिश अध्ययन से पता चला है कि एक वर्ष की उम्र से बच्चों में दैनिक विटामिन डी की 2000 इकाइयां टाइप 1 मधुमेह के जोखिम को 80% तक कम कर देती हैं।

5. अस्थि स्वास्थ्य और विटामिन डी- विटामिन डी का प्राथमिक कार्य पाचन तंत्र से उनके अवशोषण की सुविधा के द्वारा रक्त में कैल्शियम और फास्फोरस के स्तर को बनाए रखना है। अस्थि में खनिज के लिए कैल्शियम और फास्फोरस दोनों आवश्यक हैं। विटामिन डी के कम स्तर से हड्डियों और जोड़ों में दर्द और ऑस्टियोपोरोसिस होता है। बच्चों में, विटामिन डी की कमी से हड्डियों में नरमी और रिकेट्स नामक (जिसमें लंबी हड्डियों का झुकाव) जैसी स्थिति होती है।

6. त्वचा का स्वास्थ्य- सूरज की यूवी किरणों का उचित मात्रा में संपर्क सोरायसिस और एक्जिमा जैसी त्वचा की स्थिति में लाभदायक हो सकती है।

7. मस्तिष्क का कार्य- सूर्य प्रकाश के संपर्क में आने से मस्तिष्क के एक क्षेत्र में कोशिका वृद्धि होती है जिसे हिप्पोकैम्पस कहा जाता है जो नई यादों को बनाने और नए परिवेश के बारे में जागरूकता लाने का आसन है। उम्र बढ़ने के साथ हिप्पोकैम्पस के आकार की कमी, स्मृति-मनोभ्रंश, भ्रम और स्थानिक समन्वय की हानि से संबंधित है।

8. वजन और भूख की भावनाओं में कमी - सूर्य ऊर्जा किसी व्यक्ति की खाद्य ऊर्जा की आवश्यकता को कम कर देती है, जिससे भूख कम लगती है। दिन के उजाले के समय दौरान शरीर सक्रिय रहता है और इंसुलिन के प्रति अधिक संवेदनशील होता है, इसलिए अधिक ऊर्जा (शक्ति) की जरूरत होती है। इस ऊर्जा बनाने के लिए अधिक ग्लूकोज का उपयोग किया जाता है जिससे आरक्षित वसा कम बनता है। रात के समय शरीर निष्क्रिय होता है और इंसुलिन के लिए प्रतिरोधी होता है, इसलिए कम ग्लूकोज का उपयोग किया जाता है और अतिरिक्त ऊर्जा को आरक्षित ऊर्जा वसा में परिवर्तित किया जाता है।

9. विटामिन डी और हृदय स्वास्थ्य-विटामिन डी की कमी से उच्च रक्तचाप, ट्राइग्लिसराइड्स और खराब कोलेस्ट्रॉल के उच्च स्तर से हृदय रोगों का खतरा बढ़ जाता है।

10. मेटाबोलिक रोग और विटामिन डी की कमी- विटामिन डी का सामान्य स्तर, ग्लूकोज के उपयोग में सुधार के साथ साथ इंसुलिन संवेदनशीलता को बढ़ाने में मदद करता है। इंसुलिन प्रतिरोध टाइप 2 मधुमेह, और मेटाबोलिक सिंड्रोम जैसे सभी चयापचय रोगों की जड़ है।

सूरज की रोशनी कभी भी विटामिन डी की अधिकता का कारण नहीं बन सकती, लेकिन विटामिन डी की गोलियां खाने से उसकी अधिकता हो सकती है।

समग्र स्वास्थ्य में विटामिन डी का शानदार प्रभाव है। हालांकि, अत्यधिक मौखिक सेवन से शरीर में विटामिन डी की अधिकता से गंभीर दुष्प्रभाव हो सकते हैं। इसलिए, विटामिन डी की खुराक मात्रा पर अधिक ध्यान देना चाहिए। यूवी प्रकाश द्वारा त्वचा में प्राकृतिक विटामिन डी संश्लेषण, कभी भी विटामिन डी की अधिकता पैदा नहीं कर सकता। इसलिए धूप से विटामिन डी प्राप्त करना एक सुरक्षित सुझाव है।

विटामिन डी की अधिकता- सभी विटामिनों में से सबसे अधिक विषायुक्त है। इस के ओवरडोज/ अधिकमात्रा के संकेत और लक्षण हैं:

- भूख में कमी, जी मिचलाना (बेचैनी)।
- अत्यधिक प्यास और व्यामोह/ स्तूप (stupor).
- पाचन तंत्र से कैल्शियम के अवशोषण में वृद्धि और हड्डियों से कैल्शियम के जुटाने के कारण उच्च रक्त कैल्शियम।
- शरीर में असामान्य कैल्सीफिकेशन जो किडनी (पथरी), रक्त वाहिकाओं, फेफड़ों और हृदय में हो सकता है।

स्वास्थ्य और रोग में विटामिन डी के जरूरी/ संस्तुत रक्त स्तर:

इंटरनेशनल ऑस्टियोपोरोसिस फाउंडेशन का अनुमान है कि

80% शहरी भारतीय विटामिन डी की कमी से पीड़ित हैं।

- सामान्य सीमा -20 नैनोग्राम - 50 नैनोग्राम / मिली लीटर।
- विटामिन डी की कमी-स्तर 12 नैनोग्राम / मिलीलीटर से कम।

इष्टतम विटामिन डी संश्लेषण के लिए सूर्य के प्रकाश की सुरक्षित खुराक कैसे प्राप्त करें

अभी तक के चिकित्सा विज्ञान ने ज्यादातर त्वचा और आंखों पर सूर्य के प्रकाश के हानिकारक प्रभावों पर ध्यान और जोर दिया था। हाल की शोध से पता चला है कि सूरज की यूवी लाइट का शरीर पर कई लाभकारी प्रभाव भी है। उचित मात्रा में सूर्य के प्रकाश को सुरक्षित रूप से लेना एक महत्वपूर्ण (कूंजी/चाबी) है।

सुरक्षित धूप चिकित्सा के लिए स्वस्थ सुझावः

- सूरज के उगते और डूबते समय के आसपास एक घंटे के लिए, यूवी प्रकाश अधिक नहीं होता। इस समय कोई भी सुरक्षित रूप से हार्मोनल संतुलन, ताकत / जीवन शक्ति को बढ़ावा देने और स्मृति को बढ़ावा देने के लिए 5-10 मिनट के लिए सूरज को देख सकते हैं।
- दोपहर के समय सूर्य का यूवी प्रकाश सबसे अधिक तीव्र होता है, इसलिए यह सूरज ब्लॉक क्रीम और सनस्क्रीन के साथ सुरक्षा प्रयोगोंके बावजूद, विटामिन डी के लिए धूप सेंकने का आदर्श समय नहीं है।
- सूर्योदय के एक घंटे बाद - सुबह 7 बजे से 10 बजे के बीच विटामिन डी संश्लेषण के लिए, सूर्य का यूवी प्रकाश सुरक्षित सीमा में होता है।

- त्वचा का गर्म होना और लाल होना इस बात का संकेत है कि सूर्य के प्रकाश के संपर्क में आना अधिक मात्रा में है और व्यक्ति को और संपर्क को रोकना चाहिए।

- सूर्य के यूवी प्रकाश के संपर्क में आने के कारण बीमारी का वैश्विक बोझ केवल 0.1% है; जो अपेक्षाकृत सौम्य है। इसकी तुलना में, सूरज रोशनी की कमी से विश्व में जनता कई रोगों से ग्रसित हो गई है। लाभ अनुभाग में ऊपर बताए अनुसार सूरज प्रकाश की कमी के हानि को कई बीमारियों से जोड़ा गया है।

- सूरज की रोशनी से त्वचा में प्राकृतिक रूप से संश्लेषित विटामिन डी का स्तर कभी भी अधिक नहीं हो सकता।

- दिन के उपयुक्त समय पर सूर्य के प्रकाश की सुरक्षित अवधि है:

गोरी या सफेद त्वचा वाले व्यक्तियों में- 15 से 30 मि.

भूरी त्वचा वाले व्यक्तियों में -30 से 60 मि.

बहुत गहरी (काली) त्वचा में इष्टतम विटामिन डी संश्लेषण के लिए व्यक्तियों को 5-6 गुना लंबे सूरज के संपर्क की आवश्यकता होती है।

- अधिकतम लाभ के लिए, शरीर के 40% तक भाग या कम से कम बाहें, हाथ और पैर सूरज के संपर्क में आने चाहिए।

- भारी कपड़े, सनब्लॉक लोशन और बहुत गहरे रंग की त्वचा (मेलेनिन), विटामिन डी संश्लेषण के लिए त्वचा में यूवी किरणों के प्रवेश को रोकते हैं।

- विटामिन डी संश्लेषण के लिए 60 मिनट के लंबे समय तक के अनावरण से कई 2-3 छोटे, 10-15 मिनट के सूर्य प्रकाश अनावरण अधिक उपयोगी होते हैं।

- उपर बताई विधि के अनुसार सप्ताह में 3-4 बार सूर्य प्रकाश अनावरण से विटामिन डी स्तर पर्याप्त मात्रा में बना रहेगा। इससे शरीर और हड्डियों का स्वास्थ्य उत्तम रहेगा।

सूर्य के प्रकाश से स्वास्थ्य लाभों को अधिकतम कैसे करें?

अच्छे स्वास्थ्य के संरक्षण और बीमारी की रोकथाम का गुप्त रहस्य सूर्य की ऊर्जा और संतुलित जीवनशैली के तहत उगाए गए खाद्य पदार्थ दिन के उजाले और रात के प्रथम प्रहर में भोजन करने से हैं। प्रकृति की सर्कैडियन लय जो सूर्य के प्रकाश और अंधेरे चक्र के संकेतों पर काम करती है और पाचन, चयापचय, नींद, हार्मोनल और रोग प्रतिकारक संतुलन जैसे शरीर के सभी शारीरिक कार्यों को नियंत्रित करती है। सुबह की धूप या दिन के उजाले के संपर्क में रहने से शारीरिक, बौद्धिक और मानसिक स्वास्थ्य में वृद्धि होती है। स्वास्थ्य लाभ को अधिकतम करने के लिए:

- पूरे दिन घर के अंदर रहनेवाले और कार्यालय के कर्मचारियों को समय-समय पर सुबह और देर शाम को धूप का लाभ प्राप्त करने के लिए 10-15 मिनट बाहर निकलना चाहिए।

- प्रतिदिन कुछ मिनटों के लिए समय-समय पर सूर्य में होने का जानबूझकर प्रयास करें।

- मेलाटोनिन (नींद हार्मोन) संश्लेषण सहित सभी हार्मोनो का अनुकूलन लाभ और उसे अधिकतम करने के लिए उगते सूरज को देखने के लिए प्रतिदिन प्रातःकाल जल्दी उठें। प्रातःकाल जल्दी उठ कर समय पर जागना अपने आप रात को समय से सोने के नियमन में मदद करता है।

- धूप का चश्मा सूर्य के प्रकाश और दिन के उजाले को सीमित करता है। आंखों को मध्यान्ह और कड़ी धूप वाले दिन की तेज धूप से बचाने के लिए ही धूप का चश्मा पहनें। सुबह और शाम के समय धूप के चश्मे और सनस्क्रीन से बचें।

निष्कर्ष -

पृथ्वी के भूमध्य क्षेत्र पर सूर्य प्रकाश से मानव जाति की उत्पत्ति, वृद्धि और विकास हुआ। वहां उन्होंने आनंद लिया और पौष्टिक भोजन एवम् संतुलित जीवन शैली के विषय में सूर्य प्रकाश के साथ एक शक्तिशाली संबंध स्थापित किया। इसलिए, क्रमागत उन्नति से मनुष्य पौष्टिक भोजन, उपवास-भोजन चक्र, , नींद जागरण चक्र और गतिविधि-

व्यायाम चक्र जैसे आवश्यक शारीरिक कार्यों के लिए सूर्य बायोएनर्जी से जुड़े हुए हैं। शरीर के शारीरिक कार्य, दिन के उजाले के घंटों के दौरान सक्रिय होते हैं, और रात के अंधेरे घंटों के दौरान आराम, मरम्मत और कायाकल्प प्रणाली में होते हैं। दिन और रात के चक्रों के सर्कैडियन फिजियोलॉजी में संशोधन और स्वास्थ्य और बीमारी में उनकी महत्वपूर्ण भूमिका ने अक्टूबर 2017 में तीन मेडिकल फिजियोलॉजिस्ट-हिल्स, रोसबाश एंड यंग को नोबेल पुरस्कार दिया।

खाद्य पदार्थों और जीवनशैली को फिर से प्रकृति और सूर्य की बायोएनर्जी के साथ हमारे जीवन को समर्पित करना, मोटापा, टाइप 2 मधुमेह, हाइपोथायरायडिज्म, हृदय रोग, कैंसर और कई अधिक आधुनिक रोगों को रोकने और ठीक करने के लिए महत्वपूर्ण होगा।

“दृष्टि के लिए सभी प्रकार के प्रकाश हैं!!

स्वास्थ्य के लिए, केवल एक प्रकाश है, और वह है - सूर्य प्रकाश।”





“सर्वशक्तिमान ईश्वर मनुष्य को प्राण प्रदान करनेवाला
दुःखों को नाश करनेवाला, सुख प्रदान करनेवाला
वह सूर्य की भांति उज्ज्वल सब से उत्तम कर्मों का
उद्धार करनेवाला प्रभु आत्म चिंतन के योग्य
ऐसी बुद्धि दे जो हमें शक्ति दे“

गायत्री मंत्र

गायत्री मंत्र भगवान सूर्य को संबोधित की गई प्रार्थना (सावित्री) है। हमारे शास्त्रों में सूर्य को सभी ऊर्जाओं का स्रोत माना गया है। यह सभी सृष्टि के जन्म, विकास और विनाश के लिए जिम्मेदार है। ऋषि विश्वामित्र ने गायत्री मंत्र में सूर्य भगवान की महिमा की; शास्त्रों का एक पवित्र मंत्र। यह सृष्टि में एकता का प्रतीक है।

सूर्य की महिमा

1. प्रातःकाल जब सूर्योदय का होता है आभास।
तब हर प्राणी के मन में, छा जाता है उल्लास।।
2. सूर्य प्रकाश से ही अन्न, फल और फूल उत्पादन है संभव।
और इसी से पाता है मानव, शारीरिक शक्ति का अनुभव।।
3. सूर्य किरणों के अभाव से आज चल रहा है आधुनिक जीवन।
इसलिए दैनिक चक्र और दिनचर्या का हो गया है असंतुलन।।
4. कम सूर्य प्रकाश के अनावरण का, शरीर पर है बड़ा प्रभाव।
अस्थियाँ सब की हो गई है दुर्बल, और है गहरी निद्रा का अभाव।।
5. आधुनिक मोटापे और मधुमेह का कम प्रकाश भी है कारण।
प्रातःकाल और सायंकाल, सूर्य दर्शन से ही होगा निवारण।।
6. शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक शक्ति के लिए सूर्य का है बड़ा महत्व।
हर दिन शरीर को दें सूर्य प्रकाश और यही है जीवन का तत्व।।

डा.सुगनीचंद सुखानी M.D.