

वर्ष 5 , अंक 6 , द्वितीय संस्करण

मई 2025

नर्मदापुरम (म.प्र.)

समर्थ सृष्टि

विशिष्ट अंक

प्रधान संपादक - डॉ. स्मिता 'अपराजिता' (जीजी माई)

पता : श्री दादाकुटी
बी.टी.आई.रोड, नर्मदापुरम

सम्पर्क : 7987503104

ईमेल - smitarichhariya27@gmail.com

संपर्क - 8989112999, 9907115789, 8989700012

ईमेल - narmadamission@gmail.com

     NARMADA MISSION     DADAGURU

वार्षिक सदस्यता सेवा
₹ 1100

दादागुरु के सदी के सबसे बड़े महाअभियान से
जुड़ें एवं अपनी सेवा सुनिश्चित करें।



बैंक एकाउंट
खाता क्रमांक 613102010008511
यूनियन बैंक ऑफ इंडिया
तार अहाता, नर्मदापुरम
IFSC code uvin0561312

पत्रिका कार्यालय : श्री दादाकुटी, माँ कर्मा धर्मशाला के बाजू में,
बीटीआई रोड, नर्मदापुरम, म.प्र. मो 9893436666, 7987503104, 78989 72366

विषय सूची

SPECIAL EDITION

1. संदेश - डॉ. आर. एस. शर्मा	07
2. भूमिका - श्री तेजेश्वर प्रसाद मिश्रा	09
3. संपादकीय - डॉ. स्मिता, अपराजिता	10
4. दुनिया में पहली बार - डॉ. स्मिता, अपराजिता	12
5. रजिस्ट्रार पत्र	14
6. संक्षेपिका अंग्रेजी - शोध कार्य समिति	15
7. संक्षेपिका हिंदी - शोध कार्य समिति	17
8. अध्ययन पत्र - शोध कार्य समिति	21
9. शोध के उद्देश्य - शोध कार्य समिति	22
10. उपवास और भोजन की कमी-.....शोध कार्य समिति	25
11. प्रकृति की जीवंतता के वो सात दिन - डॉ. स्मिता, अपराजिता	26
12. विश्व साहित्य की चर्चा - शोध कार्य समिति	31
13. नर्मदा जल का विस्तृत विश्लेषण - शोध कार्य समिति	36
14. निर्णायक अभिमत पत्र - डॉ. महोबिया	37
15. निर्णायक अभिमत पत्र - शोध कार्य समिति	40



**NETAJI SUBHASH CHANDRA BOSE MEDICAL
COLLEGE JABALPUR**

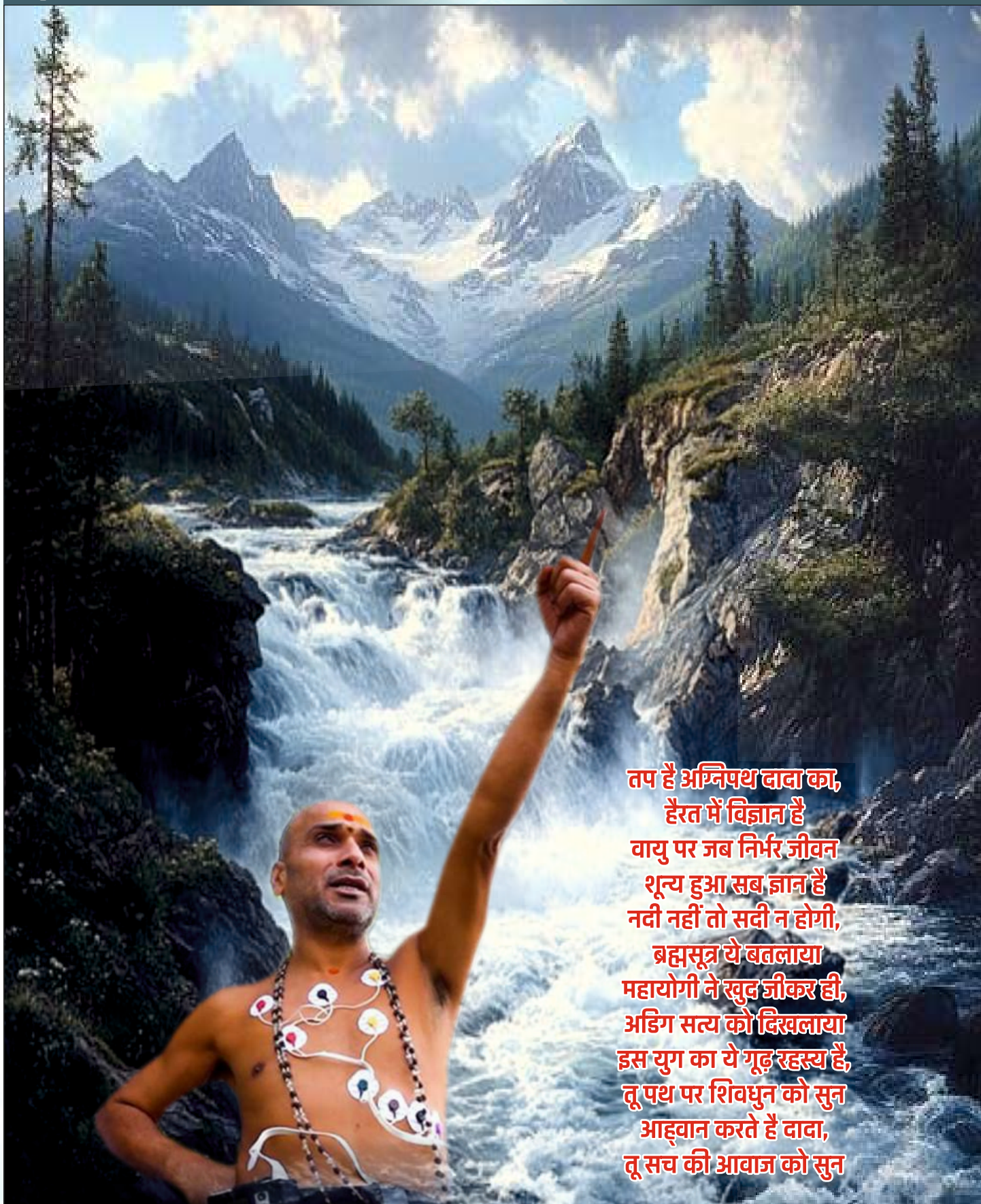


***A Comprehensive Study on
Various Body & Mind
Parameters During Prolonged
Fasting and Continued
Physical Exertion***

Conducted under auspices of Govt. of MP – Public
Health & Medical Education Department

At NSCB Medical College
Jabalpur MP

From 22-05-2024 to 29-05-2024



तप है अग्निपथ दादा का,
हैरत में विज्ञान है
वायु पर जब निर्भर जीवन
शून्य हुआ सब ज्ञान है
नदी नहीं तो सदी न होगी,
ब्रह्मसूत्र ये बतलाया
महायोगी ने खुद जीकर ही,
अडिग सत्य को दिखलाया
इस युग का ये गूढ़ रहस्य है,
तू पथ पर शिवधनु को सुन
आह्वान करते हैं दादा,
तू सच की आवाज को सुन

सन्देश



प्रो. डॉ. आर.एस. शर्मा

एम डी, डी एम, हृदय रोग
(एमएस, नई दिल्ली)

पूर्व कुलपति मप्र मेडिकल साइंस यूनिवर्सिटी,
प्रो. एमेरिटस. एस. एस. मेडिकल कॉलेज,
जबलपुर, म.प्र. फोन 982706612

मुझे यह जानकर अत्यंत प्रसन्नता हुई कि नर्मदा मिशन "समर्थ सृष्टि" नामक पत्रिका का प्रकाशन कर रहा है। आदरणीय दादा गुरु जी के प्रेरणाप्रद सानिध्य में नर्मदा मिशन द्वारा प्रकृति के संवर्धन एवं संरक्षण हेतु अत्यंत महत्वपूर्ण कार्य संपादित किए जा रहे हैं।

वर्तमान समय में भारतवर्ष सहित संपूर्ण विश्व में प्रकृति एवं पर्यावरण का मानव शरीर एवं मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव का महत्व समझा जाने लगा है तथा प्रकृति को मानव से जोड़े रखने हेतु नर्मदा मिशन सराहनीय रूप से कार्यरत है।

मुझे दादा गुरुजी के सानिध्य में शोध कार्य करने का अवसर प्राप्त हुआ जैसा कि सर्वविदित है कि श्री दादा गुरु जी लंबे समय से निराहार व्रत कर रहे हैं तथा केवल नर्मदा जल ही ग्रहण करते हैं इस विस्मयकारी तथ्य को वैज्ञानिक रूप से प्रतिपादित करने हेतु मध्य प्रदेश शासन ने एक शोधकार्य करने का निर्णय लिया जिसमें श्री दादा गुरु जी के शारीरिक मानसिक पैरामीटर्स पर गहन शोध किया गया।

22 मई 2024 से एक सप्ताह तक दादा गुरु जी को नेताजी सुभाष चंद्र बोस मेडिकल कॉलेज जबलपुर में सघन देखरेख में रखा

गया तथा उनके स्वास्थ्य तथा दिनचर्या की सघन निगरानी की गई। प्रातः 9:00 बजे से 6:30 बजे तक श्री दादा गुरु जी नर्मदा परिक्रमा पर निकल जाते थे तथा इस अवधि में भी सभी शारीरिक परीक्षण

संपादित होते रहते थे। 42 डिग्री से 45 डिग्री के तापमान पर प्रतिदिन तेज धूप में 25

से 30 किलोमीटर तेज चलने के दौरान भी श्री दादा गुरु को कोई तकलीफ अनुभव नहीं हुई तथा वह पूर्ण रूप से स्वस्थ रहे उनके शारीरिक परीक्षण रक्त एवं अन्य परीक्षण ईसीजी इको, अल्ट्रासाउंड, सीटी स्कैन, इत्यादि सभी सामान्य मिले।

इतनी प्रतिकूल परिस्थितियों में बिना आहार के केवल नर्मदा जल (500 से 600ml)

पर सामान्य स्वास्थ्य रखना एक विस्मयकारी परिणाम था जो वैज्ञानिक रूप से प्रतिपादित हुआ।

इन सभी परिणामों को एक शोध कार्य के रूप में मध्य प्रदेश राज्य शासन चिकित्सा विभाग को प्रेषित कर दिया गया है। इस शोध कार्य में मेरे अतिरिक्त भेषज विज्ञान के डॉक्टर पुनीकर पैथोलॉजी विभाग के डॉक्टर महोबिया ने भी सक्रिय रूप से शोध कार्य संपादित किया। पूर्ण विवरण आपको इसी पत्रिका में अध्ययन हेतु उपलब्ध है।

1. इतनी प्रतिकूल परिस्थितियों में बिना आहार के केवल नर्मदा जल (500 से 600 ml) पर सामान्य स्वास्थ्य रखना एक विस्मयकारी परिणाम था जो वैज्ञानिक रूप से प्रतिपादित हुआ।
2. नर्मदा जल का परीक्षण भी MPCOST के सहयोग से किया गया तथा यह अल्ललाइन पाया गया एवं अनेक लाभकारी मिनरल्स इसमें मिले कोई हानिकारक पदार्थ नर्मदा जल (मुख्य धारा) में नहीं मिले।



मैंने दादा गुरु जी से पूछा कि बिना आहार के आपको इतनी ऊर्जा कैसे प्राप्त होती है तो उन्होंने मुझे बताया की प्रकृति में ऊर्जा का भंडार है तथा नर्मदा पथ, नर्मदा घाटी, नर्मदा जल, पेड़ पौधे, पथ के पत्थर, कंकर सभी मुझे शारीरिक एवं मानसिक ऊर्जा प्रदान करते रहते हैं। पूर्ण संदेश यह है कि "हमें प्रकृति के सतत संपर्क में रहना चाहिए तथा प्रकृति से जुड़े रहने के सकारात्मक प्रभावों को जनसाधारण तक पहुंचाना चाहिए" ताकि इनका लाभ सभी प्राप्त कर सके मैंने स्वयं भी यह अनुभव किया है कि प्रकृति का सतत संपर्क एवं नर्मदा जल का नियमित सेवन स्वास्थ्य हेतु अत्यंत सहायक है। नर्मदा जल का परीक्षण भी MPCOST के सहयोग से किया गया तथा यह अल्लेलाइन पाया गया एवं अनेक लाभकारी मिनरल्स इसमें मिले कोई हानिकारक पदार्थ नर्मदा जल (मुख्य धारा) में नहीं मिले।

मैं अपने स्वयं के अनुभव तथा शोध कार्य के परिणाम के आधार पर पूर्णतया आश्वस्त हूँ कि श्री दादा गुरु जी का निराहार व्रत प्रकृति के प्रति उनके सतत संपर्क के कारण संभव हो पाया है तथा इस कारण भी दादा गुरु के शरीर में कुछ लाभदायक Adaptation हो गए हैं जो उन्हें ऊर्जा प्रदान कर रहे हैं मुझे आशा ही नहीं पूर्ण विश्वास है कि श्री दादागुरु जी का यह प्रकृति के साथ सामंजस्य विश्व स्तर पर हमारी वैदिक पद्धतियों को तथा नर्मदा पथ को उच्च स्तर पर स्थापित करेगा।

दिनांक - 26/8/2024

Rsshane
प्रोफेसर डॉ. आर.एस. शर्मा
एम.डी., डी.एम. हृदय रोग
(AIIMS नई दिल्ली)
पूर्व कुलपति, म.प्र. मेडिकल
साइंस यूनिवर्सिटी,
प्रोफेसर एमेरिटस,
एस.एस. मेडिकल कॉलेज
जबलपुर (म.प्र.)

भूमिका

तेजेश्वर प्रसाद मिश्रा

सेवानिवृत्त एसबीआई अधिकारी
(वरिष्ठ साहित्यकार)

जीवन में कभी कभी ऐसे क्षण आते हैं जो अंतर की दिव्य सुखानुभूति को आत्म विभोर कर जाते हैं और पीढ़ियों तक संभाल कर रखने वाली धरोहर दे जाते हैं।

'समर्थ-सृष्टि' का ये षष्ठम अंक इसी बात की प्रमाणिकता के साथ आपके कर कमलों तक पहुँच रहा है।

ये वो आधार है जिसने भावी जीवन के सुखद भविष्य की नींव रखी और महत्वपूर्ण बात यह कि ये वो दस्तावेज है जो हमारी भावी पीढ़ियों को हम धरोहर के रूप में सौंप कर निश्चित रूप से गौरवांविह होंगे। 'सत्य

की खोज' शीर्षक से सिद्ध सम्पन्न यह अंक महायोगी दादागुरु की जीवनशैली पर राज्य सरकार द्वारा करवाए गए महाशोध का संक्षिप्त और सारगर्भित विवरण है जिसमें माँ नर्मदा के जीवन्त सत्य का रहस्योद्घाटन है जिस सत्य को स्वयं जीकर दादागुरु स्वतः ही सिद्ध कर चुके थे उसी सत्य की खोज में आज विज्ञान भी चल पड़ा है।

17 अक्टूबर 2020 से लगातार चलने वाला श्री दादागुरु का अखण्ड निराहार महाव्रत आज चिकित्सकों के अलावा वैज्ञानिकों, आध्यात्मिक ज्ञानियों, पर्यावरण विदों, इतिहासकारों, चिंतकों इत्यादि सभी के लिए शोध का विषय बना हुआ है और ये विचार प्रवाह हमारी सनातनी संस्कारों के शीर्ष विजय का उद्घोष है।

हम जानते हैं कि माँ नर्मदा का पथ सिद्धो, देवों, महायोगियों की बैठक का पथ है और उसी पथ के महायोगी श्री दादागुरु ने माँ नर्मदा की जल तथा वायु रूपी जीवन्तता को स्वयं ग्रहण कर सिद्ध किया है तथा देश दुनिया का ध्यान विश्व के सबसे बड़े चैतन्य ऊर्जा स्रोत पर केंद्रित किया है। इसी रहस्य के उद्घाटन के लिए मध्य प्रदेश सरकार ने

दादा गुरु के महाव्रत पर शोध करने का निर्णय लिया उनके इस नर्मदाजल पर केंद्रित निराहार महाव्रत का उद्देश्य ही माँ नर्मदा की महिमा और महत्व को वैश्विक पहचान दिलवाना तथा समाज को प्रकृति आधारित जीवनशैली के प्रति जागरूक करना है।

श्री दादागुरु द्वारा प्रकृति पर्यावरण व जीवनदायिनी नदियों व धर्म धरा धेनु के संरक्षण सम्बर्धन के लिए चलाई गई इस युग की सबसे बड़ी मुहिम और दादागुरु की जीवनशैली पर होने वाले विश्व के प्रथम शोध के हम साक्षी हैं। ये हमारा सौभाग्य है।

निश्चित रूप से आज प्रदेश और देश श्री दादागुरु की प्रकृति केंद्रित जीवनशैली पर होने वाले विश्व के प्रथम शोध का गौरव प्राप्त कर गर्वित है। शोध के उपरांत राज्य सरकार ने माँ नर्मदा सहित राज्य की सभी जीवनदायिनी नदियों के संरक्षण सम्बर्धन के लिए माँ नर्मदा मिशन कमेटी बनाकर सराहनीय कदम बढ़ाया है।

दादागुरु का संदेश है कि जीवन आधारों को संरक्षित करने के लिए सत्ता व समाज दोनों की ही भूमिका और भागीदारी अहम है। हम अपने कर्तव्यों को समझे और सत्य के साथ मिलकर कदम बढ़ाएं।

आप सब तक अपनी कनकमयी आभा और ऐतिहासिक सन्दर्भों के साथ पहुँच रहा है पत्रिका 'समर्थ-सृष्टि' के अमूल्य षष्ठम अंक का द्वितीय संस्करण।

श्री दादाकुटी, नर्मदापुरम



संपादकीय

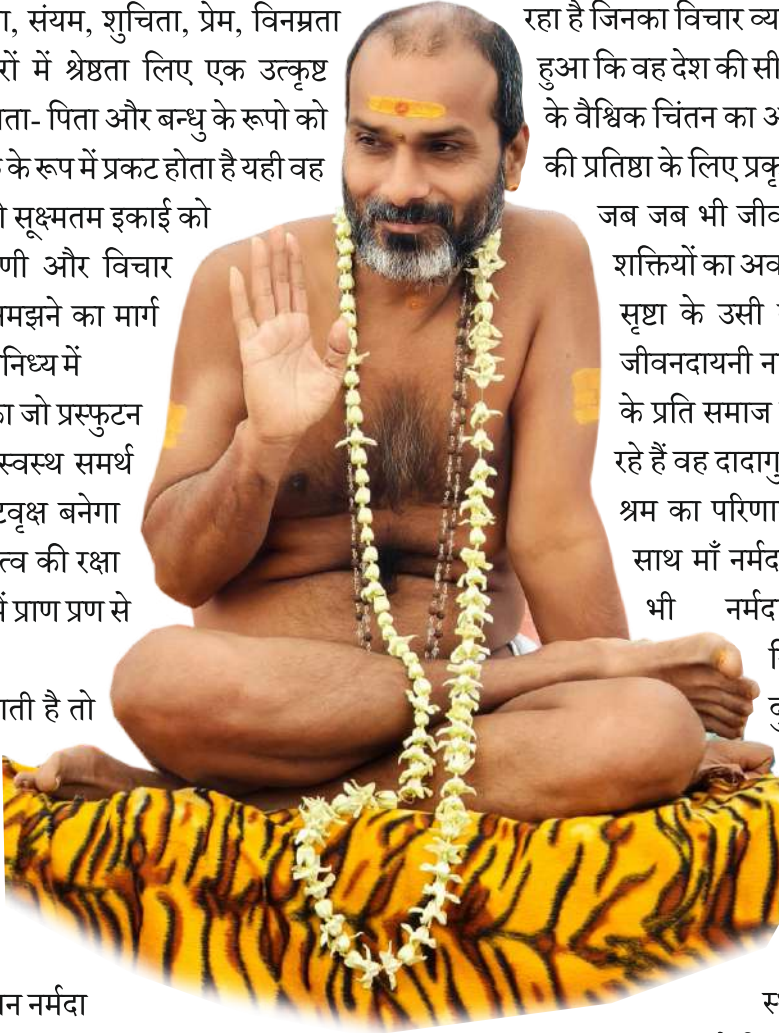
नवयुग के नवनियन्ता दादागुरु : एक परिचय

-डॉ. स्मिता, अपराजिता

जब कभी भी हम दादागुरु लिखते हैं तो हमेशा उसकी प्रतिध्वनि में जीवन गूंजता है और जब भी दादागुरु को देखते हैं तो समर्पण, शक्ति, सम्बेदना, सेवा, साधना, संयम, शुचिता, प्रेम, विनम्रता और दिव्यता के साथ विचारों में श्रेष्ठता लिए एक उत्कृष्ट सत्यनिष्ठ व्यक्तित्व इष्ट, गुरु, माता-पिता और बन्धु के रूपों को स्वयं में अंतर्निहित कर दादागुरु के रूप में प्रकट होता है यही वह व्यक्तित्व है जो मन व हृदय की सूक्ष्मतम इकाई को स्पर्शित कर अपनी अमृतवाणी और विचार प्रवाह से जीवन के मर्म को समझने का मार्ग प्रशस्त करता है। दादागुरु के सानिध्य में जीवन के शाश्वत समग्र बोध का जो प्रस्फुटन हुआ है वही निश्चित रूप से स्वस्थ समर्थ राष्ट्र की परिकल्पना का वटवृक्ष बनेगा क्योंकि दादागुरु जीवन अस्तित्व की रक्षा व्यवस्था को ही बेहतर बनाने में प्राण प्रण से कार्य कर रहे हैं।

अतीत में जब भी दृष्टि जाती है तो सम्बेदनाओं की पराकाष्ठा के साथ प्रकृति संरक्षण और सम्बर्धन के परिप्रेक्ष्य में दादागुरु के अथक श्रमसाध्य कार्य सामने आते हैं जिन्होंने एक ओर अनेकों विश्व कीर्तिमान नर्मदा

मिशन को दिए वहीं दूसरी ओर नर्मदा तटीय राज्यों के अलावा भारत के अनेकों प्रांतों में प्रकृति, पर्यावरण, जीवन आधारों जैसे पर्वत मालाएं, वनक्षेत्र, पवित्र नदियाँ, गौवंश आदि के संरक्षण सम्बर्धन के लिए समाज में जागरूकता लाकर समाज को प्रकृति केंद्रित जीवनशैली के निकट लाने का सफल प्रयास किया और समाज को संरक्षण के लिए तैयार किया। इस विराट सृष्टि के व्यवस्थित संचालन के लिए जिस ब्रह्मांडीय ऊर्जा की आवश्यकता होती है प्रकृति उसे प्रकट कर ही लेती है इष्ट के रूप में, गुरु के रूप में।



यही वह शक्ति है जो जीवन को संतुलित व समन्वित रखती है। श्री दादागुरु को आज ऐसी ही शक्ति के रूप में देश, दुनिया और समाज देख रहा है जिनका विचार व्यष्टि से समष्टि तक इस तरह विस्तृत हुआ कि वह देश की सीमाओं को लांघकर प्रकृति संरक्षण के वैश्विक चिंतन का आधार बना। कहते हैं जीवन मूल्यों की प्रतिष्ठा के लिए प्रकृति को परमात्मा का वरदान है कि

जब जब भी जीवन पर संकट होगा तो निश्चित ही शक्तियों का अवतरण होगा अतः दादागुरु सृष्टि को सृष्टा के उसी वरदान की परिणीति हैं। आज जीवनदायनी नदियों, पेड़, पहाड़ों गौवंश इत्यादि के प्रति समाज में जो सम्बेदना के स्वर दिखाई दे रहे हैं वह दादागुरु के पिछले बीस साल के अथक श्रम का परिणाम हैं उन्होंने प्रकृति के महत्व के साथ माँ नर्मदा के सत्य और जीवंत शक्ति को भी नर्मदा जल पर आश्रित अपने अखण्ड

निराहार महाव्रत के माध्यम से दुनिया के सामने प्रकट किया है। देह को विदेह कर जीवन जीने वाले दादागुरु आत्मा में परमात्मा के प्रकटीकरण का ब्रह्मसत्य हैं। पंचमहाभूतों को सिद्धहस्त कर चेतना के शीर्ष में स्थापित करने वाले कर दादागुरु

समाज को विप्लव और विध्वंस से बचाकर सुख और कल्याण की ओर ले जाना चाह रहे हैं उन्होंने अपना सर्वस्व ही इस हेतु न्यौछावर कर दिया है।

कुछ भी संचित किए बिना माँ नर्मदा के तट को अपना मठ मानकर चलने वाले दादागुरु के चिंतन, मनन, आचार, विचार, कार्य, व्यवहार में सिर्फ प्रकृति उसका संरक्षण एवं माँ नर्मदा सहित सभी जीवन आधारों के अस्तित्व की सुरक्षा है। दादागुरु का स्वभाविक स्वरूप सरलता, सहृदयता से निहित होकर सृष्टि और समाज उद्धार के लिए

आत्मसमर्पित है। परोपकार परहित की भावना पर आधारित जप, तप, ध्यान, आराधना को सगुण उपासना से प्रकृति चिंतन से जोड़ने वाली दादागुरु की साधना में सदी का सबसे बड़ा सन्देश छिपा है इसलिए मानवीय मेधा को चुनोती देने वाला दादागुरु का व्यक्तित्व ओर भी अधिक अद्वितीय व विलक्षण हो जाता है।

समर्थ और स्वस्थ राष्ट्र की परिकल्पना को साकार करने के पवित्र उद्देश्य के साथ 17 अक्टूबर 2020 से सिर्फ नर्मदाजल ग्रहण कर अनवरत अखण्ड निराहार महाव्रत करने वाले दादागुरु ने 3200 k.m. की माँ नर्मदा पैदल परिक्रमा का प्रथम चरण सिर्फ नर्मदाजल पर एवं द्वितीय और तृतीय चरण सिर्फ वायु ग्रहण कर पूर्ण किया साथ ही सतत सक्रिय और स्वस्थ रहकर सभी संरक्षण संबंधित कार्य करते हुए चार बार रक्तदान किया।

दादागुरु कहते हैं - “मैं केवल सत्य हूँ” और सत्य को जानने के लिए उसके साथ जीना पड़ता है चलना पड़ता है। दादागुरु की इस अकल्पनीय, निर्विकार, निष्काम सेवा साधना इस सदी का सबसे बड़ा सत्य है जिसमें सदी का जीवंत सन्देश सांस ले रहा है। चिंतन अवश्य कीजियेगा कि इस कलिकाल में जब रिश्ते शून्यता में खोते जा रहे हैं तब जीव, जगत, प्रकृति से असीम प्रेम करने वाले दादागुरु से हमारा क्या रिश्ता है ? क्यों वे हमारे जीवन के लिए अपना जीवन दाव पर लगाए हुए हैं ? जब आप चिंतन करेंगे तो निश्चित चेतना के नए गवाक्ष खुलेंगे और एक निर्विकार सत्य आपको दिखाई देगा। कहते हैं कि भोर की बेला में जिस प्रकार सूर्य की

किरणें सर्वप्रथम पर्वतमालाओं के सर्वोच्च शिखर को स्पर्श करती हैं ठीक उसी प्रकार युगपरिवर्तन की बेला में नवयुग के सृजन के लिए अवतार प्रवाह का नेतृत्व मूर्धन्य स्तर की जागृत आत्माएं करती हैं इसलिए दादागुरु ही इस नवयुग के नवनियन्ता हैं, नक्षत्रों के नवनियन्ता हैं।



दुनियां में पहली बार एक अवधूत की जीवन शैली पर हुआ महाशोध सदी की सबसे कठोर महाव्रत साधना में छिपे गूढ़ रहस्य से अवगत होगी देश दुनिया -

-डॉ. स्मिता, अपराजिता

प्रकृति केंद्रित जीवनशैली, व्यवस्था और विकास, संरक्षण और संवर्धन के संकल्प के साथ 1500 से अधिक दिनों से लगातार किए जा रहे दादागुरु के निराहार महाव्रत ने जीवन की सभी विचार सरणियों को और सभी धाराओं के चिंतकों को चिंतन का एक नवीन आयाम दिया है, क्योंकि जिस तरह की जीवनशैली दादागुरु की है उसमें विज्ञान कहता है कि इस तरह जीवन सम्भव ही नहीं है। यही विचार, यही चिंतन दादागुरु के जीवन पर शोध का आधार बना है।

दादागुरु का महाव्रत दुनिया को साक्षात प्रकृति की जीवंतता का संदेश दे रहा है और समाज को प्रकृति से दीर्घ व सहज सन्धि करने के लिए प्रेरित कर रहा है।

यह सच है कि महागुरु प्रकृति में माता पिता और गुरु तीनों का स्वरूप और गुण समान

रूप से विद्यमान है अतः प्रकृति प्रेम, ममत्व भी देती है, जीवन व्यवस्था भी देती है, शिक्षा भी देती है और यदि कुपित हो जाए तो सजा भी देती है। वर्तमान में प्रकृति मानव की मशीनी और असंवेदनशील जीवनशैली के चलते अपने बेतहाशा हनन से बेहद क्षुब्ध है किंतु फिर भी उसके ममत्व को हम साक्षात दादागुरु में जीवंत देख रहे हैं। अपने संकट के शीर्षकाल में प्रकृति ने दादागुरु के अवतरण की ब्रह्मांडीय व्यवस्था को हृदय से आत्मसात कर अपनी भरपूर ममता बरसाई है और जीवनदायनी माँ नर्मदा ने अपने अमृत तुल्य जल को दादागुरु के शरीर में रक्त



**कोई भी व्यक्ति यदि बिना
अन्न आहार और बिना जल
ग्रहण किए 42° से 45°
तापमान में 30 से 35 किमी
प्रतिदिन पैदल चलता है तो
कुछ ही दिनों में डिहाइड्रेशन
से उसके आंतरिक अंग कार्य
करना बंद कर देंगे और ऐसे
में मृत्यु निश्चित है।**

बनाकर अपनी जीवंत चैतन्य उपस्थिति दुनिया के समक्ष दादागुरु के माध्यम से प्रकट कर दी है।

चिकित्सा विज्ञान अचंभित है क्योंकि उसके पास ऐसे कोई प्रमाण नहीं है जो यह साबित कर सके कि निराहार रहकर इतने सालों तक सक्रिय रहते हुए क्या जीवित रहा जा सकता है और यदि कोई जीवित है तो कैसे है? क्योंकि दादागुरु जैसा जीवन जीने वाला पहले कभी भी नहीं हुआ है। हाँ एक स्थान पर बैठकर तरल द्रव्य पदार्थों का सेवन कर

या फिर प्रभु चरणों में जीवन अर्पित करने की अर्थात् मोक्ष प्राप्ति की इच्छा लेकर साधना करने वाले साधको का इतिहास अवश्य है जो एक निश्चित कालावधि तक सीमित रहता है और जो सिर्फ निजता पर आधारित रहता है, किंतु परहित भाव को केंद्र में रखकर प्रकृति, पर्यावरण के संरक्षण संवर्धन तथा विशेष तौर से माँ नर्मदा का अस्तित्व

बचाने और माँ नर्मदा की महिमा और महत्व को वैश्विक स्तर पर पहचान दिलवाने के लिए अभी तक ऐसा अखण्ड निराहार महाव्रत किसी ने भी नहीं किया है और न ही किसी ने ऐसा जीवन जिया है।

शोध इसी विषय पर किया गया है कि दादागुरु अन्न का एक भी दाना ग्रहण किए बिना सिर्फ और सिर्फ नर्मदाजल पर विगत साढ़े तीन साल से कैसे क्रियाशील हैं, तदुपरांत वायु ग्रहण कर माँ नर्मदा की प्रतिदिन 30 से 40 k.m. की पैदल परिक्रमा कैसे करते हैं? ये कौन सा गूढ़ रहस्य है जो विज्ञान की सीमाओं से परे है और जो

हमारी प्राचीन सनातनी व्यवस्था और आध्यात्मिक ज्ञान की परिधि को विस्तृत फलक दे रहा है। दूसरा शोध का मन्तव्य यह था कि जिस असाधारण ऊर्जा की बात दादागुरु करते हैं वह क्या वास्तव में नर्मदा के पथ पर विद्यमान है? और यदि है तो वह किस रूप में उपस्थित है? और उसे ग्रहण करने की पात्रता क्या है?

इसी विचार को केंद्र में रखकर राज्य सरकार ने देश के उच्च चिकित्सा संस्थानों से प्रख्यात चिकित्सकों की एक टीम बनाकर दादागुरु की जीवनशैली पर शोध करने का निर्णय लिया।

फिर भी चिकित्सकों के सामने एक बड़ी समस्या थी कि कोई प्राचीन थ्योरी इस तरह की नहीं थी जिसके आधार पर शोध कितने दिनों तक हो इसका निर्धारण हो सके। काफी वैचारिक मंथन के बाद चिकित्सकों ने शरीर क्रिया विज्ञान को केंद्र में रखकर ये निर्णय लिया कि कोई भी व्यक्ति यदि बिना अन्न आहार और बिना जल ग्रहण किए 42° से 45° तापमान में 30 से 35 किमी प्रतिदिन पैदल चलता है तो कुछ ही दिनों में डिहाइड्रेशन से उसके आंतरिक अंग कार्य करना बंद कर देंगे और ऐसे में मृत्यु निश्चित है। रिसर्च कहती है कि इन प्रतिकूल परिस्थितियों में मुश्किल से व्यक्ति 3 से 4 दिन जीवित रहेगा। इसलिए शोध की अवधि 7 दिन रखी गई।

इसी को आधार बना कर मई के भीषण तापमान (42° से 45°) अर्थात् नवतपा वाले समय में प्रख्यात चिकित्सकों, पैरामेडिकल स्टाफ, पुलिस की शारीरिक उपस्थिति तथा कैमरों की 24 घण्टे सतत निगरानी व मीडिया और प्रशासन की व्यापक उपस्थिति में सात दिवसीय शोध सम्पन्न हुआ।

शोध की पूरी अवधि में प्रतिकूल परिस्थितियों जैसे तीव्र तापमान (42° से 45°) रास्ते में उतार चढ़ाव आदि में श्री दादागुरु सिर्फ वायु ग्रहण कर माँ नर्मदा के पथ पर 30 से 35 किमी चले। हर दो घण्टों में चिकित्सक द्वारा दादागुरु की सम्पूर्ण जाँच की गई और सातों दिन कुछ छोटे-छोटे उतार चढ़ाव के अतिरिक्त सारे पैरामीटर नार्मल पाए गए।

चिकित्सा विज्ञान की सीमाएं एक शीर्ष पर आकर समाप्त हो गयी हैं और विज्ञान को मानना पड़ा है कि दादागुरु प्रकृति से ही ऊर्जा ग्रहण करते हैं। दादागुरु कहते हैं कि माँ नर्मदा के जल से और प्रकृति से ऊर्जा प्राप्त करने के लिए मनुष्य को अपनी निष्काम सेवा साधना के साथ अपने जीवन आधारों से जुड़ना होगा। चिकित्सा विज्ञान के

साथ साथ यह विषय अब अन्तरिक्ष विज्ञान के पृथ्वी विज्ञान व हेलियोफिजिक्स (सूर्य भौतिकी) आदि पर भी केंद्रित हो गया है।

दादागुरु कहते चले आए हैं कि हमारी जीवदायनी माँ नर्मदा का जल, तट, पथ, वायु, माटी, वनक्षेत्र सब कुछ असाधारण है ये असीम ऊर्जा के भंडार हैं। माँ नर्मदा ब्रम्हाण्ड में व्याप्त आदिशक्ति क्रियाशक्ति है जो चक्रों की अदिष्ठात्री देवी है यही वह जीवंत चैतन्य शक्ति है जो जीवजगत को चला रही है। माँ नर्मदा की सम्पूर्ण परिधि में अर्थात् जीवंत आदिभवानी की ऊर्जा में छिपी संजीवनी शक्ति को प्रकट करने के लिए दादागुरु ने यह व्रत धारण किया।

दादागुरु का जीवनदर्शन हमारे सामने प्राचीन सनातन संस्कृति के आदर्शों का साक्षात् प्रकटीकरण है। प्राचीन संस्कृति की समस्त ज्ञान धारणाएं प्रकृति प्रेम की विचारणा में विद्यमान है। प्रकृति पर भीषण संकट के इस दौर में दादागुरु उसी सनातनी संस्कृति जो प्रकृतिप्रधान थी को जीवित करने का प्रयास कर रहे हैं।

आधुनिक आयतित विचारधारा एवं पश्चिमवादी व भौतिकवादी मानसिक पराधीनता के चलते भारतीय समाज, भारत के मूल विचार प्रकृति प्रेम से वंचित हो गया है। हमारे प्रकृति पूजन आधारित पर्वों का आधार ही प्रकृति संरक्षण संवर्धन था किंतु कटु सत्य यही है कि आधुनिक जीवनशैली में प्रकृति के प्रति जबाबदारी नगण्य है। प्रगति के पहियों ने जो रौंद दिया है वो बहुमूल्य था और वही जीवन का आधार भी था।

दादागुरु इसी आधार को बचाने का प्रयास कर रहे हैं। हमें अब जल्दी समझना होगा, हमारे पास ज्यादा समय नहीं है। इस वर्ष तापमान 45° से 50° तक पहुंचा था। आगामी 50 से 60° पहुंचेगा और 60° तापमान में जीवन सम्भव नहीं है। दादागुरु इसी आपदा से हमें बचाने का सार्थक प्रयत्न कर रहे हैं। यह अंक पूर्णतः दादागुरु के शोध पर आधारित संग्रहणीय दस्तावेज के रूप में आप तक पहुंच रहा है। किसी ने कहा था कि सत्य पर श्रद्धा नहीं शोध होना चाहिए तो आज अकाट्य सत्य पर शोध हुआ है।

यह शोध प्रकृति केंद्रित जीवनशैली, व्यवस्था और विकास के साथ स्वस्थ व समर्थ भारत की परिकल्पना के दृढ़ संकल्प का साकार रूप है।

"नर्मदे हर"

प्रति

रजिस्ट्रार म. प्र. मेडिकल कौंसिल
भोपाल (म.प्र.)

Through - Proper channel
उचित माध्यम डीन NSCB मेडिकल कॉलेज, जबलपुर (म.प्र.)

विषय एवं संदर्भ - म.प्र. शासन चिकित्सा शिक्षा विभाग के निर्देशानुसार क्रियांवित एवं संपन्न शोध (दादा गुरुजी के अखण्ड निराहार रहने संबंधित)।

महोदय,

दादा गुरुजी के निराहार रहने तथा इस अवधि में (7 दिन) शारीरिक श्रम करते रहने के समय एक वैज्ञानिक शोधकार्य करने हेतु म.प्र. चिकित्सा शिक्षा विभाग द्वारा निर्देशित किया गया था। इस हेतु एक तीन सदस्यीय शोध समिति का गठन किया गया था। समिति में प्रो. डॉ. आर एस शर्मा, हृदय रोग विशेषज्ञ पूर्व कुलपति म.प्र. मेडिकल यूनिवर्सिटी (अध्यक्ष) तथा पी पुनेकर मेडिसिन विशेषज्ञ तथा प्रोफेसर आर महोबिया (पैथोलॉजी विशेषज्ञ) एवं श्री नीलेश रावल प्रतिनिधि अध्यक्ष नर्मदा मिशन जबलपुर थे।

समिति ने अपना शोधकार्य 22-5-24 से 29-5-24 तक किया।

इस शोध समिति के सर्वसम्मति के लिए गए निष्कर्ष आपको आवश्यक कार्यवाही हेतु चिकित्सा शिक्षा विभाग के निर्देशानुसार प्रस्तुत किये जा रहे हैं।

संलग्न - दादागुरु के निराहार रहने तथा शारीरिक श्रम सम्बंधित संक्षेपिका


श्री नीलेश रावल
अध्यक्ष नर्मदा मिशन जबलपुर


प्रो. डॉ. पी. पुनेकर
एमडी प्रोफेसर मेडिकल विभाग
न एस सी बी मेडिकल कॉलेज जबलपुर


डॉ. प्रोफेसर आर. एम. शर्मा
एमडी डीएम हृदय रोग विशेषज्ञ एवं
पूर्वकुलपति म. प्र. मेडिकल यूनिवर्सिटी
जबलपुर

प्रो. डॉ. आर. महोबिया
प्रोफेसर एमडी पैथोलॉजी
एन एस सी बी
मेडिकल कॉलेज जबलपुर

SUMMARY & CONCLUSIONS



1. In our opinion, Dada Guruji's response to strict fasting and strenuous physical activity is unique and heither to unreported in world medical literature.

2. His physical, mental check up, biochemical parameters were mostly in normal range

3. Dada Guru did not consume any food subst-ance that could give energy or nutrition.

A comprehensive study was conducted on various body and mind parameters during prolonged fasting and strenuous physical activity by Swami Dada Guruji.

The study was conducted under auspices of Govt. of MP and NSCB Medical college Jabalpur (MP) from 22.05.24 to 29.5.24. Physical, mental, biochemical & investigative parameters were observed during the study. Dada Guruji was confined to a room in NSCB Medical college under CCTV and police surveillance

all the observations were made daily in morning and in evening at end of 25-30 km of Narmada Parikrama. Following conclusions were drawn at the completion of study.

1. Shri Swami Dada Guru did not consume any food substance that could give energy or nutrition during the period of study. He took 300 -1000 ml of "Narmada river water".

2. Result showed that despite continuous fast and strenuous physical activity daily (25-30 km walking under sun 40-45 degree temperature) Dada Guru was physically and mentally agile and fit and had no symptoms or compl-aints.

3. His physical, mental check up, biochemical Parameters were mostly in normal range except few fluctuating marginal aberrations in bl. sugar creatinine, uric acid, blood urea, Iron, ferritin. These are expected in a 7 day fast.

4. In our opinion Dada Guruji's response to strict fasting and strenuous physical activity is unique and heitherto unreported in world medical literature. Probable mechanisms, our hypotheses and applied importance of this study is discussed.

A. Based on existing evidence from various animal & human studies we suggest that this unique response of Dada Guru is due to "metabolic adaptation" and markedly increased "Endurance power" for fasting and adverse conditions. Metabolic adaptation includes hypometabolic stage, allows to minimize use of reserve carbon energy sources and to accumulate high levels of ketone bodies.

Brain utilizes ketones by ketolysis to form acetyl CoA, glycerol also acts as carbon source. Alternative metabolic programme was evolved billion of years ago when food and energy sources were not available. Penguins also use fatty acids and ketones to tide over even 5 months of food deprivation. Fasting also physiologically like increase insulin sensitivity peripheral glucose utilisation cellular stress resistance. Decrease in resting BP and heart rate, increased parasympathetic tone Metabolic adaptation also includes better cellular bioenergetics, decreased accumulation of oxidized damaged molecules, decreased inflammation. Fasting also. Improves hypertension, neuro protection and metabolic syndrome. Adaptive response of brain to reduced food availability is through BDNF Brain derived neurotrophic hormone.

B. Endurance power is increased by Positivity of mind, spirituality, repeated practice and closeness to nature. Strict fasting and walking 25-30 km Per day under scorching sun with temperature 42-45 degree needs lot of endurance. Adversity was compounded by the fact that during this walk Dada Guru was not taking any nutrition not even water. He used to take water (narmada water) only after returning to medical college hospital. Positivity acts through hypothalamus, limbic part of brain.

C. Besides extreme positivity of mind Dada Guru himself believes and told us (investigators)

DADA GURU'S VERSION ABOUT THE ABOVE SCIENTIFIC FACTS

"I derive energy from nature"

I derive energy from trees, flowing river narmada, from small pebbles & stones, and earth that come in my contact while walking on narmada path. I derive energy from the fresh air which I breathe while walking along side the river narmada. I do not take food, I do not take water also while walking under scorching heat along side narmada, I do not feel heat wave at all, I feel nature wave. I feel the sun energy giving me energy and I have no discomfort at all. In the evening when after completion of the day's narmada Parikrama I take 300-500 ml Narmada river water, I feel that each drop with multiples of molecules and atoms provide me with unlimited energy.

My doctor & investigator asked me that why you only get this much energy from nature when so many persons walking on narmada path and taking narmada water do not get this energy I replied to him that one has to be completely Nishkaam (self less) and pure of heart to get this energy from nature.

I want that we should protect and respect nature, we should come in regular prolonged contact with nature. In my experience I have found that this Narmada Path and mountains surrounding it are the greatest source of energy in this world. We just have to procure it. Nature heals and repairs the damages to body very fast and abolishes the dependence on intake of food as source of energy.

Above is the verbatim version of Dada Guruji's concept of source of his energy and about the wonderful treasures of nature.

We as scientists and doctors have tried to scientifically observe and collect data meticulously, analyse these to confirm & explain the amazing facts about Dada Guru's power of great physical, mental metabolic adaptation to prolonged fasting and his power of endurance. We have tried to synthesise and assimilate the scientific and spiritual knowledge for the benefit of mankind.

श्री दादा गुरु के निराहार रहते हुए शारीरिक श्रम संबंधी शोधकार्य की संक्षेपिका एवं निष्कर्ष



1. उपरोक्त शोधकार्य राज्य शासन म.प्र. के निर्देशानुसार गठित शोध समिति द्वारा 22/05/2024 से 29/05/2024 तक NSCB Medical college Jabalpur (MP) में किया गया। शोध समिति में अध्यक्ष

प्रोफेसर डॉ. आर.एस.शर्मा, हृदय रोग विशेषज्ञ, पूर्व कुलपति म.प्र. मेडिकल यूनिवर्सिटी, प्रोफेसर पी. पुनीकर, प्रोफेसर मेडीसिन विभाग, प्रोफेसर आर. महोबिया, प्रोफेसर पैथालॉजी N S C B Medical college Jabalpur थे। सहायता हेतु रेसीडेंट डाक्टर, पैरामेडिकल स्टाफ, पुलिस प्रशासन के कर्मचारी थे।

2. उपरोक्त समिति ने प्रारंभ दिनांक 22/05/2024 से समाप्ति 29/05/2024 तक प्रतिदिन, नियमित अंतराल पर शारीरिक,

मानसिक, बायोकेमिकल एवं अन्य अन्वेषणीय मानकों का लगातार अवलोकन कर परिणामों को संश्लेषित किया। इस अवधि में दादा गुरुजी की सतत् निगरानी CCTV कैमरा, वीडियोग्राफी एवं पुलिस कर्मचारियों द्वारा की जाती रही।

1. श्री दादा गुरुजी ने शोधकार्य अवधि में कोई भी खाद्य पदार्थ या पोषण आहार नहीं लिया।
2. प्रतिदिन केवल 300 -500 ml नर्मदा जल ग्रहण किया।
3. दिनभर की नर्मदा परिक्रमा (25 -30 km) के बाद उनका परीक्षण सामान्य रहा तथा शारीरिक एवं मानसिक रूप से पूर्णतः सामान्य रहे।

3. 29/05/2024 को रात्रि 8 बजे प्रयोग समाप्ति के बाद सभी परिणामों को एकत्र कर उनका वैज्ञानिक विश्लेषण किया गया।

4. यह परिणाम दर्शाते हैं कि दादा गुरुजी ने शोधकार्य अवधि में कोई भी खाद्य पदार्थ या पोषण आहार नहीं लिया।

प्रतिदिन केवल 300-500ml नर्मदा जल, यात्रा के पूर्व और यात्रा की समाप्ति पर ग्रहण किया।

5. इस अवधि में प्रातः 7 बजे एवं दिनभर की नर्मदा परिक्रमा (25-30

km) के बाद उनका शारीरिक परीक्षण सामान्य रहा तथा शारीरिक एवं मानसिक रूप से पूर्णतः सामान्य रहे। शारीरिक मानक पल्स B.P., श्वास, तापमान एवं अन्य परीक्षण भी अधिकांशतः सामान्य रहे।

6. केवल कुछ परीक्षणों में असामान्यता पाई गई, जैसे कि 2 बार रक्त शर्करा 57 mg. - 65 mg (कम) हुई, पर कोई लक्षण नहीं हुए, यह कम शर्करा स्वतः ही कुछ समय में सामान्य हो गई, बिना किसी आहार/ उपचार के। गुर्दे संबंधित जाँचें जैसे ब्लड यूरिया, क्रियाटीनिन सामान्य से कुछ अधिक

पाये गये, पर कोई लक्षण नहीं हुए तथा ये मानक से ज्यादा बढ़े भी नहीं। श्वेत रक्त कणिकाओं, प्लेटलेट्स में कुछ भिन्नता देखी गई पर यह भी बिना किसी लक्षण के थी तथा स्वतः ही सामान्यता की ओर अग्रसर हो गई, इसे 'नानस्पेसिफिक' कारण कहा गया।

7. चूँकि अधिकतर मानक सामान्य रहे तथा दादा गुरु स्वयं भी सामान्य रहे (शारीरिक, मानसिक) अतः इतने दिनों तक निराहार रहने के साथ अत्यधिक कठोर शारीरिक श्रम (25-30 कि.मी. नर्मदा परिक्रमा तेज धूप, 42°-45° तापमान) को सहजता से सहन करना वैज्ञानिक रूप से अत्यंत विस्मयकारी माना गया। हमारी राय में दादा गुरुजी का उपवास और कठोर शारीरिक गतिविधियों के प्रति प्रतिक्रिया अद्वितीय है और विश्व चिकित्सा साहित्य में इससे पहले कभी रिपोर्ट नहीं की गई है।

क्रियाविधि, हमारी परिकल्पना और इस अध्ययन के अनुप्रयुक्त महत्व पर चर्चा :

विभिन्न पशु और मानव अध्ययनों से प्राप्त मौजूदा साक्ष्यों के

आधार पर, हम सुझाव देते हैं कि दादा गुरुजी की इस अद्वितीय प्रतिक्रिया का कारण 'मेटाबोलिक अनुकूलन' है, जो उपवास और प्रतिकूल परिस्थितियों के लिए उनकी सहनशक्ति को बढ़ाता है। मेटाबोलिक अनुकूलन में हाइपोमेटाबोलिक अवस्था शामिल है जो आरक्षित कार्बन ऊर्जा स्रोतों के उपयोग को न्यूनतम करती है और कीटोन बॉडीज के उच्च स्तर को जमा करती है। मस्तिष्क कीटोन को केटोलाइसिस द्वारा Acetyl-CoA में परिवर्तित कर उपयोग करता है। यह

वैकल्पिक मेटाबोलिक प्रोग्राम अरबों साल पहले विकसित हुआ था, जब भोजन और ऊर्जा स्रोत उपलब्ध नहीं थे। पेंगुइन भी फैटी एसिड और कीटोन का उपयोग करके पांच महीनों तक भोजन की कमी से निपटते हैं।

1. केवल कुछ परीक्षणों में असामान्यता पाई गई, पर कोई लक्षण नहीं हुए, यह स्वतः ही कुछ समय में सामान्य हो गए, बिना किसी आहार / उपचार के।
2. इतने दिनों तक निराहार रहने के साथ अत्यधिक कठोर शारीरिक श्रम को सहजता से सहन करना वैज्ञानिक रूप से अत्यंत विस्मयकारी माना गया।
3. हमारी राय में दादा गुरुजी का उपवास और कठोर शारीरिक गति-विधियों के प्रति प्रतिक्रिया अद्वितीय है और विश्व चिकित्सा साहित्य में इससे पहले कभी रिपोर्ट नहीं की गई है।

उपवास शारीरिक रूप से इंसुलिन संवेदनशीलता, परिधीय ग्लूकोज उपयोग और सेलुलर तनाव प्रतिरोध को बढ़ाता है। यह आरामदायक रक्तचाप और हृदय गति को कम करता है। मेटाबोलिक अनुकूलन में बेहतर सेलुलर बायोएनर्जेटिक्स, ऑक्सीडाइज्ड क्षतिग्रस्त अणुओं का कम संचय, और सूजन में कमी भी शामिल है। उपवास उच्च रक्तचाप, न्यूरोप्रोटेक्शन, और मेटाबोलिक सिंड्रोम में भी सुधार करता है। भोजन की कमी के प्रति मस्तिष्क की अनुकूल प्रतिक्रिया बीडीएनएफ (ब्रेन डिराइव्ड न्यूरोट्रॉफिक हार्मोन) के माध्यम से होती है।

मन की सकारात्मकता, आध्यात्मिकता, निरंतर अभ्यास और प्रकृति से निकटता सहन-शक्ति को बढ़ाती है। कठोर उपवास और 25-30km प्रतिदिन पैदल यात्रा, वह भी तीव्र धूप में जिसमें तापमान 42°-45°C हो, इसके लिए बहुत अधिक सहनशीलता की आवश्यकता होती है। कठिनाई को और बढ़ाते हुए इस दौरान दादा गुरु ने कोई पोषण

नहीं लिया, पानी तक नहीं पिया।

उन्होंने केवल मेडिकल कॉलेज लौटने के बाद नर्मदा जल पिया। क्योंकि सामान्य व्यक्ति के लिए यह करना संभव नहीं था इनके साथ में धूप में चलने वाले साथी व्यक्तियों को रूकना पड़ता था तथा खाद्य पदार्थ व पेय पदार्थ लेना पड़ता था।

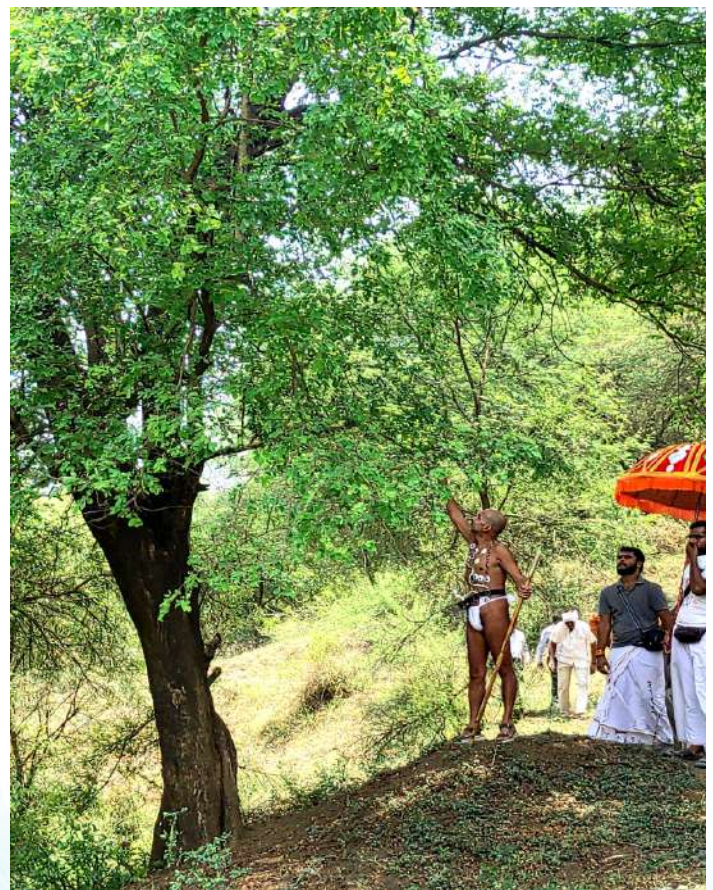
8. मानव शरीर के अंगों तथा कोशिकाओं को कार्य करने हेतु ऊर्जा (energy) की आवश्यकता होती है तथा यह ऊर्जा सामान्यतः रक्त में उपस्थित ग्लूकोज तथा उसके संपूर्ण रूप से उपयोग हो चुकने के बाद (यदि व्यक्ति निराहार है) शरीर के अन्य अंगों जैसे लिवर, किडनी, मांसपेशियों में संग्रहित ग्लाइकोजन से प्राप्त होती है। इस संचित ग्लाइकोजन के समाप्त होने के बाद (24-48 hr निराहार रहने के बाद) ऊर्जा शरीर में संचित वसा (फैट) से प्राप्त की जाती है और उसके बाद प्रोटीन (मांसपेशियों में) से प्राप्त की जाती है। जैसे-जैसे ग्लूकोज समाप्त होता है फैट एवं प्रोटीन, एमाइनों एसिड से उत्पन्न कीटोन से ऊर्जा प्राप्त की जाती है। दादा गुरु जो निराहार रहते हुए शारीरिक श्रम (25-30km. धूप में 42°-45° तापमान पर चलना) कर रहे हैं, उन्हें ऊर्जा कहां से और कैसे प्राप्त हो रही है, यह वैज्ञानिक दृष्टि से अत्यंत आश्चर्यजनक है- क्योंकि उनके शारीरिक, मानसिक, बायो-केमिकल मानकों में कोई उल्लेखनीय परिवर्तन नहीं देखा गया (शोध के प्रारंभ से अंत तक) दो बार रक्त शर्करा कम होने के बाद भी वे पूर्णतः सामान्य रहे और रक्त शर्करा की कमी (हाइपोग्लाइसीमिया) के कोई लक्षण नहीं दिखाई दिये, बिना किसी आहार के उनकी रक्त शर्करा अधिकांश समय सामान्य रही। ऊर्जा के एक और वैकल्पिक स्रोत कीटोनबॉडीज, वीटा हाइड्राक्सी ब्यूटेरेट की रक्त में उपस्थिति सामान्य सीमा में रही। यूरिन में कीटोन नहीं प्रदर्शित हुए। इन दोनों तथ्यों से प्रदर्शित होता है कि दादा गुरुजी के अंगों, ऊतकों एवं कोशिकाओं को ऊर्जा ग्लूकोज एवं कीटोन से प्राप्त हो रही है तथा उनके उपयोग के द्वारा व्यय होने की मात्रा (Consumption) काफी कम है (क्योंकि रक्त में इन ऊर्जा प्रदायक पदार्थों की मात्रा सामान्य है, संक्षेप में कहा जाये तो दादा गुरु के अंग

(organs), ऊतक (tissues) तथा कोशिकाएं (Cells) अत्यधिक कम मात्रा में ऊर्जा का उपयोग करते हुए भी सामान्य या उससे अधिक कार्य करने में सक्षम हैं।

मैं प्रकृति से ऊर्जा प्राप्त करता हूँ - दादागुरु

"मुझे ऊर्जा प्रकृति से प्राप्त होती है, वृक्षों से, पौधों से, बहती हुई नदी के जल से, नर्मदा पथ पर छोटे-छोटे कंकड़-पत्थर, मिट्टी, वहाँ बहने वाली वायु, इन सबसे मैं संपर्क में आता हूँ तथा असीमित ऊर्जा प्राप्त करता हूँ। नर्मदा परिक्रमा करते हुए मैं जल ग्रहण नहीं करता हूँ, निराहार तो पहले से ही हूँ - नर्मदा परिक्रमा के समय "वायु" से ही मुझे ऊर्जा प्राप्त होती रहती है, इतनी तेज धूप में भी, जब तापमान 42°-45 °C में भी मुझे कोई असुविधा या

उन्हें ऊर्जा कहां से और कैसे प्राप्त हो रही है, यह वैज्ञानिक दृष्टि से अत्यंत आश्चर्यजनक है- क्योंकि उनके शारीरिक, मानसिक, बायो-केमिकल मानकों में कोई उल्लेखनीय परिवर्तन नहीं देखा गया (शोध के प्रारंभ से अंत तक) दो बार रक्त शर्करा कम होने के बाद भी वे पूर्णतः सामान्य रहे और रक्त शर्करा की कमी (हाइपोग्लाइसीमिया) के कोई लक्षण नहीं दिखाई दिये बिना किसी आहार के उनकी रक्त शर्करा अधिकांश समय सामान्य रही।



तकलीफ नहीं होती, बल्कि मुझे सूर्य से और ज्यादा ऊर्जा प्राप्त होती है, मेरा मुंह एवं गला भी नहीं सूखता क्योंकि मुझे हीट वेव की जगह नेचुरल वेव महसूस होती है। शाम को परिक्रमा के बाद ही नर्मदा जल ग्रहण करता हूँ, मुझे लगता है कि इस जल की हर बूंद में असीमित ऊर्जा है। डॉ. और अन्वेषक मुझसे पूछते हैं कि यह ऊर्जा जल, वायु, प्रकृति से उन्हें क्यों नहीं मिलती? मेरा उत्तर रहता है कि निष्काम भाव और हृदय की पवित्रता से रहने पर प्रकृति यह ऊर्जा प्रदान करती है। मैं चाहता हूँ कि हमें प्रकृति का सम्मान करना चाहिए, प्रकृति को सुरक्षित रखना चाहिए और प्रकृति से ज्यादा से ज्यादा संपर्क में रहना चाहिए। मेरे अनुभव में नर्मदा पथ, नर्मदा नदी तथा उसके आसपास के जंगल एवं पहाड़ ऊर्जा के असीमित स्रोत हैं। प्रकृति शरीर को स्वस्थ रखने में अत्यंत सहायक है, शरीर के अवयवों की मरम्मत तुरंत कर देती है।"

हम शोधकर्ताओं चिकित्सकों ने दादा गुरुजी निराहार रहने, शारीरिक श्रम के समय किये गये शोध के डाटा को एकत्र कर विश्लेषण करने के बाद कुछ निष्कर्ष निकाले हैं, पाया है कि दादा गुरुजी की शारीरिक, मानसिक स्थिति निराहार एवं इतने श्रम के बाद भी सामान्य है तथा उनके शरीर एवं मन की सहनशीलता भी अत्यधिक है। हमने प्रयत्न किया है कि आध्यात्मिक एवं वैज्ञानिक आयामों को समायोजित कर इस शोध कार्य के निष्कर्षों को मानव एवं समाजहित में प्रस्तुत करें।

दादा गुरु द्वारा किए जा रहे निराहार तथा शारीरिक श्रम पर किया गया शोध विश्व में इस तरह का प्रथम शोध है तथा वैज्ञानिक जगत एवं जन-सामान्य हेतु उपयोगी जानकारी प्रदान करता है।



Prof. P Panikar
MD
Professor medicine
NSCB Medical College
Jabalpur



Prof. R Mahobia
Prof. Pathology
NSCB Medical College
Jabalpur



Prof Dr. R.S. Sharma
M.D., DM (Cardiology
(AIIMS New Delhi)
Consultant Cardiologist
Ex Vice Chancellor MP
Medical Science
University

लंबे समय तक उपवास और कठोर शारीरिक गतिविधियों के दौरान शरीर और मन के विभिन्न मापदंडों का विस्तृत अध्ययन

Prof. Dr. Sharma R.S., Dr. P. Punikar, Dept of Gen Medicine

Pro. R Mahobia, Pathology Dept., Govt. NSCB Medical College Jabalpur (M.P.) India.



सारांश : 22.5.24 रात 8 बजे से 29.5.24 रात 8 बजे तक NSCB Medical College Jabalpur (M.P.) में लंबे समय तक उपवास और कठिन शारीरिक प्रयास के प्रभावों पर एक विस्तृत अध्ययन किया गया।

अध्ययन के अधीन दादागुरु जी ने 17 Oct. 2020 से भोजन लेना बंद कर दिया। उन्होंने कोई अन्न, फल, सब्जियां या कोई अन्य खाद्य वस्तु का सेवन नहीं किया। वे केवल एक छोटी मात्रा (लगभग 500 ml) में 'नर्मदा जल' ग्रहण करते थे।

इस दौरान वे या तो नर्मदा नदी की परिक्रमा जारी रखते थे या परिक्रमा के दौरान बीच-बीच में कुछ स्थानों पर पूजा और धार्मिक प्रवचनों के लिए रुकते थे। वे हमेशा किसी न किसी के साथ होते थे और कभी-कभी कुछ स्थितियों में सीसीटीवी निगरानी में भी रहते थे। चूंकि वे शारीरिक और मानसिक रूप से बहुत सक्रिय हैं और वे पूरी

तरह से स्वस्थ भी है, इसलिए मध्य प्रदेश सरकार ने उनके शारीरिक, मानसिक मापदंडों, जैव रासायनिक प्रोफाइल और कुछ अन्य जांचों (जैसे ईसीजी, इको कार्डियोग्राफी, यूएसजी एब्डोमेन, ईईजी आदि) का वैज्ञानिक अध्ययन करने का निर्णय लिया। अवलोकन डेटा को मानक वैज्ञानिक तरीके से विश्लेषण किया गया और परिणाम प्राप्त किए गए।

जांचकर्ता : Prof. Dr. Sharma RS, MD, Dm Cardiology (AIIMS, New Delhi),

Ex Vice Chancellor MP Medical University.

Pro. P. Punikar, M.D. Prof. Gen Medicine Prof R Mahobia Prof. Pathology, NSCB Medical College, Jabalpur, M.P., India.

शोध के उद्देश्य और लक्ष्य

1. यह अध्ययन साबित करता है कि दादा गुरुजी ने इन 7 दिनों में कोई भोजन, कैलोरी, या पोषक तत्व नहीं ग्रहण किए।
2. उन्होंने इस कठोर उपवास और रोजाना 25-30 km की कठिन पैदल यात्रा को भीषण गर्मी में बिना किसी समस्या के सहन किया।
3. इस अवधि के दौरान उनमें कमजोरी के कोई लक्षण नहीं दिखे। शुरुआत से लेकर अंत तक वे शारीरिक और मानसिक रूप से चुस्त और स्वस्थ थे।
4. हमारे विचार में प्रतिकूल परिस्थितियों (तेज सूर्य का प्रकाश, उच्चतम तापमान, ढलान और ऊंचाई वाले रास्ते आदि) में इस प्रकार के कठोर उपवास और कठिन शारीरिक गतिविधि के प्रति यह प्रतिक्रिया अनोखी एवं अविस्मरणीय है और विश्व चिकित्सा साहित्य में अब तक अप्रकाशित है।

1. अध्ययन की अवधि (7 दिन) के दौरान लंबे उपवास के साथ-साथ परिश्रम के दौरान विभिन्न शारीरिक और मानसिक मापदंडों का आकलन करना।
2. अध्ययन की अवधि के दौरान विभिन्न शारीरिक, जैव रासायनिक और अन्य जांच मापदंडों का मूल्यांकन करना।
3. इस अवधि के दौरान किसी भी बीमारी या असामान्य लक्षण की जांच करना।
4. परिणामों को समझाने के लिए संभावित क्रियाविधि की परिकल्पना और सुझाव देना।
5. नदी और प्रकृति पर केंद्रित जीवन शैली पर समग्र अध्ययन करना।
6. इस अध्ययन के महत्व को खोजने और समाजिक हित के लिए इसके महत्व को समझना और उजागर करना।

दादागुरु जी 22.05.2024 को रात 8 बजे सरकारी NSCB Medical College में भर्ती किए गए और 29.05.2024 को रात 8



बजे डिस्चार्ज किए गए। उन्हें CCTV, वीडियोग्राफी, पुलिस सुरक्षा और पैरामेडिकल स्टाफ की उपस्थिति में लगातार निगरानी में रखा गया। उनकी पूरी चिकित्सा इतिहास, शारीरिक परीक्षा के निष्कर्ष (जैसे पल्स, बीपी, श्वसन, शरीर का तापमान) और मानसिक क्षमताओं को भर्ती के समय और उसके बाद नियमित रूप से रिकॉर्ड किया गया। ECG और ambulatory holter monitoring की गई। अध्ययन की शुरुआत में विभिन्न जैव रासायनिक मापदंड जैसे CBC, blood sugar, ABG, vitamins, electrolytes, uric acid, kidney liver function test, minerals को मापा गया। सभी प्रासंगिक मापदंडों को हर दिन सुबह और शाम को "नर्मदा परिक्रमा" के बाद दोहराया गया।

इतने लंबे समय तक उपवास और कठोर शारीरिक गतिविधि के साथ जीवन पर वैज्ञानिक ज्ञान वर्तमान में उपलब्ध नहीं है।

इसलिए इस अध्ययन को शारीरिक, मानसिक और जांच मापदंडों में परिवर्तन को मान्यता देने और लंबे समय तक उपवास और कठोर शारीरिक गतिविधि के साथ सामान्य जीवन जीने की संभावना को समझने के लिए किया गया है। यह अध्ययन निश्चित रूप से साबित करता है कि श्री दादा गुरुजी ने इन 7 दिनों के अध्ययन के दौरान कोई भोजन, कैलोरी या पोषक तत्व नहीं ग्रहण किए और प्रतिकूल परिस्थितियों (सूर्य का प्रकाश, उच्च वायुमंडलीय तापमान, ढलान और ऊँचाई आदि) में उन्होंने इस कठोर उपवास और रोजाना 25-30 km की कठिन पैदल यात्रा को भीषण गर्मी (42°-45°) में बिना किसी समस्या के सहन किया। इस अवधि के दौरान उनमें कमजोरी के कोई लक्षण नहीं दिखे। अध्ययन की शुरुआत से लेकर अंत तक वे शारीरिक और मानसिक रूप से चुस्त और स्वस्थ थे। उनके शारीरिक, मानसिक और जाँच संबंधी मानकों (जिनमें जैव रासायनिक भी शामिल हैं) में कोई महत्वपूर्ण विचलन नहीं पाया गया। हमारे विचार में प्रतिकूल परिस्थितियों (तेज सूर्य का प्रकाश, उच्चतम तापमान, ढलान और ऊँचाई वाले रास्ते आदि) में इस प्रकार के कठोर उपवास और कठिन शारीरिक गतिविधि के प्रति यह प्रतिक्रिया अनोखी एवं

अविस्मरणीय है और विश्व चिकित्सा साहित्य में अब तक अप्रकाशित है।

परिणामों की व्याख्या-

सामान्य शारीरिक परीक्षा ESR सहित CBC लगातार सामान्य सीमा के भीतर था सिवाय 23.05.24 को एक उच्च WBC रीडिंग के, संक्रमण के लक्षण के बिना (कोई बुखार, शरीर में दर्द, अस्वस्थता नहीं)। इसके बाद ज्यादातर WBC count सामान्य सीमा में थी और अध्ययन के अंत में यह सिर्फ $4.9 \times 10^3/\mu\text{l}$ थी। इसलिए इसे गैर रोगात्मक और गैर विशिष्ट माना जा सकता है। lymphocytes और non specific platelets ने भी भिन्नताएं दिखाईं।

एक और दिलचस्प परिणाम serum glucose में देखा गया, यह प्रवेश के समय (22/5/24 को रात 10.30 बजे) 68mg/dl कम पाया गया, लेकिन कोई लक्षण नहीं थे, मानसिक और शारीरिक रूप से चुस्त थे। 29.5.24 को शाम 7 बजे 57.8 mg/dl कम ग्लूकोज पर भी उनमें कोई लक्षण नहीं थे।

Serum B12 का स्तर भी सामान्य था, हम जानते हैं कि मनुष्य intestinal bacteria द्वारा बहुत कम मात्रा में B12 का संश्लेषण करते हैं और इस मामले में दादागुरु ने 1300 से अधिक दिनों से इतिहास के अनुसार भोजन नहीं खाया है, इसलिए इस समय तक B12 के भंडार का सेवन किए जाने की संभावना है।

VitD का स्तर सामान्य था। भोजन का सेवन शून्य था। यह संभावना है कि नियमित रूप से सूर्य के प्रकाश के संपर्क में आने और केवल न्यूनतम कपड़ों ने त्वचा द्वारा सामान्य VitD को संश्लेषित किया गया। Serum cortisol ने उल्लेखनीय बदलाव दिखाए (4.75 से 16.5 mg/dl) और चयापचय अनुकूलन में भूमिका

निभाने की संभावना है।)

TSH का स्तर केवल एक बार (25/5 - अध्ययन के दूसरे दिन) उच्च था। हम जानते हैं कि यह कम चयापचय दर और कम ऊर्जा खपत दिखा सकता है लेकिन यह लगातार उच्च नहीं था और 2.54 से 2.73 4/ml तक सामान्य सीमा में भिन्न था।

T_3 , T_4 का स्तर भी सामान्य श्रेणी में था। B1, urea और S. creatinine अधिकतर 25.5.24 को उच्च स्तर पर थे (B1, urea 65.34 और अध्ययन के अंत में 43.77 mg/dl) creatinine भी अध्ययन के अंत में उच्च स्तर पर था (1.35 mg/dl) अत्यधिक शारीरिक परिश्रम (गर्मी में 42 डिग्री सेल्सियस पर 25 किमी से अधिक

पैदल चलना) और अपर्याप्त पानी का सेवन और कम मूत्र उत्पादन (24 घंटे में 10.15 ml) से संबंधित हो सकता है। पानी का सेवन लगभग 500 ml था। उन्हें पहले से कोई किडनी की बीमारी नहीं थी, USG किडनी सामान्य थी। S. uric acid पूरे समय सामान्य था लेकिन अध्ययन के अंत में यह 9.2 mg/dl उच्च था लेकिन कोई लक्षण नहीं था जो protein catabolism के कारण हो सकता है। उनके लिवर के कार्य भी सामान्य थे। एक और दिलचस्प परिणाम serum glucose में देखा गया, यह प्रवेश के समय (22/5/24 को रात 10.30 बजे) 68mg/dl कम पाया गया, लेकिन कोई लक्षण नहीं थे, मानसिक और शारीरिक रूप से चुस्त थे। 29.5.24 को शाम 7 बजे 57.8 mg/dl कम ग्लूकोज पर भी उनमें कोई लक्षण नहीं थे। यह उनके मस्तिष्क सहित ऊतकों की ग्लूकोज की बजाय कीटोन्स पर निर्भरता के कारण हो सकता है। अधिक दिलचस्प तथ्य यह है कि इन दो मामलों को छोड़कर उनके रक्त शर्करा के स्तर सामान्य श्रेणी में बनाए रखे गए थे और यहां तक कि किसी भी खाद्य पदार्थ का सेवन न करने के बावजूद 131 mg (26.5.24 को) तक थे। Lipid profile: total cholesterol शुरुआत में 188 mg/dl था और अध्ययन के अंत में 179 (सामान्य सीमा के भीतर)। TG और LDL cholesterol सामान्य थे। Serum calcium, phosphorus amylase, lipase LDH का स्तर सामान्य था। Tropi, SGOT, CPK MB का स्तर सामान्य श्रेणी में था जो myocardial चोट नहीं होने का संकेत देता है। Serum iron शुरू में और अंत में कम स्तर के साथ परिवर्तनशील पाया गया लेकिन बीच में सीमा के भीतर था। उतार-चढ़ाव वाले स्तरों के साथ serum ferritin 22.5.24 को 10 बजे 8 mg पर बहुत कम पाया गया लेकिन 25.5 को यह फिर से अधिकतम 15.5 mg तक बढ़ गया। उपवास की इस सेटिंग पर अस्पष्टीकृत potassium, sodium, chloride का स्तर किसी भी महत्वपूर्ण मात्रा में electrolytes का सेवन नहीं करने के बावजूद सामान्य श्रेणी में था। हालांकि आश्चर्यजनक रूप से अध्ययन के अंत में S-potassium का स्तर बिना किसी सेवन के उच्च (5.53 एम मोल) पर था। एस प्रोटीन भी सामान्य श्रेणी में थे। नर्मदा जल सेवन प्रति दिन 300 मिली से 1000 मिली तक भिन्न था। मूत्र उत्पादन केवल 10-15 मिली प्रतिदिन था और फिर भी मूत्र का रंग गहरा नहीं था, बल्कि हल्का पीला था और specific gravity आश्चर्यजनक रूप से अधिक नहीं था जो 1.01 से 1.03 तक भिन्न था।

Urine Ph 25.5 को 6, 26/5 को 7, शाम 7 बजे और 28/5

को 8, 29/ 5 अध्ययन के अंत में 8 तक भिन्न था)। मूत्र में प्रोटीन अनुपस्थित थे। कोई शर्करा नहीं पाई गई।

उपरोक्त परिणामों और उनकी व्याख्या के अवलोकन से यह स्पष्ट है कि भोजन के बिना सख्त उपवास को मद्देनजर रखते हुए, कई परिणाम आश्चर्यजनक हैं। ऊर्जा / कैलोरी / विटामिन / खनिज / प्रोटीन / वसा / कार्बोहाइड्रेट का कोई अन्य स्रोत नहीं है। इसके अलावा 1300 दिनों से अधिक (17 अक्टूबर 2020 से) सख्त उपवास के उनके पिछले इतिहास के अनुसार अध्ययन की शुरुआत में और अंत में ये निष्कर्ष आश्चर्यजनक हैं। यह दैनिक रूप से कठोर शारीरिक गतिविधि धूप वाले मौसम में प्रतिदिन 25-30 किमी पैदल चलना (तापमान 42-45 डिग्री सेल्सियस) को देखते हुए और भी अधिक है। इतनी शारीरिक गतिविधि प्रतिदिन 1500 कैलोरी (1 कैलोरी/kg/km) का उपयोग करती है, जैसे दादागुरु का वजन 60 kg है इसलिए 60 कैलोरी / km x 25 km = 1500 कैलोरी। यह न्यूनतम से अधिक है।

एक गतिहीन व्यक्ति का कैलोरी व्यय (2000 कैलोरी/दिन) इस प्रकार कुल 3500 कैलोरी होगी। बाहर से कोई भोजन या कैलोरी न लेने की स्थिति में शरीर में कैलोरी, विटामिन, खनिज का भंडार जल्द ही (30 दिन से कम समय में) समाप्त हो जाएगा।

लेकिन इस समय सीमा से पहले ही इतना कठोर उपवास करने वाला व्यक्ति शारीरिक और मानसिक रूप से बहुत कमजोर हो जाएगा। बिना किसी समस्या के अपनी सामान्य दिनचर्या जारी रखने के लिए पर्याप्त फुर्तीला नहीं होगा लेकिन यहां हम यह सब अपने सामने - CCTV और पुलिस कर्मियों की कड़ी निगरानी और उच्च तापमान वाले गर्मी के मौसम में रोजाना 25-30 k.m. दादागुरु को चलते-दौड़ते देखते हैं। ये परिणाम संकेत देते हैं कि केवल दादा गुरु का अत्यधिक चयापचय अनुकूलन और असाधारण डिग्री की उच्च शारीरिक और मानसिक सहन शक्ति ही इन घटनाओं की व्याख्या कर सकती है। हम इन परिणामों और इनके लिए संभावित तंत्रों पर चर्चा करेंगे। दादागुरु द्वारा बताए गए हर लक्षण को भी नोट किया गया और मनोरोग मूल्यांकन भी किया गया। अध्ययन की अवधि 22.5.24, शाम 8 बजे से 29.05.24, शाम 8 बजे तक थी।

परिणाम शोध में सारणीबद्ध किए गए और वस्तुनिष्ठ रूप से विश्लेषण किए गए और अध्ययन के शुरू में, बीच में और अंत में निष्कर्षों का विश्लेषण किया गया।

दादागुरु क महाव्रत क परिप्रेक्ष्य में उपवास और भोजन की कमी (भुखमरी) क तुलनात्मक अध्ययन के परिणामों की व्याख्या और चर्चा

उपवास और भोजन की कमी (भुखमरी) के लिए चयापचय प्रतिक्रियाओं के भौतिक, जैव रासायनिक और खोजी पहलुओं की इस समीक्षा में, उपवास शब्द को पोषक तत्वों के सेवन की कुल अनुपस्थिति के रूप में परिभाषित किया गया है जबकि भुखमरी को अपर्याप्त भोजन के सेवन की लंबी अवधि के रूप में

परिभाषित किया गया है। लंबे समय तक

उपवास की प्रक्रिया के दौरान शरीर में परिवर्तनों का एक क्रम होता है

जिसे मेटाबोलिक अनुकूलन

कहा जाता है। जिसके साथ पहले

से मौजूद ईंधन भंडार की कमी

होती है। अगर उपवास को

लगातार जारी रखा जाए तो चयापचय

विघटन होने से अंततः मृत्यु हो जाएगी। इन

चरणों के माध्यम से प्रगति की सीमा और दर ईंधन

भंडार की मात्रा, उपवास की शुरुआत में रिजर्व कैलोरी, पोषण की कमी

की गंभीरता एवं अवधि और चोट, सेप्सिस या गंभीर शारीरिक परिश्रम

(चलना आदि) जैसे महत्वपूर्ण अपचय तनाव की उपस्थिति या

अनुपस्थिति पर निर्भर करती है। विभिन्न अंगों (जैसे हृदय मस्तिष्क

आदि) के कामकाज, तंत्रिका संकेतों का प्रवाह, चयापचय और एंजाइमों

और हार्मोन के विनियमन जैसी कई घटनाओं के लिए ऊर्जा की

आवश्यकता होती है इसलिए किसी भी जीव के जीवित रहने के लिए

ऊर्जा आवश्यक है।

भुखमरी के शुरुआती चरण के दौरान ग्लूकोनोजेनेसिस मस्तिष्क,

हृदय और अन्य ऊतकों को ग्लूकोज की आपूर्ति करता है। यह वह प्रक्रिया

है जिसके द्वारा लैक्टेट, पाइरूवेट, ग्लूसेरोल और अन्य अमीनो एसिड

ग्लूकोज और ग्लाइकोजन में परिवर्तित हो जाते हैं। यकृत

ग्लूकोनोजेनेसिस का मनुष्य के पास कार्बोहाइड्रेट का भंडार अपेक्षाकृत

बहुत कम होता है। 70 k.g. के मनुष्य के जिगर और कंकाल की

मांसपेशियों में ग्लाइकोजन के रूप में लगभग 900 किलो कैलोरी

कार्बोहाइड्रेट जमा होता है। इसके बाद ग्लूकोनोजेनेसिस (48 घंटे के बाद)

केटोजेनेसिस की शुरुआत होती है और चयापचय संबंधी जरूरतों की

पूर्ति कीटोन बॉडी और मुक्त फैटी एसिड द्वारा की जाती है, ऐसा इंसुलिन के

स्तर में कमी और कैटोलाइमाइन और कोर्टिसोल में वृद्धि के कारण होता

है, लंबे समय तक भूखे रहने से प्रोटीन का अपचय शुरू हो जाता है जिसके परिणामस्वरूप संरचनात्मक रूप से महत्वपूर्ण प्रोटीन का क्षरण होता है और अंग प्रणाली में शिथिलता आती है।

लंबे समय तक भूखे रहने से प्रोटीन के अपचय की दर

कम हो जाती है। अनुकूलन होता है। मस्तिष्क

ग्लूकोज के बजाय कीटोन पर जीवित

रहता है। उपवास के पहले कुछ दिनों

तक 9 कि. ग्रा. प्रतिदिन और फिर

उपवास के तीसरे सप्ताह से 3 कि.

ग्रा. प्रतिदिन वजन कम होता है।

अधिकांश व्यक्ति 30 दिनों के

उपवास के दौरान अपने शरीर के

वजन का 20% खो देते हैं। शुरू में

पोटेशियम कम होता है, मैग्नीशियम और

कैल्शियम स्थिर रहते हैं, यूरिक एसिड बढ़ता है,

हृदय गति, बी.पी. कम होता है। टी3 टी4 टीएसएच में कमी

और सेरेटोनिन टर्नओवर में वृद्धि होती है।

ECG: आरटी अक्ष विचलन, टी में कमी, क्यूआरएस आयाम में वृद्धि

क्यूटीसी, टी इनवर्जन, एसटी अवसाद देखा जाता है। मूत्र कीटोन,

हाइड्रोक्सी ब्यूटिरेट स्तर, यकृत, गुर्दे का कार्य परीक्षण, विटामिन,

इलेक्ट्रो-लाइट्स, बीएमआर देखा गया। विभिन्न मनोदैहिक लक्षण,

अनिद्रा, चिड़चिड़ापन, नकारात्मक भावनाएं, सिरदर्द संज्ञानात्मक

समस्याएं भी देखी जाती हैं।

इस विश्लेषण के बाद हम आश्चर्यजनक रूप से यह परिभाषित कर

सकते हैं कि दादागुरु के समस्त शारीरिक मापदंड व मानसिक अवस्था में

कोई नकारात्मक परिवर्तन परिलक्षित नहीं हुए हैं, जबकि वे 1300 दिनों से

निराहार व पूर्ण रूप से स्वस्थ और सक्रिय हैं।

उपवास (लंबे समय तक) के बारे में कुछ रोचक तथ्य -

14 जून/1965 से 30 जून/1966 तक ठोस भोजन (लेकिन गर्म पानी, झरने

के पानी की चाय लेना) के बिना उपवास पर सबसे लंबे समय तक जीवित

रहने की रिपोर्ट एंगस बारबिअरी (स्कॉट्समैन)।

1) भोजन और पानी के बिना औसत व्यक्ति अधिकतम 5 दिन ही जीवित

रह सकता है।

2) भोजन के बिना, जीवित रहने की अवधि- 30 दिन (लेकिन पानी के

इस विश्लेषण के बाद हम आश्चर्यजनक रूप से यह परिभाषित कर सकते हैं कि दादागुरु के समस्त शारीरिक माप-दंड व मानसिक अवस्था में कोई नकारात्मक परिवर्तन परिलक्षित नहीं हुए हैं जबकि वे 1300 दिनों से निराहार व पूर्ण रूप से स्वस्थ और सक्रिय हैं।

प्रकृति की जीवंतता की स्थापना के वो सात दिन कुछ संवाद, कुछ परिसंवाद

-डॉ. स्मिता 'अपराजिता'

स्वामी विवेकानंद ने कहा है कि "धर्म मानव में पहले से ही विद्यमान दिव्यता की अभिव्यक्ति है तथा विज्ञान कुछ और नहीं वरन सत्य को खोजने का तरीका है"। "सत्यं नास्ति परो धर्म" एक प्राचीन संस्कृत कहावत है, जिसका अनुवाद इस प्रकार किया जा सकता है "सत्य से बड़ा कोई धर्म नहीं है"। विज्ञान और अध्यात्म दोनों का केंद्र सत्य की खोज और वास्तविकता की आवश्यक प्रकृति को समझना है। इसे और विस्तारित कर कहा गया कि विज्ञान का लक्ष्य भौतिक ब्रह्मांड के सभी विविध रूपों में अंतर्निहित मूलभूत सिद्धांतों की पूरी समझ है। आध्यात्मिकता इस बारे में ज्ञान की जागृति है कि हम एक-दूसरे और दुनिया के साथ किस तरह से भावनात्मक रूप से संबंध रखते हैं। विज्ञान हमारे दिमाग को प्रबुद्ध करना चाहता है जबकि आध्यात्मिकता हमारे दिलों को जगाना चाहती है। अतः सत्य की खोज और वास्तविकता की आवश्यक प्रकृति को समझने के लिए शोध के दौरान किए गए कुछ महत्वपूर्ण परिसंवाद व संवाद



पत्रकार बन्धु - दादागुरु की इस प्रकृति आधारित अभूतपूर्व अखण्ड निराहार महाव्रत साधना के विषय में विज्ञान क्या कहता है? क्या यह सम्भव है?

डॉ. आर. एस. शर्मा - पूर्व कुलपति मेडिकल यूनिवर्सिटी (शोध टीम अध्यक्ष)

देखिए वैज्ञानिक तौर पर यह कुछ दिनों तक ही संभव है पिछली हिस्ट्री 21 से 30 दिनों की है जिसमें व्यक्ति निराहार रहकर जीवित रहा किन्तु उसने कोई शारीरिक श्रम नहीं किया। दादागुरु जैसे 1300 दिनों तक जीवित रहना संभव नहीं है वो भी सिर्फ सीमित जल पर

और कठिन परिश्रम के बावजूद। जैसा हमने दादागुरु को देखा है, वे सिर्फ 300 - 500 ml जल लेते हैं एवम 42° - 45° डिग्री तापमान में प्रतिकूल परिस्थितियों में उतार चढ़ाव वाले रास्तों पर 30 - 35 km प्रतिदिन चल रहे हैं। इतने कम पानी और बिना आहार के ये सम्भव नहीं है, ये मेकेनिज्म एक्सप्लेन नहीं हो रहा है कि ये एनर्जी कहाँ से लेते हैं व इनके जीवित रहने का आधार क्या है? शोध अभी इतने दिनों पर हो रहा है पर पता नहीं दादाजी कितने दिन और ऐसे ही रहने वाले हैं।

पत्रकार बन्धु - शोध का प्रमुख उद्देश्य क्या है?

डॉ. आर.एस. शर्मा - वर्तमान समय में इतने लंबे समय (1300 दिन) तक भूखे रहने और कठोर शारीरिक गतिविधि के साथ जीवन के बारे में वैज्ञानिक ज्ञान उपलब्ध नहीं हैं। ऐसे कुछ उदाहरण हैं जहाँ एक जगह बैठकर निराहार रहकर और लिक्विड डाइट लेकर व्रत किए गए हैं किंतु उनकी अवधि कुछ दिनों की हैं।

बिना भोजन पानी के जरूरत से ज्यादा शारीरिक श्रम का यह पहला मामला है। यह अध्ययन शारीरिक, मानसिक मापदण्डों में परिवर्तन और लंबे समय तक सामान्य जीवन की संभावना को प्रमाणित करने के लिए किया जा रहा है।

पत्रकार बन्धु - क्या इसे विश्व चिकित्सा जगत का प्रथम शोध माना जा सकता है और यदि हाँ तो क्यों?

डॉ. आर.एस. शर्मा - यह शोध वर्ल्ड मेडिकल हिस्ट्री का प्रथम शोध है। चिकित्सा विज्ञान की राय में इतने लंबे समय तक निराहार, 18 घण्टे जागरण, कठोर उपवास, कठोर शारीरिक गतिविधि के प्रति

जीवनशैली की यह प्रतिक्रिया अद्वितीय है और विश्व चिकित्सा साहित्य में अब तक अप्रकाशित है।

यूट्यूबर - इन दिनों जबलपुर सहित मप्र व देश के विभिन्न हिस्सों में दादागुरु के कठिन शारीरिक श्रम व रात्रि जागरण के साथ अखण्ड निराहार महाव्रत और उस पर शोध की चर्चा आम है इतने कौतूहलपूर्ण व विस्मयकारी विषय की जनसामान्य को प्रामाणिक जानकारी की आवश्यकता है। आप बताएं कितने दिन निराहार रहते हुए जीवित रहा जा सकता है इस सम्बंध में वैज्ञानिक तथ्य क्या है?

डॉ. आर.एस. शर्मा - यदि कोई स्वस्थ व्यक्ति पूर्णतः निराहार रहना आरंभ करता है तो उसके शरीर में संचित एनर्जी कैलोरीज धीरे-धीरे उपयोग में आते हुए समाप्त हो जाती हैं। सर्वप्रथम रक्त में प्रवाहित हो रहा ग्लूकोज ईंधन के रूप में शरीर को कैलोरीज देता है फिर मानव शरीर में लीवर, मांसपेशियों में संचित ग्लाइकोजन के रूप में एकत्रित ग्लूकोज का उपयोग होता है (3-5 दिन के अंदर) फिर मांसपेशियों का ग्लाइकोजन समाप्त होता है। यदि निराहारी प्रक्रिया जारी रहती है तो शरीर में एकत्रित वसा (फैट) पदार्थ टूट कर कैलोरीज देता है और फिर शरीर में उपलब्ध प्रोटीन (मांसपेशियों में) की बारी आती है इसके अतिरिक्त और भी छोटे-छोटे कुछ एनर्जी स्टोर्स भी उपयोग में लाए जाने के बाद खत्म हो जाते हैं और फिर एनर्जी हेतु कुछ भी चीज उपलब्ध न रहने के कारण एवं भोजन न लेने के कारण मानव शरीर के विभिन्न अंग शिथिल हो जाते हैं और धीरे-धीरे काम करना बंद कर देते हैं और व्यक्ति की मृत्यु हो जाती है।

एक सामान्य व्यक्ति यदि पूर्णतः निराहार रहता है तो उसके शरीर में संचित कैलोरीज लगभग (85878) इतनी रहती है कि व्यक्ति ज्यादा से ज्यादा 30 दिन तक जिंदा रह सकता है। (पर यदि वह पूर्ण विश्राम की अवस्था में रहे तो)

यदि वह व्यक्ति निराहार रहते हुए 25 km प्रतिदिन भी चले तो ज्यादा से ज्यादा 15 - 20 दिन जिंदा रह सकता है पर यदि जल भी ग्रहण न करें तो 3 दिन में से ज्यादा जिंदा नहीं रह सकता। इस संबंध में कुछ और महत्वपूर्ण एवं उत्सुकता शांत करने वाली जानकारियां यह हैं कि पूर्ण विश्राम की स्थिति में मानव शरीर के सभी अंगों को सुचारु रूप से कार्य करने हेतु 2000 कैलोरीज की आवश्यकता प्रतिदिन होती है यदि वह व्यक्ति शारीरिक रूप से सामान्य कार्यरत रहे तो ज्यादा कार्य करने पर 2900 कैलोरीज की आवश्यकता होती है।

एक मनोरंजक पर महत्वपूर्ण तथ्य यह है कि वह व्यक्ति यदि तेज चलता है तो 1km चलने में 1 कैलोरी प्रति km, प्रतिg (मानव शरीर का वजन) की आवश्यकता होती है। अतः 60kg के व्यक्ति को 60 कैलोरीज प्रति km की आवश्यकता है इस तरह 25km चलने में $25 \times 60 = 1500$ कैलोरीज अतिरिक्त खर्च होगी। (अर्थात $2000 + 1500 = 3500$ कैलोरीज) प्रतिदिन इस तरह मानव शरीर के अंदर संचित कैलोरीज (जो कि 85878 है) 30 दिन के अंदर समाप्त हो जाएगी। शरीर के अंग कार्य करना बंद कर देंगे। मानव मस्तिष्क, हृदय व रेटिना पर जल्दी प्रभाव पड़ता है तथा मानव की चेतनावस्था कम होकर मानव बेहोश हो जाता है हार्ट कमजोर होकर हार्ट अरेस्ट हो सकता है। यदि व्यक्ति तेज धूप में ऊंचे नीचे असमतल रास्तों (जैसे नर्मदा पथ) पर चल रहा है तो और भी जल्दी कैलोरीज खर्च हो जाएगी। कुछ ऐसी अपुष्ट जानकारी/ समाचार मिले हैं कि कई साधु संत पुरुष लंबे समय तक निराहार रहते हैं यह सर्वविदित तथ्य है पर इस निराहार रहने की अवधि लगातार लगभग 9 से 15 दिन तक ही रहती है और शारीरिक श्रम भी नहीं रहता तथा मृत्यु की संभावना भी बनी रहती है। अनेक जैन मुनि अपने शरीर को छोड़ने हेतु संलेखना का उपयोग करते हैं जिससे वह अन्य जल छोड़कर शरीर त्याग देते हैं।

साधु संत सूर्य ऊर्जा प्रकृति वायु ऊर्जा इत्यादि पर जीवित रहने की बात करते हैं पर वैज्ञानिक रूप से इन तत्वों का कोई पूर्ण विश्लेषण अभी तक नहीं हुआ है।

दादागुरु के महाव्रत की पुष्टि हम करते हैं तथा बिना आहार के प्रकृति पर केन्द्रित जीवन की संभावना पर ही यह शोध आधारित है।

पत्रकार बन्धु - क्या सूर्य की किरणों, जल या वायु पर कोई जीवित रह सकता है?

डॉ. आर.एस. शर्मा - नहीं हमारी बॉडी की संरचना ऐसी नहीं है जैसे पौधे सूर्य के प्रकाश में भोजन बनाते हैं सूर्य से एनर्जी लेते हैं किंतु हम नहीं ले सकते। पानी जीवन के लिए आवश्यक है किंतु उसमें कोई एनर्जी नहीं होती पानी किसी तरह की कैलोरी भी नहीं देता बस ब्लड के फ्लो को मेंटेन करता है इसलिए वह जीवन के लिए आवश्यक है। हमारे शरीर में ऐसी कोई संरचना नहीं है जो वायु, सूर्य या पानी से एनर्जी ले सके। हरेक चीज में एनर्जी है परमाणु अणु में भी एनर्जी है किंतु उनको ब्रेकडाउन करके एनर्जी प्राप्त करने की सुविधा मानव शरीर में नहीं है।

शोध का प्रथम दिन -

संवाद-

डॉ. नवनीत सक्सेना (डीन सुभाष चन्द्र बोस मेडिकल कालेज) -

दादाजी जब सुबह निकले तो हमने उनके सारे बेसलाइन टेस्ट करे। हमारे डॉ. उनके साथ होते हैं। और हर चार घण्टे में बीपी, शुगर, पल्स, ऑक्सीजन आदि टेस्ट करते हैं। पूरी यात्रा के दौरान उनका कोई पैरामीटर डिस्टर्ब नहीं हुआ जबकि उन्होंने हमारे सामने कुल 100 ml पानी लिया था ये असम्भव है क्योंकि 42 डिग्री तापमान में 35km चलने पर इतना पसीना आएगा इतना डिहाइड्रेशन होगा पर दादाजी को वह भी नहीं हुआ बहुत अचम्भे की बात है। जबकि वे 42 माह से सिर्फ जल पर ही हैं। सारा मेडिकल साइंस अचंभित है, हम इस अचम्भे को ही प्रूफ करने की कोशिश कर रहे हैं। मेडिकल साइंस यह मान नहीं सकता कि कोई ऐसे जीवित रह सकता है। दादाजी कहते हैं कि वे प्रकृति से ऊर्जा लेते हैं हो सकता लेते हों पर साइंस तो अभी तक यह प्रूफ नहीं कर पाया है। यात्रा पूर्ण होने के बाद हमने अभी फिर ब्लड सेम्पल लिया है दिन में चार बार पैरामीटर्स चेक किए जाएंगे।

सर्वाधिक उच्चतम तापमान (45 डिग्री) वाला शोध का छठवा दिन :

संवाद - डॉ महेश पाटिल

दादाजी ने आज सुबह 8 बजे से यात्रा शुरू की है और सुबह केवल दो गिलास पानी का सेवन कर निकले हैं, उसके बाद आज हम लोगों ने 31km की यात्रा पूर्ण की है। आज टेम्प्रेचर 45° है फिर भी दादाजी ने चलते समय बीच बीच में दौड़ भी लगाई है। दिन में चार बार उनके टेस्ट किए गए अभी करेंट का उनका बॉडी टेम्प्रेचर 35 है, BP 106/70 है, पल्स 86 है, आक्सीजन 98 है। उन्होंने अभी पानी नहीं पिया है, यूरिन भी पास नहीं किया है वे बिल्कुल नार्मल है स्टेबल हैं जो सामान्य व्यक्ति के लिए सम्भव ही नहीं है।

संवाद - रघुवीर सिंह सरोते (सब इंस्पेक्टर)

आज 28 मार्च 2024 को छठवा दिन है तापमान सबसे ज्यादा 45° है। आज हम लोग 31km चले आज तो जैसे हम लोग पुलिस भर्ती में रनिंग करते थे दादाजी ऐसे ही दौड़ लगाते हुए चले। हम लोग सभी पसीने से भीग गए पर दादाजी को पसीना भी नहीं आया वो थके भी नहीं हम तो रास्ते में ठंडा पानी, जूस, भोजन, फल, दूध, मही आदि सभी कुछ भरपूर लेकर चल रहे पर फिर भी परास्त हो गए। हमने अभी



तक 10 से 15 लीटर पानी पी लिया होगा पर दादाजी ने तो वही सुबह 2 गिलास जल लिया था। अभी उनको देखो वो रोज की तरह बिल्कुल तरोताजा है जबकि हम सब बेहाल। बहुत आश्चर्य वाली बात है। “चमत्कार ही लगता है ये तो नर्मदा मैया का”

शोध का अंतिम दिन -

संवाद

डॉ. नवनीत सक्सेना - आज शोध पूर्ण हो गया है। दादाजी सात दिन पूर्व हमारे पास आए थे। वह लंबे समय से निराहार थे, हमने एडमिट करते समय भी सभी टेस्ट किए थे फिर सातों दिन हमारे तीन चरणों के टेस्ट हमने किए। किसी भी पैरामीटर्स में कोई महत्वपूर्ण विचलन नहीं दिखा। हम आरम्भ से अंत तक अचंभित ही रहे। प्रत्येक दिन की सारी टेस्ट रिपोर्ट हमारे पास है अभी तो हमने डेटा लिया है अब उसको एनालाइज करके 10 से 15 दिनों में निष्कर्ष प्रस्तुत कर सकेंगे। जो भी रिपोर्ट आएगी उसको भोपाल मेडिकल कौंसिल में प्रस्तुत करेंगे।

डॉ. आर.एस. शर्मा - ये हमारे लिए वाकई चुनौतीपूर्ण था इसलिए कि इस तरह का शोध पहले हुआ ही नहीं है। यह विश्व का पहला शोध है। हमारे सामने भी चेलेंज था क्योंकि दादाजी कोई आहार तो ले नहीं रहे कोई एनर्जी तो उनको मिल नहीं रही जल पर चलना नामुमकिन है, साथ ही बॉडी के प्रोटीन, फेट, कार्बोहाइड्रेट भी इतने दिनों में समाप्त हो जाते हैं क्योंकि बॉडी में एनर्जी का लेबल फिक्स रहता है। दादाजी की बॉडी की पूरी कैलोरी तो कब की खत्म हो गयी जबकि सामान्य व्यक्ति पूरी कैलोरी खत्म होने तक जीवित नहीं बचता। व्यक्ति 20 से 25 दिन से ज्यादा सरवाइव नहीं कर पाता यहाँ तो 1300 दिन हो चुके हैं। हम दादाजी के शरीर की एनर्जी का पता लगाने का प्रयास करेंगे।

चिकित्सकों के अनुसार -

शोध के दौरान अचंभित करने वाले कुछ परिणाम और गतिविधि सामने आए हैं

एक दिन शुगर लेबल अपने न्यूनतम स्तर पर था पर दादाजी पूर्ण सक्रिय व स्वस्थ थे जबकि सामान्य व्यक्ति इतने कम शुगर में मूर्छित हो जाता है फिर अपने आप कुछ घण्टों बाद शुगर सामान्य थी बिना कुछ ग्रहण किए। कुछ ऐसे परिणामों में विचलन देखा गया जो बिना दवा या भोजन के नार्मल नहीं हो सकते थे पर वे भी अपने आप नार्मल पाए गए। दिन भर कड़ी धूप और अत्यधिक तापमान में 35km चलने के बाद शाम को दादाजी बिल्कुल तरोताजा रहते बल्कि साथ चलने वालों की हालत खराब रहती, फिर वे परीक्षण, चर्चा आदि के बाद देर रात तक जागरण भी करते और सुबह सबसे पहले उठ भी जाते। यूरिन आउटपुट बहुत कम होने के बाद भी pH लेबल सामान्य तथा क्रीटेनाइन यूरिया के उच्च स्तर पर भी किडनी स्वस्थ थी कोई असामान्य लक्षण नहीं थे। बाद में ये पैरामीटर नार्मल पाए गए। दादाजी ने शोध के उपरांत चतुर्थ बार रक्तदान भी किया।

बेसलाइन टेस्ट दिन में चार बार दोहराए हैं। मोटे तौर पर हम बता सकते हैं कि हमने बायोकेमिकल, रेडियोलॉजिकल, यूरोलॉजिकल, न्यूरोलॉजिकल, कार्डियोवस्कुलर, हीमेटो-लॉजिकल, पल्मोनरी, ब्रेनमेपिंग, इत्यादि शरीर के सभी प्रकार की जांचों को विधिवत किया है। ब्रेनमेपिंग भी बार बार दोहराई है। आश्चर्य जनक रूप से थोड़े बहुत विचलन के अलावा कोई असामान्यता शरीर में नहीं मिली है, बल्कि हमने उन्हें हमेशा तरोताजा देखा है। दूसरे दादागुरु के शरीर की स्टडी करने से एक बात और सामने आई है कि उनका शरीर सभी असामान्य विचलनों को त्वरित ठीक कर लेता जो सामान्य रूप से सम्भव नहीं है। दादागुरु कहते हैं कि नर्मदाजल की एक बूंद के हजारवें हिस्से में भी क्षति पूर्ति करने की क्षमता है। प्रकृति हर एक क्षति की पूर्ति बहुत निष्ठा से करती है। हम यही पता लगाने की कोशिश कर रहे हैं। हमने नर्मदा जल का भी परीक्षण किया है निश्चित जल्द ही हम किसी नतीजे पर पहुंचेंगे।

संवाद- डॉ. शैलेन्द्र सिंह राजपूत (जनरल मेडिसिन, जनरल फिजिशियन) बड़ेरिया मेट्रो प्राइम हॉस्पिटल जबलपुर-

सन्त और तप को हम साइंस के बियाण्ड मानते हैं मतलब हम उनको साइंस से प्रूफ नहीं कर सकते, सन्त को हम साइंस से बांध भी नहीं सकते ये साइंस से परे की चीज होते हैं हम उस पर चर्चा करके उसे खराब नहीं करना चाहते। पिछले 4 वर्षों से दादाजी सिर्फ जल पर ही जीवित है और बहुत बढ़िया तरीके से उनकी एनर्जी बरकरार है ऐसा उनके तप के कारण ही संभव हुआ है। साइंटिफिक तरीके से देखें तो साइंस इसको प्रूफ नहीं करता लेकिन तप जो है वह साइंस के बियॉड की चीज है मैं इस चीज को कभी नहीं नकारता कि जो साइंस प्रूफ नहीं करता वह होता नहीं है क्योंकि ऐसा बिल्कुल हो सकता है देखिए दादागुरु का तप यह सिद्ध भी कर रहा है। मैं तो यही कहता हूँ कि ईश्वर दादागुरु जी के प्रण को पूरा करने के लिए उन्हें शक्ति दे हम उनके प्रण के हमेशा साथ हैं और हम उनकी शुभेच्छा की हमेशा कामना करते हैं।

संवाद- डॉ. वाय. आर. यादव

(कंसल्टेंट न्यूरोसर्जन अपैक्स हॉस्पिटल एंड रिसर्च सेंटर, जबलपुर),

पूर्व प्राध्यापक, विभागाध्यक्ष न्यूरो सर्जरी मेडिकल कॉलेज जबलपुर,

प्रसिडेंट न्यूरोलॉजिकल सोसाइटी ऑफ इंडिया

फाउंडर डायरेक्टर सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल मेडिकल कालेज जबलपुर

फेलो- न्यूकास्टल विश्वविद्यालय इंग्लैंड

चेयरमेन न्यूरो एन्डोस्कोपी ट्रेनिंग, जबलपुर

प्रेसीडेंट न्यूरोएन्डोस्कोपी, सोसायटी ऑफ इंडिया-2018-19

चेयरमेन यंग न्यूरोसर्जन फोरम, न्यूरोलॉजिकल सोसायटी ऑफ इंडिया 2017-20

चरक अवार्ड पुरस्कृत इंडियन मेडीकल एसोसियेशन

फाउंडर मेम्बर न्यूरोलॉजिकल सर्जन सोसायटी ऑफ इंडिया

पूर्व प्रेसीडेंट एम.पी. एसोसियेशन ऑफ न्यूरो साइंसेस

फोन : 9575802475, 9926002475)-

मैंने दादाजी का परीक्षण किया उन्हें एक तो मस्तिष्क से सम्बंधित कोई परेशानी नहीं है दूसरे वे पूर्णतः स्वस्थ हैं। उनका जीवन हम लोगों की समझ से परे है इतने वर्षों तक सिर्फ जल पर जीवन सम्भव नहीं है ये बहुत आश्चर्य की बात है और उनका इतने वर्षों तक निराहार रहते हुए स्वस्थ रहना निश्चित तौर पर रिसर्च का विषय है। सामान्य दृष्ट पुष्ट

व्यक्ति भी तीन चार दिन निराहार रहने के बाद शारीरिक कमजोरी महसूस करने लगता है जो शरीर की एक सामान्य प्रक्रिया है किंतु दादागुरु का शरीर सामान्य शरीर की भांति तो कार्य नहीं कर रहा ये कुछ और है जो विज्ञान से परे है। नर्मदा पर केंद्रित उनका यह जीवन आने वाले समय में प्रकृति के अनेकों रहस्य उजागर करने वाला है ऐसा हमें लगता है।

संवाद- नीलेश रावल (अध्यक्ष नर्मदा मिशन)-

कई बार हमारे जीवन में कुछ व्यक्ति या कुछ प्रसंग ऐसे होते हैं जो अविश्वसनीय अकल्पनीय लगते हैं व हमारी कल्पनाओं और ज्ञान विज्ञान की सीमा से परे होते हैं ऐसा ही व्यक्तित्व एवम ऐसा ही जीवंत सत्य दादागुरु हैं जो केवल और केवल माँ नर्मदाजल की सीमित मात्रा लेकर पिछले 4 वर्षों से एक सामान्य व्यक्ति से अधिक सक्रिय और ऊर्जावान है वे हमारे जीवन और हमारी आने वाली पीढ़ी के सुरक्षित भविष्य को लेकर दृढसंकल्पित हैं और महाव्रत कर रहे हैं। अभी हाल ही में वे वायु ग्रहण कर माँ नर्मदा की पैदल परिक्रमा का तृतीय चरण पूर्ण कर चुके हैं। हमने अपने जीवन में ऐसा चरित्र नहीं देखा जो बिना किसी मठ मंदिर बनाए बिना किसी संचय के अपने जीवन का सर्वस्व माँ नर्मदा और प्रकृति पर्यावरण के संरक्षण संवर्धन के लिए न्यौछावर कर चुका हो। हम ऐसे चरित्र को नमन करते हैं और आह्वान करते हैं कि दादागुरु की इस निर्विकार निष्काम सेवा से सभी जुड़े। सत्य के साथ रहें एवम सत्य के साथ चलें।

संवाद- दादागुरु

मैं प्रकृति से ऊर्जा लेता हूँ - ये पेड़, ये माटी, ये वायु, ये नर्मदाजल सब में असीम ऊर्जा है। दुनिया के लिए माँ नर्मदा का जल बहता पानी है, पर हमारे लिए यह जीवनशक्ति है, यह शक्ति का सबसे बड़ा स्रोत है सबसे बड़ा केंद्र है इसके जल की एक - एक बूंद में असीम ऊर्जा है। उसी जल के सेवन करने से हम इतने दिनों से आपके सामने स्वस्थ है सक्रीय हैं। ये दुनिया की असाधारण शक्ति है जिसे हम नर्मदा कहते हैं। इसके तट की हवा भी सब रोगों की दवा है। आने वाले समय में माँ नर्मदा के रहस्यों को सुलझाने और उसकी जीवन्तता को सिद्ध करने के लिए धर्म आध्यात्म, ज्ञान, विज्ञान एक मंच पर बैठेंगे। जैसे गंगा, यमुना, सरस्वती जब एक स्थान पर प्रयाग में मिली तो वहाँ आस्था का बहुत बड़ा सृजन शक्ति केंद्र बना इसी तरह धर्म, आध्यात्म, ज्ञान

विज्ञान एक दिन एक ही बिंदु पर होगा और चरम सीमा पर होगा जो सदी को प्रकृति की ओर ले जाएगा इस माटी इस जल की ओर ले जाएगा इन पेड़ पहाड़ों में छिपी जीवन्तता को बताएगा। इस सृजन शक्ति से अवगत करवाएगा।

देखिए प्रकृति भेद नहीं करती प्रकृति भाव प्रधान है पर बुद्धि भेद करती है। हो सकता है कि प्रकृति की सामर्थ्यता जिसे आप पावर कह सकते हैं, को सामने लाने में बुद्धि बाधक भी हो इसीलिए आने वाले समय में सबको एक बिंदु पर केंद्रित होना पड़ेगा। आज अध्यात्म और विज्ञान नदी के दो तट जैसे हैं किंतु हमें यह समझना होगा कि जीवनधारा तटों के बीच बहती है। तटों पर नहीं अतः जीवन रहस्य को सुलझाने के लिए तटों को भी अलग चलते रहते हुए एक सत्य को स्वीकारना होगा क्योंकि जीवनशक्ति दोनों को स्पर्श कर रही है।

अंततोगत्वा आप और हम सौभाग्यशाली हैं जो सदी की सबसे बड़ी गतिविधि के साक्षी हैं। प्रकृति केंद्रित जीवनशैली, व्यवस्था और विकास के लिए व जीवन आधारों के संरक्षण सम्वर्धन के लिए सदी का सबसे लंबा सबसे बड़ा अखण्ड महाव्रत करने वाले दादागुरु समाज की प्रकृति से सहज सन्धि करवाने के लिए भगीरथ प्रयास कर रहे हैं, वही दूसरी तरफ उनके अखण्ड निराहार महाव्रत का उद्देश्य माँ नर्मदा की महिमा और महत्व को वैश्विक पहचान दिलवाना है।

यह शोध दादागुरु के इस शुभ संकल्प का आधार बनेगा। राज्य सरकार ने सत्य पर शोध करवा कर हमारी सनातनी संस्कृति की अप्रतिम व्यवस्था के सम्मान के शीर्ष शिखर को स्पर्श किया है। गर्व है हमें अपने राज्य पर राष्ट्र पर, अपनी सनातनी संस्कृति पर, साथ ही साष्टांग प्रणाम नर्मदा के इस पुनीत पथ को जिसने इस युग में महायोगी अवधूत दादागुरु का साक्षात्कार हमसे करवाया। जिन्होंने हमें जीवन जीने की कला सिखाई तथा हमारा स्वयं से परिचय करवाया।

विश्व साहित्य की चर्चा और समीक्षा

चिकित्सकों ने विभिन्न श्रेणियों और विभिन्न स्तरों तक उपवास से जुड़े हुए तथ्यों को गहराई से जानने के लिए विश्व साहित्य अध्ययन को आधार बनाया व इसके लिए चूहे व अन्य जीवों पर किए गए उपवास के प्रयोग अध्ययन के अलावा मानव सहित भिन्न-भिन्न जीवों कीटों इत्यादि पर उपवास के प्रभाव का गहन अध्ययन किया साथ ही उपवास के दौरान मानव अंगों पर और बीमारियों पर पड़ने वाले अच्छे बुरे प्रभावों को भी बारीकी से देखा ताकि उपवास से सम्बंधित सूक्ष्म से सूक्ष्म जानकारी भी शोध का हिस्सा रहे और भविष्य में शोधार्थियों के लिए एक महत्वपूर्ण सामग्री उपलब्ध रहे।

इसलिए अनेक महत्वपूर्ण तथ्यों और वैज्ञानिकों के विचारों को इस शोध में शामिल किया गया है शोध में किए गए इस संपूर्ण विवरण का अति सूक्ष्म अंश यहां प्रस्तुत किया जा रहा है।

परिचय - मनुष्यों में उपवास तब किया जाता है जब वे खाना और कैलोरी युक्त पेय पदार्थों का सेवन बहुत कम मात्रा में या बिल्कुल नहीं करते और यह अवधि आमतौर पर 12 घंटे से लेकर तीन हफ्तों तक हो सकती है। कई धार्मिक समूह अपनी विधियों में उपवास को शामिल करते हैं जैसे कि मुस्लिम रमजान के महीने में सुबह से शाम तक उपवासी रहते हैं और ईसाई, यहूदी, बौद्ध और हिंदू आमतौर पर सप्ताह के विशिष्ट दिनों या साल के विशेष दिनों पर उपवास करते हैं। कई क्लिनिकों में अब मरीजों की निगरानी डॉक्टरों द्वारा की जाती है जब वे केवल पानी पीकर या बहुत कम कैलोरी (200 kcal/दिन से कम) वाले उपवास का सामना करते हैं जो एक हफ्ते या उससे अधिक समय तक चलता है। उपवास, कैलोरी की कमी से अलग है जिसमें दैनिक कैलोरी का सेवन 20-40% तक कम कर दिया जाता है लेकिन भोजन की मात्रा को बनाए रखा जाता है।

चरम उपवास की स्थिति विकृति और मृत्यु का कारण बन सकती है। अब हमें पता है कि उपवास के दौरान कीटोजेनेसिस होती है जिससे मेटाबोलिक और सेलुलर प्रक्रियाओं में महत्वपूर्ण परिवर्तन होते हैं जैसे कि तनाव प्रतिरोध, लिपोलाइसिस और ऑटोफेजी, और इसका चिकित्सा उपयोग भी हो सकता है जो कुछ मामलों में अनुमोदित दवाओं के प्रभाव के समान हो सकता है जैसे कि दौरे,

मस्तिष्क क्षति को कम करना और रूमेटाइड आर्थराइटिस, जैसी बीमारियों में कुछ राहत देना आदि। (Bruce Keller et al.1999,Hartman et el.2012,Muller.et el.2001)

नियंत्रित प्रयोगशालाओं में किए गए शोधों और मानव अध्ययन के नए निष्कर्ष बताते हैं कि विभिन्न प्रकार के उपवास, जैसे अंतराल पर उपवास, या सप्ताह में दो बार उपवास, और कई दिनों का उपवास लाभकारी हो सकते हैं।

"चूहों में उम्र बढ़ने और बीमारियों पर विशिष्ट 20 से 40% कैलोरी प्रतिबंध के उल्लेखनीय प्रभावों को स्तनधारियों में भोजन की सीमित उपलब्धता की अवधि के अनुकूल होने के लिए विकसित प्रतिक्रिया के रूप में देखा जा सकता है।" (Fontana & Klein 2007, Fontana et el. 2010, masoori, 2005, Wendruch & Walford 1988) कुछ मॉडल जीव जिनमें उपवास जीवनकाल बढ़ाता है उनमें एक नेमाटोड सी.एलिगेंस है जिसकी भोजन की अनुपलब्धता में जीवन वृद्धि होती है।

इसी तरह जब E.coli को पौष्टिक माध्यम से कैलोरी-रहित माध्यम में बदल दिया जाता है तो यह 4 गुना अधिक समय तक जीवित रहता है। यह प्रभाव विभिन्न पोषक तत्वों को जोड़ने से पलट जाता है। लेकिन एसिटेट जैसे कार्बन स्रोत से नहीं। भुखमरी की स्थिति से जुड़ा एक कार्बन स्रोत दीर्घ आयु को कम करने में समृद्ध माध्यम का प्रभाव (लेकिन एसिटेट नहीं) इस सम्भावना को बढ़ाता है। (Gonidakis et el. 2010) यह सुझाव देता है कि एसिटेट जैसा कार्बन स्रोत "वैकल्पिक मेटाबोलिक प्रोग्राम" का हिस्सा हो सकता है जो अरबों साल पहले सूक्ष्मजीवों में विकसित हुआ और अब स्तनधारियों को भोजन की कमी के दौरान फैटी एसिड, एसीटोएसिटेट, हाइड्रॉक्सीब्यूरेट सहित कीटोन बॉडी को अपचयित करके जीवित रहने में मदद करता है। (Calill, 2006) मक्खियों में बीच बीच में भोजन से वंचित रहने पर जीवनकाल प्रभावित नहीं होता जबकि ड्रासोफिला के जीवन काल में वृद्धि देखी गयी है (Granrdison et el.2009 & Piper and Partridge, 2007) ये परिणाम एक साथ संकेत देते हैं भोजन से वंचित रहने पर विभिन्न जीवों में दीर्घायु प्रभाव

हो सकता है और यह भी रेखांकित करता है कि विभिन्न जीवों में उपवास की अलग अलग प्रतिक्रियाएं होती हैं।

स्तनधारियों में उपवास के दौरान होने वाली अनुकूल प्रतिक्रियाएँ - अधिकांश स्तनधारियों में, लिवर मुख्य रूप से ग्लूकोज का भंडार होता है जो ग्लाइकोजन के रूप में जमा होता है। इंसानों में शारीरिक गतिविधि के स्तर के आधार पर 12 से 24 घंटे का उपवास आमतौर पर रक्त में ग्लूकोज के स्तर को 20% या उससे अधिक कम कर देता है और लिवर में जमा ग्लाइकोजन को समाप्त कर देता है। इसके बाद शरीर एक नए मेटाबोलिक मोड में प्रवेश करता है, जिसमें नॉन-हेपेटिक ग्लूकोज, फैट से बनी केटोन बॉडीज़ और फ्री फैटी एसिड ऊर्जा स्रोत के रूप में उपयोग होते हैं।

शरीर के वजन और संरचना के आधार पर, केटोन बॉडीज़, फ्री फैटी एसिड और ग्लूकोज बनाने की प्रक्रिया अधिकांश इंसानों को बिना भोजन के 30 या अधिक दिनों तक जीवित रहने की अनुमति देती है और बकुच प्रजातियों जैसे किंग पेंगुइन को भोजन के बिना 5 माह से अधिक जीवित रहने की अनुमति देते हैं (Eichhorn et al. 2011)। मस्तिष्क और अन्य अंग केटोन बॉडीज़ का उपयोग "केटोलाइसिस" नामक प्रक्रिया के माध्यम से करते हैं, जिसमें एसिटोएसिटिक एसिड और 3-बी-हाइड्रॉक्सीब्यूटायरेट को Acetoacetyl-CoA और फिर acetyl-coA में बदल दिया जाता है।

स्तनधारियों में उपवास के दौरान होने वाले ये मेटाबोलिक परिवर्तन उन प्रतिक्रियाओं की याद दिलाते हैं, जो पहले e. coli बैक्टीरिया और यीस्ट में देखी गई थीं, जहां भोजन की कमी के कारण एसिटिक एसिड जमा हो जाता है। (Gonidakis et al. 2010, Longo et al. 2012)

खमीर में, ग्लूकोज, एसिटिक एसिड और एथेनॉल उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को तेज़ करते हैं, लेकिन ग्लिसरॉल ऐसा नहीं करता, जो उपवास के दौरान वसा के टूटने से बनता है (Fabrizio et al. 2005, wet et al. 2009)। इसलिए ग्लिसरॉल एक ऐसा कार्बन स्रोत है जो उम्र बढ़ने वाले पोषक तत्वों के संकेत मार्ग को सक्रिय नहीं करता है, लेकिन इसे कोशिकाओं द्वारा तोड़ा जा सकता है। यह समझना महत्वपूर्ण है कि उपवास के दौरान उत्पन्न विभिन्न कार्बन स्रोत कैसे कोशिकीय सुरक्षा और उम्र बढ़ने को प्रभावित करते हैं। यह भी

जानना ज़रूरी है कि क्या ग्लिसरॉल, विशेष केटोन बॉडीज़, या फैटी एसिड स्तनधारियों में उम्र बढ़ने को कम करते हुए पोषण प्रदान कर सकते हैं। यह संभावना अल्जाइमर रोग के एक माउस मॉडल में एक आहार केटोन पूर्ववर्ती के लाभकारी प्रभावों से संकेतित होती है। (Kashi waya et al. 2012)

यह भी महत्वपूर्ण होगा कि विभिन्न मॉडल जीवों और मनुष्यों में यह अध्ययन करें कि किस प्रकार के वसा का अधिक सेवन कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन के स्थान पर ग्लूकोनियोजेनेसिस, ग्लूकोज स्तर, उम्र बढ़ने और बीमारियों को कैसे प्रभावित करता है।

उपवास और मस्तिष्क – भोजन की कमी से अधिकांश अंगों का आकार कम हो जाता है। सिवाय मस्तिष्क के (Weindruch & Sohal 1997)। विकासवादी दृष्टिकोण से, यह दर्शाता है कि भोजन की कमी की स्थिति में संज्ञानात्मक कार्य को उच्च स्तर पर बनाए रखना अत्यधिक महत्वपूर्ण है। वास्तव में, सभी स्तनधारियों में यह एक आम व्यवहार है कि वे भूखे होने पर सक्रिय रहते हैं और पेट भरा होने पर आलसी। चूहों में, बारी-बारी से सामान्य भोजन और उपवास से मस्तिष्क के कार्यों में सुधार होता है।

मनुष्यों के विकास के दौरान भोजन की सीमित उपलब्धता के प्रति मस्तिष्क की अनुकूलन प्रतिक्रियाओं के संदर्भ में विशेष रूप से दिलचस्प है ब्रेन-डिराइव्ड न्यूरोट्रॉफिक फैक्टर (BDNF)। BDNF और इसके रिसेप्टर TrkB हाल ही में विकसित हुए हैं; ये वर्टेब्रेट्स जीवों में मौजूद हैं, लेकिन कीड़े, मक्खियों और निचले प्रजातियों में नहीं पाए जाते। स्तनधारियों में ऊर्जा की खपत और व्यय के विनियमन में BDNF की प्रमुख भूमिका इस तथ्य से उजागर होती है कि BDNF और इंसुलिन दोनों के रिसेप्टर अत्यधिक संरक्षित P13 किनेज-Akt और MAP किनेज सिग्नलिंग मार्गों से जुड़े होते हैं। चूहों पर किए गए अध्ययनों से पता चला है कि रनिंग व्हील और इंटरमिटेंट फास्टिंग मस्तिष्क के कई क्षेत्रों में BDNF की अभिव्यक्ति को बढ़ाते हैं, और BDNF आंशिक रूप से व्यायाम और इंटरमिटेंट फास्टिंग से प्रेरित सिनैप्टिक प्लास्टिसिटी, न्यूरोजेनेसिस और न्यूरोन्स की चोट और बीमारी के प्रति प्रतिरोध को बढ़ाने में मदद करता है। मस्तिष्क में BDNF सिग्नलिंग उपवास और व्यायाम के प्रति व्यवहारिक और मेटाबोलिक प्रतिक्रियाओं, जैसे भूख, गतिविधि स्तर, पेरीफेरल ग्लूकोज मेटाबॉलिज्म और हृदयवाहिनी और जठरांत्र प्रणाली के स्वायत्त नियंत्रण के नियमन में भी मध्यस्थता कर सकता है।

भूख, भोजन की कमी के प्रति एक अनुकूलन प्रतिक्रिया है, जो संवेदी, संज्ञानात्मक और न्यूरोएंडोक्राइन परिवर्तनों को शामिल करती है, जो भोजन की खोज करने वाले व्यवहारों को प्रेरित और सक्षम करती है। यह प्रस्तावित किया गया है कि भूख से संबंधित तंत्रिका नेटवर्क, न्यूरोपेप्टाइड्स और हार्मोन, ऊर्जा प्रतिबंध के उग्र और बीमारी की संवेदनशीलता पर लाभकारी प्रभाव में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

कृन्तक मॉडल (चूहा प्रजाति) में उपवास की विधियाँ, बुढ़ापा और रोग - चूहों में IF ओर PF के बीच मुख्य अंतर उपवास चक्रों की लंबाई और आवृत्ति है, FI चक्र आमतौर पर 24 घण्टे चलते हैं। वैकल्पिक दिन उपवास जिसमें पानी भरपूर ले सकते हैं। उपवास का प्रभाव प्रजाति और आयु पर निर्भर करता है और यह नकारात्मक प्रभाव से लेकर 80% जीवनविस्तार तक हो सकता है (Arun et al. 2009, Goodrik et al. 1990)

नई खोजों से पता चलता है कि व्यायाम और इंटरमिटेंट फास्टिंग (IF) दोनों उग्र बढ़ने और कुछ उग्र से संबंधित बीमारियों को धीमा कर सकते हैं और ऐसा कोशिकाओं की तनाव से निपटने की क्षमता को बेहतर बनाता है। हानिकारक प्रभाव जो इसके बुढ़ापे विरोधी प्रभावों को संतुलित कर सकते हैं उसमें संभावना यह है कि युवा और मध्यम आयु वर्ग के प्रयोगशाला कृन्तकों में उपवास सुरक्षात्मक हो सकता है लेकिन पुराने जानवरों में हानिकारक होता है जो कि मनुष्यों की तरह ही अपनी मृत्यु से पहले वजन कम करना शुरू करते हैं उल्लेखनीय रूप से जबकि बैक्टीरिया खमीर और मनुष्य पोषक तत्वों के बिना कई सप्ताह जीवित रह सकते हैं किंतु चूहों के अधिकांश उपभेद भोजन के बिना तीन दिनों से अधिक जीवित रहने में असमर्थ हैं।

उपवास और कैंसर - उपवास का कैंसर की रोकथाम और उपचार में सकारात्मक प्रभाव हो सकता है। चूहों के वैकल्पिक दिन उपवास करने से लिंफोमा (एक प्रकार का कैंसर) की घटनाओं में भारी कमी आई। (Descamps et al. 2005)

उपवास से लीवर और किडनी सहित विभिन्न टिश्यू और अंगों में कोशिकाओं की मृत्यु और संकुचन होता है जिसके बाद फिर से भोजन करने के दौरान इन ऊतकों में असामान्य रूप से उच्च कोशिकीय वृद्धि होती है। जब यह वृद्धि कार्सिनोजेन्स (कैंसर उत्पन्न करने वाले तत्व) के साथ मिलती है, तो यह लीवर और कोलन

सहित टिश्यू में कैंसर कर सकती है।

(Tessitore et al. 1996)

मनुष्यों में उपवास बुढ़ापा और रोग -

मनुष्यों में उपवास के प्रभावों का गहराई से अध्ययन करने पर ज्ञात होता है कि उपवास दरअसल एक प्रकार की थैरेपी है जो बीमारियों को कम करने में मदद करती है किंतु इसमें रोगी की आयु और क्षमता पर इसके परिणाम निर्भर रहते हैं। अस्थमा के रोगियों में उपवास के अच्छे परिणाम देखने को मिलते हैं किंतु आयु और शारीरिक क्षमता के आधार पर ही ये निर्धारण होता है। इसी तरह 2 दिन प्रतिसप्ताह उपवास के आधार पर साथ कैंसर की जोखिम वाली महिलाओं में ऑक्सिडेटिव तनाव और सूजन में कमी देखी गयी है। (Harvie et al. 2021) इसी तरह बुजुर्ग पुरुषों में शरीर के वजन और शरीर की चर्बी में कमी और मूड में सुधार देखा गया। (Tengo et al. 2011) मानव कोशिकाओं में उपवास को एंटी एजिंग माना जा सकता है। उग्र बढ़ने और बीमारियों से सम्बंधित उपवास के प्रमुख प्रभावों में IGF1, IGBP 1 इन्सुलिन और ग्लूकोज के स्तरों में बदलाव शामिल हैं। तीन या उससे ज्यादा दिनों तक के उपवास करने से परिसंचारी इंसुलिन और ग्लूकोज में 30% या उससे ज्यादा की कमी आती है साथ ही इंसुलिन जैसे विकास कारक के स्तर में तेजी से गिरावट आती है जो स्तनधारी में प्रमुख विकास कारक है जो इंसुलिन के साथ मिलकर तेजी से बुढ़ापा और कैंसर के साथ जुड़ा है (Fontana et al. 2010) मनुष्य में 5 दिनों के उपवास से आईएफ में 7% से ज्यादा कमी आती है और IGF1 को रोकने वाले मुख्य प्रोटीन में पांच गुना या उससे ज्यादा की वृद्धि होती है उपवास का यह प्रभाव ज्यादातर प्रोटीन प्रतिबंध और खास तौर पर जरूरी अमीनो एसिड के प्रतिबंध के कारण होता है लेकिन कैलोरी प्रतिबंध से भी इसका समर्थन होता है क्योंकि उपवास के दौरान इंसुलिन के स्तर में कमी IGF1 में कमी को बढ़ावा देती है (Thien et al. 1994) उपवास चक्र के लाभकारी प्रभाव हर उग्र के अनुरूप अलग अलग होते हैं अधिक वजन वाले व्यक्ति की तुलना में कम वजन वाले व्यक्ति पर उपवास का विपरीत प्रभाव भी पड़ सकता है और ये उसकी शारीरिक क्षमता के अनुरूप होता है। जब FI को समग्र कैलोरी अंतरण अवधि में न्यूनतम कमी के साथ प्राप्त किया जाता है जिसमें विषय के अधिक खाने पर विचार किया जाता है। इस प्रकार उपवास चक्र CR के लाभकारी प्रभावों को प्राप्त करने के लिए रणनीति

प्रदान करते हैं। कैंसर और मोटापे के मार्करों पर FI और PF के प्रभाव का परीक्षण करने के लिए अध्ययन प्रगति पर है (V. Longo & M. mattson)

उपवास और मनुष्य में कैंसर: उपवास में कैंसर की रोकथाम और अनुप्रयोगों की क्षमता है यद्यपि कैंसर की रोकथाम में IF या GF के प्रभाव पर कोई मानव डाटा उपलब्ध नहीं है IF 1 इंसुलिन और ग्लूकोज के स्तर को कम करने और बढ़ने पर आईएफ यूपीआई और कीटोन बॉडी का स्तर एक सुरक्षात्मक वातावरण उत्पन्न कर सकता है जो DNA क्षति और कार्सिनोजेनेसिस को कम करता है जबकि एक ही समय में ट्यूमर और प्रो कैंसर कोशिकाओं के लिए प्रतिकूल स्थिति पैदा करता है वास्तव में ऊंचा परिसंचारी IGF1 कुछ कैंसर के विकास के बढ़ते जोखिम से जुड़ा हुआ है (Chen et al.2000, Giovannucci et al. 2000) और वृद्धि हार्मोन रिसेप्टर की कमी के कारण गंभीर IGF1 की कमी वाले व्यक्ति शायद ही कभी कैंसर विकसित करते हैं (Gurvar-Agare et al.2011, Shevah and Laron 2007) इसके अलावा इन IGF1 की कमी वाले सीरम विषयों ने ऑक्सीडेटिव तनाव प्रेरित डीएनए क्षति से मानव उपकला कोशिकाओं की रक्षा की इस प्रकार उपवास सेलुलर और क्षति को कम करके कैंसर से बचा जा सकता है लेकिन कैंसर पूर्व कोशिकाओं की मृत्यु को भी बढ़ा सकता है विभिन्न प्रकार की घातक बीमारियों वाले 10 विषयों के प्रारंभिक अध्ययन में उपवास के साथ कीमोथेरेपी के संयोजन से कीमोथेरेपी से होने वाले दुष्प्रभावों की एक संख्या में कमी आई है। कीमोथेरेपी विषाक्तता और कैंसर की प्रगति पर उपवास के प्रभाव का परीक्षण अभी यूरोप और अमेरिका दोनों में रासायनिक परीक्षणों में किया जा रहा है।

उपवास और तंत्रिका अपघटन (न्यूरोडीजेनेरेशन): वर्तमान में उपवास (IF) का तंत्रिका तंत्र और संज्ञानात्मक कार्यों (cognitive functions) पर क्या प्रभाव पड़ता है, इस पर हमारा ज्ञान सीमित है और अधिकतर अनुमानित है। तंत्रिका कार्यों और तंत्रिका अपघटन से संबंधित रोगों पर उपवास का प्रभाव जानने के लिए विस्तृत अध्ययन अभी तक नहीं हुए हैं।

तीन से चार महीने के बाद कैलोरी की मात्रा कम करने से अधिक वजन वाली महिलाओं में संज्ञानात्मक कार्य (जैसे मौखिक स्मरण शक्ति) में सुधार हुआ इसी प्रकार, बुजुर्ग व्यक्तियों में भी सुधार देखा

गया। जब हल्के संज्ञानात्मक हानि वाले लोगों को एक महीने तक कम ग्लाइसेमिक आहार पर रखा गया, तो उनकी दृष्टि से संबंधित स्मरण शक्ति में सुधार हुआ, उनके मस्तिष्कमरुद्रव (cerebrospinal fluid) में AB मेटाबोलिज्म के बायोमार्कर और मस्तिष्क की ऊर्जा की क्षमता में भी सुधार देखा गया। (Witte et al. 2009, Kretsch et al.1997 Bayer-Carter et al.2011)

उपवास, सूजन और उच्च रक्तचाप - मनुष्यों में, लंबे समय तक उपवास (एक से तीन सप्ताह) के लाभकारी प्रभावों का सबसे अच्छा उदाहरण रूमेटॉइड आर्थराइटिस (RA) के इलाज में देखा गया है (Muller et al.2001)। चूहों पर किए गए अध्ययनों के परिणामों के अनुसार, इसमें कोई संदेह नहीं है कि उपवास के दौरान RA मरीजों में सूजन और दर्द कम हो जाते हैं। उपवास को शाकाहारी आहार और संभवतः अन्य संशोधित आहारों के साथ मिलाकर RA के उपचार में लाभकारी प्रभाव प्राप्त किए जा सकते हैं। एक दिन छोड़कर उपवास करने से भी दमा के मरीजों में 2 महीने की अवधि के दौरान सीरम TNFa और सिरमाइड्स में महत्वपूर्ण कमी आई

उपवास और रक्तचाप में कमी - लंबे समय तक उपवास का उच्च रक्तचाप पर भी प्रभावशाली असर देखा गया है। औसतन 13 दिनों के पानी वाले उपवास के बाद, सीमांत उच्च रक्तचाप वाले 82% व्यक्तियों में सिस्टोलिक रक्तचाप 120 से कम हो गया, जिसमें रक्तचाप में औसतन 20मिमी एचजी की कमी देखी गई। (Goldhamer et al. 2002) उपवास करने से सिस्टोलिक रक्तचाप में 37-60mm की कमी आई। ये प्रारंभिक अध्ययन उम्मीदें जगाते हैं, लेकिन यह भी दिखाते हैं कि बड़े पैमाने पर नियंत्रित और यादृच्छिक क्लिनिकल अध्ययन की जरूरत है, जो बड़े हिस्से के लोगों के लिए उपवास की रणनीतियों पर ध्यान केंद्रित करें।

उपवास और मेटाबोलिक सिंड्रोम - नियमित रूप से उपवास करने से मेटाबोलिक सिंड्रोम के कई पहलुओं को उलटने में मदद मिल सकती है। यह इंसुलिन की संवेदनशीलता को बढ़ाता है, वसा जलने की प्रक्रिया को तेज करता है और रक्तचाप को कम करता है। मोटापे से ग्रस्त लोगों में, एक दिन छोड़कर किए गए उपवास से शरीर की चर्बी और रक्तचाप कम हो गया, और ग्लूकोज का चयापचय सुधर गया। छह महीने तक हफ्ते में दो दिन सिर्फ 500-600 कैलोरी के उपवास आहार पर रहने वाले लोगों ने पेट की चर्बी खो दी, इंसुलिन की संवेदनशीलता

में सुधार किया और रक्तचाप कम कर लिया।

निष्कर्ष और सिफारिशें - मानव सहित विभिन्न जीवों - कीटों तथा विभिन्न श्रेणियों, विभिन्न स्तरों पर हुए गए उपवास आधारित शोध के आधार पर दादागुरु पर किया गया शोध अध्ययन स्पष्ट रूप से साबित करता है कि दादागुरु ने अध्ययन के दौरान कोई भोजन/कैलोरी/पोषक तत्व नहीं लिया। उन्होंने इस कड़े उपवास को और गर्मी के मौसम (42-45°C) में 25-30 km की कठिन पैदल यात्रा को बिना किसी समस्या के सहा। अध्ययन की शुरुआत से अंत तक उनके शारीरिक, मानसिक और जांच संबंधी (जैव रासायनिक सहित) मापदंडों में कोई महत्वपूर्ण विचलन नहीं दिखा। हमारे विचार में, कड़े उपवास और कठिन शारीरिक गतिविधि के प्रति यह प्रतिक्रिया अनूठी है और विश्व चिकित्सा साहित्य में शायद ही कहीं अधिलिखित है।

जानवरों और मनुष्यों पर किए गए मौजूदा प्रमाणों के आधार पर, हम यह निष्कर्ष निकालते हैं कि वयस्क जीवन के दौरान समय-समय पर उपवास करने वाली जीवनशैली में अपार संभावनाएं हैं जो बेहतर स्वास्थ्य को बढ़ावा दे सकती हैं और कई पुरानी बीमारियों के जोखिम को कम कर सकती हैं, खासकर उन लोगों के लिए जो अधिक वजन वाले और निष्क्रिय हैं। उपवास आहार बीमारी की प्रक्रियाओं को सुधार सकते हैं और दिल का दौरा, मधुमेह, स्ट्रोक, अल्जाइमर रोग और पार्किंसन रोग जैसे विकारों में कार्यात्मक परिणामों में सुधार कर सकते हैं।

एक सामान्य प्रक्रिया जो उपवास के दौरान होती है वह यह है कि यह शरीर की कोशिकाओं में अनुकूलन प्रतिक्रियाओं को प्रेरित करता है, जिससे शरीर को कठिन तनाव से निपटने और बीमारियों को रोकने की क्षमता बढ़ती है। इसके अलावा, कोशिकाओं को DNA क्षति से बचाकर, कोशिका वृद्धि को दबाकर और क्षतिग्रस्त कोशिकाओं के नष्ट होने की प्रक्रिया को बढ़ाकर, उपवास कैंसर के विकास और प्रसार को धीमा या रोक सकता है।

कम वजन वाले लोगों पर उपवास के तरीकों का अध्ययन नहीं किया गया है और संभव है कि आंतराधिक उपवास और लंबा

उपवास इनके लिए हानिकारक हो सकते हैं। 24 घंटे से अधिक और विशेष रूप से 3 या उससे अधिक दिनों तक चलने वाले उपवास को डॉक्टर की देखरेख में और संभवतः किसी क्लिनिक में किया जाना चाहिए। मोटापा, मधुमेह और संबंधित बीमारियों की मौजूदा महामारी से निपटने के लिए आंतराधिक उपवास आधारित दृष्टिकोणों को मानव अनुसंधान अध्ययनों और चिकित्सा उपचार योजनाओं में लागू किया जाना चाहिए। असंतुलित आहार के कारण जैविक घड़ी, हार्मोन और पाचन तंत्र पर प्रभाव पड़ सकता है। उपवास योजना के पहले 4-6 सप्ताह के दौरान, डॉक्टर या पंजीकृत आहार विशेषज्ञ को नियमित रूप से मरीज के संपर्क में रहना चाहिए ताकि उनकी प्रगति की निगरानी की जा सके और सलाह व देखरेख प्रदान की जा सके। उपवास के तरीकों को विशेष बीमारियों के लिए अलग-अलग या सहायक उपचार के रूप में तैयार किया जा सकता है। शुरुआती प्रयोगों के नतीजे बताते हैं कि इंटरमिटेंट फास्टिंग (हर दूसरे दिन उपवास) के दौरान एक महत्वपूर्ण बदलाव की अवधि होती है, जो 3-6 हफ्ते की होती है। इस समय के दौरान मस्तिष्क और शरीर नए खाने के तरीके के साथ अनुकूलित होते हैं और मूड बेहतर होता है। हालांकि यह अनुमानित है लेकिन इस अवधि के दौरान मस्तिष्क की तंत्रिकासायन में बदलाव संभवतः दिन भर नियमित भोजन के 'आदी' होने की आदत को दूर करता है। ध्यान देने वाली बात यह है कि विभिन्न उपवास विधियों की प्रभावशीलता उम्र बढ़ने और मोटापे के अलावा अन्य स्थितियों पर सीमित हो सकती है, जब तक कि इन्हें मध्यम कैलोरी सेवन और पौधों पर आधारित आहार के साथ न मिलाया जाए, जो स्वास्थ्य और दीर्घकालिकता से जुड़े हुए हैं। भविष्य में, उपवास विधियों पर मानव अध्ययन, दीर्घकालिक जनसंख्या के आहार और विशिष्ट आहार घटकों के प्रभाव को जोड़कर बड़े नैदानिक अध्ययन डिजाइन करना महत्वपूर्ण होगा। उपवास के प्रभावी तंत्र को समझने से विभिन्न रोगों के लिए नए उपचार और रोकथाम उपाय विकसित किए जा सकेंगे।

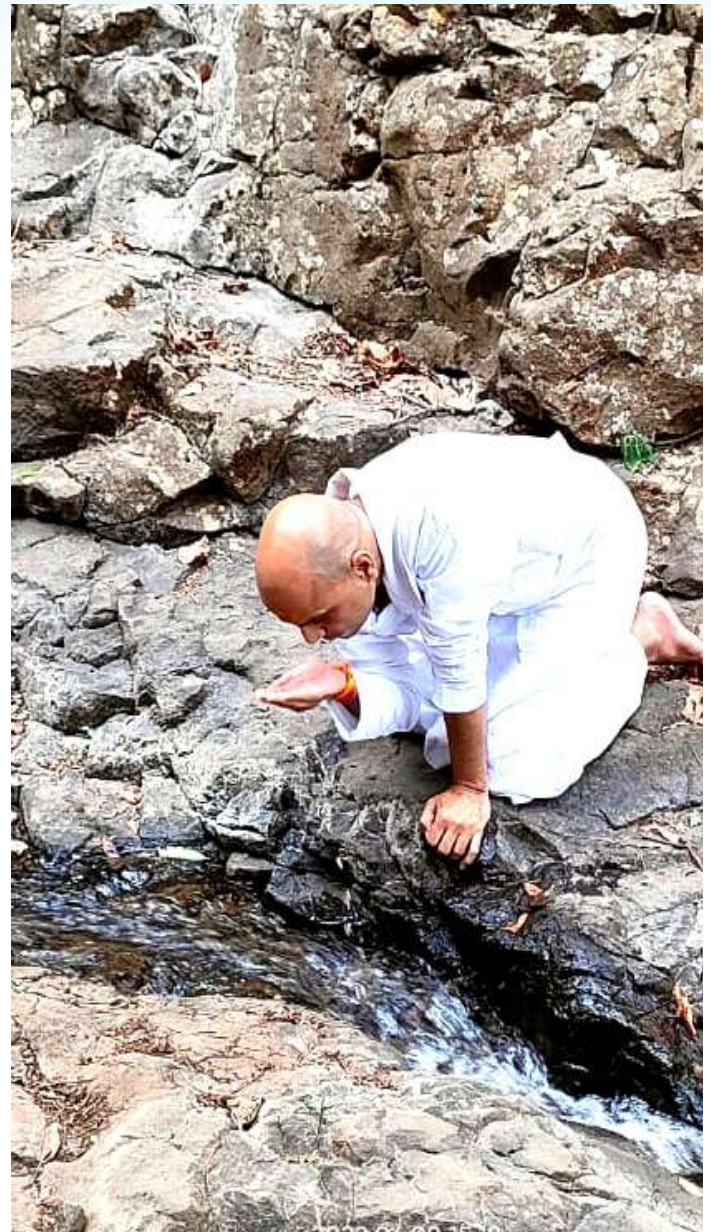
इस प्रकार के लंबे उपवास और कठिन शारीरिक गतिविधियों को केवल कड़े चिकित्सा निगरानी में किया जाना चाहिए। किन्तु दादागुरु की जीवनशैली पर यह लागू नहीं हो रहा है।

नर्मदा जल का विस्तृत विश्लेषण

श्री दादा गुरुजी द्वारा लंबे उपवास के दौरान पिए गए नर्मदा जल का विस्तृत विश्लेषण NSCB मेडिकल कॉलेज और एम.पी. विज्ञान और प्रौद्योगिकी परिषद, भोपाल द्वारा किया गया। रिपोर्ट के मुख्य बिंदुओं और उनके महत्व का विवरण नीचे दिया गया है-

1. जल का स्वाद और गंध अच्छा था।
2. जल का पीएच 7.4 था (अल्कलाइन), जो मानव स्वास्थ्य के लिए अच्छा है।
3. घुलित ठोस पदार्थ, कैल्शियम, मैग्नीशियम, और हार्डनेस की मात्रा स्वीकार्य सीमा में थी।
4. फिनॉल कंपाउंड, सल्फाइड, बोरान, कीटनाशक अनुपस्थित थे। कैडमियम, सीसा, पारा, और आर्सेनिक भी अनुपस्थित थे।
5. आयरन, क्लोराइड, और फ्लोराइड की मात्रा स्वीकार्य सीमा में थी।
6. साइनाइड, अमोनिया, बैरियम, सेलेनियम, एरोमेटिक हाइड्रोकार्बन, और एल्यूमीनियम अनुपस्थित थे।
7. सूक्ष्मजीवविज्ञान परीक्षणों में कोलिफॉर्म जीवाणुओं की कम संख्या और ई-कोलाई जीवाणुओं की अनुपस्थिति पाई गई।
8. किसी भी प्रकार का रेडियोधर्मी पदार्थ नहीं पाया गया।
9. NSCB पैथोलॉजी रिपोर्ट में ग्लूकोज, सुक्रोज, प्रोटीन, सोडियम, और पोटेशियम की मात्रा बहुत कम थी।

उपरोक्त विश्लेषण से साबित होता है कि 'नर्मदा जल' शुद्ध, सुरक्षित और पीने के लिए उपयुक्त है। इसमें कुछ सूक्ष्म तत्व और माइक्रोन्यूट्रिएंट्स छोटे मात्रा में होते हैं। इसमें कोई हानिकारक पदार्थ



नहीं हैं। यदि इस पानी का लंबे समय तक सेवन किया जाए, तो इससे लाभ हो सकता है। दादा गुरुजी स्वयं कई वर्षों से इस पानी का सेवन कर रहे हैं और पूरी तरह से स्वस्थ हैं।

नोट - दादागुरु द्वारा सेवन किए जाने वाले इस नर्मदाजल को उबालने या किसी अन्य पानी शुद्ध करने की प्रक्रिया (RO आदि) से नहीं गुजारा गया है, बल्कि केवल पारंपरिक तरीके से साफ कपड़े से छानकर उपयोग किया गया है।

दादा गुरु जी की जीवन शैली पर सात दिवसीय शोध व विश्व साहित्य अध्ययन के उपरांत चिकित्सकों के निर्णायक अभिमत पत्र

1. लंबे समय तक उपवास का रक्त परीक्षणों (हीमेटोलॉजिकल और बायोकेमिकल) पर प्रभाव - सात दिन का अध्ययन



डॉ राजेश महोबिया
असिस्टेंट प्रोफेसर डिपार्टमेंट ऑफ पैथोलॉजी
NSCB मेडिकल कॉलेज, जबलपुर
लक्ष्य और उद्देश्य -

दादा गुरुजी के लंबे समय तक उपवास (सात दिन) पर हीमेटोलॉजिकल और जैव रासायनिक मापदंडों में भिन्नता का अध्ययन करना

सारांश -

दादा गुरुजी अपने नर्मदा मिशन के लिए प्रसिद्ध हैं, नर्मदा मिशन एक संस्था है जो नदियों और प्रकृति- पर्यावरण के संरक्षण संवर्धन पर

काम करता है। ज्ञातव्य है कि वे महाव्रत पर हैं (1300 दिन से अधिक का उपवास), बिना किसी खाद्य पदार्थ या कैलोरी स्रोत के, केवल सीमित मात्रा में नर्मदा जल का सेवन करते हैं। उन्हें निरंतर निगरानी में रखते हुए, एनएससीबी मेडिकल कॉलेज, जबलपुर में मई 2024 (23-29) के महीने में सात दिनों के लिए एक गहन अध्ययन किया गया था। प्रवेश के दिन 22.05.2024 को उनकी बेस लाइन रक्त जांच की गई, उसके बाद पहले दिन से दिन में तीन बार और तीसरे से सातवें दिन तक दिन में दो बार उनके रक्त का नमूना लिया गया।

अध्ययन के दौरान दादा गुरुजी नियमित शारीरिक परिश्रम (नर्मदा यात्रा) पर थे और 42-45 डिग्री तापमान पर नर्मदाजल के किनारे लगभग 30-35k.m. पैदल चलते थे, वे डॉक्टर की निगरानी में यात्रा

के पूर्व और यात्रा की समाप्ति पर अस्पताल में ही सीमित मात्रा (300–500ml) में नर्मदाजल लेते थे।

नर्मदा परिक्रमा के दौरान बीच-बीच में उनके ब्लड ग्लूकोज की जांच की गई। अध्ययन के दौरान उनकी नियमित रक्त गणना और जैव रासायनिक मूल्यों में कोई महत्वपूर्ण बदलाव नहीं दिखा।

Phlebotomy tray - vaccutainers (purple cap, red cap, gray cap and green cap), syringes, sterile gauze pieces, tourniquet, sticking plaster

CBC, Plasma Glucose, Serum Chemistry- LFT, KFT, TFT, Lipids, Amylase, LDH, Lipase, CPKMB, Electrolytes, Calcium, Phosphorus, Magnesium, Iron, Ferritin, Vit B12, Folate and Vit D की जांच की गई

नियमित मूत्र परीक्षण -

उनके पीने के पानी का glucose और electrolytes के लिए परीक्षण किया गया कुछ परीक्षण आउटसोर्स किए गए थे - Cortisol, Beta hydroxybuterate, adrenaline, trace elements, HBA $\frac{1}{2}$ CHSCR, ACHR Ab, Urine-specific gravity, Ketone bodies, sodium, Potassium

अवलोकन - सीबीसी- हीमोग्लोबिन में पहले दिन 12.3 ग्राम% से सातवें दिन 10.9 ग्राम% तक लगातार गिरावट देखी गई। इसमें रुक-रुक कर वृद्धि हो रही थी, शायद हेमोकॉन्सेंट्रेशन के कारण। उनका एमसीवी हमेशा 65 फ्लू कम रहता था। अन्य रक्त गणनाएं सभी सीमा में थीं। प्लाज्मा ग्लूकोज का स्तर औसतन 70 मिलीग्राम% पर बना रहा, जो 59 से 140 मिलीग्राम% तक था और एचबीए1सी मान 5.4% था। सीरम एमाइलेज सामान्य की तुलना में हल्के बदलाव के साथ उच्च स्तर पर रहा। सीरम कुल बिलिरुबिन का स्तर 0.8 से 2 मिलीग्राम% तक बढ़ाया गया सीरम क्रिएटिनिन और यूरिया का स्तर शुरू में सीमा में था लेकिन अंत > क्रमशः 0.9 से 1.7 मिलीग्राम% और 16 से 64 मिलीग्राम% तक बढ़ गया। सीरम आयरन और फेरिटिन हमेशा क्रमशः 50ng और 20ng के निचले स्तर पर थे। एस. फोलेट, और विटामिन बी12 सामान्य सीमा के निचले स्तर पर थे। अध्ययन अवधि के दौरान केवल पांच बार मूत्र जमा किया गया, जिसमें हर बार कीटोन अनुपस्थित था, जबकि विशिष्ट गुरुत्व और इलेक्ट्रोलाइट्स सीमा में बने रहे। पीने के पानी के विश्लेषण में ग्लूकोज

और इलेक्ट्रोलाइट्स लगभग अनुपस्थित दिखे, प्रत्येक परीक्षण का एक विस्तृत चार्ट और दिनांक और समय के अनुसार उनका मान शोध संलग्न है।

परिणाम - अध्ययन में 'देखे गए कुछ मापदंडों में हल्के बदलाव दिखे, हालांकि कोई महत्वपूर्ण बदलाव नहीं देखा गया। दादा गुरुजी का मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य स्थिर पाया गया।

चर्चा - हमें इंटरनेट और पत्रिकाओं पर साहित्य से पता चला है कि अतीत में नियंत्रित निगरानी के साथ ऐसे अध्ययन हुए हैं जिनमें उपवास के घंटों और दिनों के साथ महत्वपूर्ण भिन्नताएं देखी गईं।

❖ यकृत में ग्लूकोज/ कार्बोहाइड्रेट का भंडार 48 घंटों के भीतर समाप्त हो जाता है, इसके बाद अमीनो एसिड और ग्लिसरॉल से ग्लूकोनियोजेनेसिस पर स्विच हो जाता है। यहां इस विशेष मामले में प्लाज्मा ग्लूकोज बेसलाइन मूल्य 68.69 mg डीएल है, न्यूनतम मूल्य 57.8 और अधिकतम मूल्य 131.9 mg / डीएल है। इस प्रकार औसत मूल्य 70 mg/ डीएल पर बनाए रखा जा रहा है, इस प्रकार हमें आश्चर्य होता है कि ग्लूकोज का स्तर कैसे बनाए रखा जाता है, ऊर्जा का स्रोत क्या है। दादा गुरुजी के अनुसार वह प्रकृति से ऊर्जा प्राप्त कर रहे हैं, विशेषकर नर्मदा पथ से, जिसे वे ऊर्जा का मुख्य स्रोत मानते हैं। माँ नर्मदा के प्रति पूरी श्रद्धा और समर्पण के साथ नर्मदा पथ पर चलते हुए वह कभी थकते नहीं हैं। वह नदी के ऊपर बहने वाली हवाओं, मिट्टी, पत्थरों, वनस्पतियों, जीवों और पेड़ों को गले लगाने से ऊर्जा को अवशोषित करने में सक्षम है। उनका ग्लाइकोसिलेटेड एचबी भी सीमा के भीतर था।

❖ 48 घंटों के बाद वसा और लिपिड में इंसुलिन के घटते स्तर, लिपोलिसिस के प्राथमिक अवरोधक और लिपोलिसिस के प्रवर्तक नॉरएड्रेनालाईन के बढ़ते स्तर के कारण केटोजेनेसिस शुरू हो जाता है, जिससे ऊर्जा स्रोत के रूप में कीटोन बॉडी और मुक्त फैटी एसिड में वृद्धि होती है। ऐसा लगता है कि जब ग्लूकोज का स्तर इतना बना हुआ है तो कीटोजेनेसिस को शुरू होने का मौका नहीं मिल रहा है। इसलिए सीरम लिपिड, बीटा हाइड्रॉक्सी ब्यूटिरेट सामान्य श्रेणी के भीतर थे।

❖ प्रोटीन का अपचय केवल लंबे समय तक भूखे रहने पर ही होता है - पांच दिनों से अधिक लेकिन एक बार शुरू होने पर प्रति दिन लगभग 75 ग्राम प्रोटीन की हानि हो सकती है ऐसा होता है जो मुख्य रूप से संरचनात्मक प्रोटीन से आता है एक प्रक्रिया जिसे ऑटोफैगी के रूप में

वर्णित किया गया है। इसी तरह ग्लूकोज के स्तर को बनाए रखने के कारण प्रोटीन अपचय शुरू नहीं होता है जिससे सीरम प्रोटीन का स्तर सीमा के भीतर रहता है।

❖ संभवतः यकृत संबंधी कोई चुनौती न होने के कारण यकृत 'एंजाइम सामान्य श्रेणी में पाए गए।

❖ सीरम एमाइलेज का मान शुरू में अधिक था, लेकिन बाद में सामान्य सीमा पर आ गया।

❖ शुरुआत में किडनी की कार्यप्रणाली सामान्य थी लेकिन बाद में निर्जलीकरण, अत्यधिक गर्म मौसम और कम पानी पीने के कारण शायद सीरम क्रिएटिनिन और यूरिया उच्च स्तर पर था।

❖ खनिज और इलेक्ट्रोलाइट्स पोटेशियम शुरू में घटता है लेकिन बाद में 3 mmol/L पर स्थिर हो जाता है। मैग्नीशियम, कैल्शियम और फॉस्फेट स्थिर रहते हैं। तो इस मामले में भी प्रोटीन अपचय के उत्पाद के रूप में यूरिक एसिड का स्तर बढ़ता है।

❖ हालांकि इस विशेष मामले में यूरिक एसिड उच्च स्तर पर था, हालांकि प्रोटीन अपचय का कोई संकेत नहीं था।

❖ विटामिन बी 12 2-5 साल तक संग्रहित रहता है, अन्य विटामिन बी और सी शरीर में 48 घंटे तक रहते हैं। वसा में घुलनशील विटामिन डी और के लगभग x सप्ताह तक रहते हैं। विटामिन बी 12 और फोलेट दोनों अपेक्षित निचली सीमा पर थे। अन्य विटामिन बी सामान्य श्रेणी में आईएल थे। विटामिन डी का स्तर बनाए रखा गया पर्याप्त धूप के संपर्क में आने के कारण।

❖ पुरुषों में आयरन लगभग 3 साल तक और महिलाओं में 6 महीने तक संग्रहित रहता है। दादागुरु के सीरम आयरन और फेरिटिन दोनों

का स्तर बेहद निम्न स्तर पर था।

❖ सीरम कोर्टिसोल (सुबह और शाम) और एंड्रेनालाईन (आराम और व्यायाम के बाद) सामान्य सीमा में थे।

❖ Trace Element स्थिर रहे, जैसे कि इस अध्ययन में देखा गया।

❖ अन्य – CRP और Acetylcholine receptor antibodies सामान्य थे।

❖ Urine routine examination सामान्य थी और ketone bodies अनुपस्थित थीं।

Sodium और potassium सामान्य सीमा में थे।

❖ दादा गुरु जी के पीने के पानी में लगभग zero sugar और electrolytes पाए गए।

निष्कर्ष : दादा गुरु जी पर किए गए सात दिन के लंबे उपवास के अध्ययन में लगभग सामान्य रक्त और रासायनिक मानक पाए गए, लेकिन इन निष्कर्षों के कारणों को वैज्ञानिक रूप से नहीं समझाया जा सकता। कुछ अध्ययन बताते हैं कि उपवास से कोशिकाओं की अनुकूलन प्रतिक्रिया के कारण ऑक्सीडेटिव क्षति और सूजन कम होती है ऊर्जा मेटाबोलिज्म बेहतर होता है और कोशिकाओं की सुरक्षा बढ़ती है। चूहों पर किए गए अध्ययनों से पता चला है कि उपवास जीवनकाल को बढ़ाता है मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, कैंसर और न्यूरोडीजेनेरेशन से बचाता है। इसलिए दादा गुरुजी के अनुसार इसका स्पष्टीकरण वैयक्तिक और आध्यात्मिक है और किसी भी वैज्ञानिक आधार से परे है फिर भी हम इसे केवल अत्यधिक इच्छाशक्ति और संकल्प के साथ-साथ कोशिका और आणविक स्तर पर अत्यधिक शारीरिक अनुकूलन से जोड़ सकते हैं।



2. सामूहिक अध्ययन लंबे समय तक उपवास और निरंतर परिश्रम के दौरान मानव शरीर पर विभिन्न शारीरिक और मानसिक मापदंडों पर एक व्यापक अध्ययन -

टीम - Dr. R.S. Sharma (Ex vice chancellor MPMSU & EX Prof. Cardiology), Dr. Prashant Punekar (Associate Professor Medicine), Dr. Rajesh Mahobia (Associate Professor Pathology NSCB medical college Jabalpur), Shri Nilesh Rawal (President Narmada Mission Jabalpur),

सार - अध्ययनाधीन विषय - दादा गुरुजी द्वारा दिए गए इतिहास के अनुसार उन्होंने 17 अक्टूबर 2020 से भोजन लेना बंद कर दिया है और तब से वे नर्मदा नदी जबलपुर की मध्य धारा से एकत्र किए गए जल की थोड़ी मात्रा ले कर जीवित रह रहे हैं और प्रतिदिन सुबह 7.30 बजे से शाम 7.30 बजे तक लगभग 30-35 km नर्मदा परिक्रमा करते हैं तथा सतत सक्रिय रहने के बावजूद पूर्ण रूप से स्वस्थ हैं अतः लंबे और लगातार उपवास के साथ-साथ शारीरिक और मानसिक सक्रियता को देखते हुए यह शोध अध्ययन मानव शरीर पर विभिन्न शारीरिक और मानसिक मापदंडों पर लंबे समय तक उपवास के प्रभावों को देखने और जीवित रहने के लिए ऊर्जा के स्रोत का पता लगाने के लिए किया गया है।

परिचय - प्राचीन काल से ही मनुष्य और जानवरों ने बिना भोजन के लंबे समय तक जीवित रहने की क्षमता विकसित कर ली है। दुनिया भर में अलग-अलग चिकित्सा स्वास्थ्य लाभ, वजन घटाने और कुछ बीमारियों और सांस्कृतिक उद्देश्यों के लिए उपवास का अभ्यास किया जाता है। लंबे समय तक उपवास के दौरान, शरीर अपने कार्य को बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण शारीरिक परिवर्तनों से गुजरता है जो अनुकूल और हानिकारक दोनों तरह के प्रभाव पैदा कर सकते हैं। लंबे समय तक उपवास के शुरुआती चरण में पहले कार्बोहाइड्रेट का उपयोग किया जाता है फिर पहले सप्ताह में मूत्र में कीटोन दिखाई देते हैं फिर प्रोटीन जलते हैं। बाद में शरीर के भंडार से वसा जुटाई जाती है और उसका उपयोग किया जाता है। चयापचय परिवर्तन कम समय के उपवास में नहीं होते हैं क्योंकि ऊतकों में ग्लाइकोजन, मुक्त फैटी एसिड और अमीनो एसिड स्टोर शारीरिक परिश्रम के आधार पर 24-36 घंटों के लिए ऊर्जा स्रोत की आपूर्ति करने में सक्षम होते हैं।

हालांकि कीटोन बॉडी, जमा वसा और ग्लूकोनोजेनोसिस अधिकांश मनुष्यों को किसी भी भोजन की अनुपस्थिति में 30 या अधिक दिन जीवित रहने की अनुमति देते हैं। शरीर के होमियोस्टेसिस को वसा के त्वरित अपघटन द्वारा बनाए रखा जा सकता है साथ ही आराम करने की ऊर्जा व्यय को कम किया जा सकता है।

मानव चयापचय पर उपवास के प्रभाव -

उपवास को स्वेच्छिक संयम या सीमित समय के लिए कैलोरी सेवन की सख्त सीमा के रूप में परिभाषित किया जाता है। उपवास को आंतरायिक उपवास (सामान्य भोजन सेवन के साथ वैकल्पिक रूप से 16 से 48 घंटों के बीच उपवास की अवधि को संदर्भित करता है।) आवधिक उपवास (उपवास या कैलोरी प्रतिबंधित आहार के चक्रों का वर्णन करता है, यानी 5:2 आहार (5:2) प्रति सप्ताह दो दिन का संदर्भ देता है जिसमें भोजन का सेवन 600 किलो कैलोरी से कम हो जाता है) दीर्घकालिक उपवास (7 दिनों से अधिक या 2 से 12 दिनों या उससे अधिक समय तक भोजन से परहेज को संदर्भित करता है, जिसके दौरान लगभग 200-250 किलो कैलोरी / दिन तक कैलोरी की कोई या न्यूनतम मात्रा नहीं दी जाती है) ग्लूकोज और फैटी एसिड कोशिकाओं के लिए मुख्य ऊर्जा स्रोत हैं। उपवास के दौरान शरीर अपनी ऊर्जा के स्रोत और प्रकार को बदलता है। खपत की गई कैलोरी से बदलकर वसा ऊतकों में ट्राइग्लिसराइड के रूप में अपने स्वयं के वसा भंडार का उपयोग करता है। उपवास के दौरान ट्राइग्लिसराइड्स ऊर्जा प्रदान करने के लिए फैटी एसिड और ग्लिसरीन में टूट जाते हैं। लंबे समय तक उपवास करने की चिकित्सकीय देखरेख वाली प्रथा यूरोप और विशेष रूप से जर्मनी में एक लंबी परंपरा है। इस कार्यक्रम की सुरक्षा को हाल ही में बड़े कोहोर्ट अध्ययनों में प्रलेखित किया गया है।

आम तौर पर 4 से 12 दिनों तक चलने वाले दीर्घकालिक उपवास के प्रकार का अध्ययन विभिन्न नैदानिक स्थितियों, पुरानी सूजन संबंधी बीमारियों रूमेटाइड, गठिया, एचटीएन, इंसुलिन प्रतिरोध, टाइप 2 मधुमेह, फाइब्रोमायल्लिज्या, स्तन और डिम्बग्रंथि के कैंसर, पुराने ऑस्टियोआर्थराइटिस, मोटापा और फैटी लीवर में किया गया



है। भोजन के अवशोषण में रुकावट के 12 से 16 घंटे बाद, ग्लूकोज का स्तर गिरता है, इसके बाद इंसुलिन के स्तर में कमी आती है, साथ ही परिसंचारी अमीनो एसिड के स्तर में भी कमी आती है। लिपिड एडिपोसाइट्स मुक्त फैटी एसिड में चयापचयित होते हैं जिनका स्तर उपवास के समय रक्त में बढ़ जाता है जो मांसपेशियों, गुर्दे, हृदय जैसे अधिकांश ऊतकों में आंशिक रूप से ऑक्सीकृत हो जाता है और आंशिक रूप से यकृत में कीटोन्स (बीटा हाइड्रॉक्सीब्यूटिरेट एसीटोएसीटेट और एसीटोन) में बदल जाता है। कीटोन एक ऊर्जा स्रोत के रूप में कार्य करता है जो उपवास करने वाले मस्तिष्क द्वारा प्रभावी रूप से ऑक्सीकृत हो जाता है जो ग्लूकोज को त्यागने और एफएफए को चयापचय करने के लिए अन्य ऊतकों की तुलना में अधिक अनिच्छुक होता है। कीटोन्स को एसिटोइलकोएंजाइम-ए (एसी सीओ) में चयापचय किया जाता है जो ट्राइकार्बोक्सिलिक एसिड चक्र में प्रवेश करते हैं जो एटीपी उत्पन्न करते हैं। वे उपवास के दौरान मांसपेशियों और मस्तिष्क कोशिकाओं के कार्य को बाधित करते हैं और साथ ही शारीरिक परिश्रम की विस्तारित अवधि को भी बाधित करते हैं। कीटोन पूरी तरह से क्षतिपूर्ति वाले एसिडोसिस की ओर ले जाता है जिसे उपवास के दौरान भूख की अनुपस्थिति के लिए जिम्मेदार माना जाता है। भूख की अनुपस्थिति अनुपालन को बढ़ाती है। ग्लूकागन (ग्लाइकोजेनोलिसिस और ग्लूकोनियोजेसिस की उत्तेजना) वृद्धि हार्मोन लिपोलिसिस, कोर्टिसोल और एड्रेनालाईन के हार्मोनल स्राव में वृद्धि उपवास के कारण को नियंत्रित करती है एडिपोकिन लेप्टीन में कमी और एडिपोनेक्टिन में वृद्धि, उपवास इंसुलिन जैसे विकास कारक (IGF-1) को काफी कम कर देता है जिससे एनाबोलिक प्रक्रियाओं में कमी आती है और एटीपी/एएमपी अनुपात में कमी आती है। एक संभावित अध्ययन से पता चला है कि

16 दिनों से अधिक उपवास करने से बेसलाइन और व्यायाम प्रेरित सीरम नोएपिनेफ्रिन, एपिनेफ्रिन और ग्लूकोगोन सांद्रता में कमी आई और वृद्धि हार्मोन ग्लूकागन की सांद्रता में वृद्धि और थायरोट्रोपिन और रक्त T3, T4 के स्तर में कमी के साथ जुड़ा हुआ है। लंबे समय तक उपवास के दौरान सेरोटोनिन का स्राव और कारोबार बढ़ सकता है। जिससे मूड खराब हो सकता है और दर्द के प्रति संवेदनशीलता में कमी पांच दिन के उपवास से IGF-1 में 60% से अधिक की कमी आई, लेकिन क्रोनिक कैलोरी प्रतिबंध से IGF-1 में कमी नहीं आती हालांकि कीटोन बॉडी, जमा वसा और ग्लूकोनोजेनेसिस अधिकांश मनुष्यों को बिना किसी भोजन के 30 या उससे अधिक दिनों तक जीवित रहने की अनुमति देते हैं।

वैश्विक परिदृश्य - रेमाओर, भारत के एक इजराइली चिकित्सक, 8 दिन और रात तक बिना भोजन या पानी के जीवित रहे, उन्हें वीडियो निगरानी के तहत छोटे विला में प्रतिबंधित कर दिया गया था। वे पूरे प्रयोग के दौरान अच्छे मूड में थे (अक्टूबर 2013) कुछ प्रलेखित मामलों में श्वास-निवारक उपवास का प्रयास करने वाले व्यक्तियों की मृत्यु हो गई है। ब्रिटिश डायटेटिक एसोसिएशन जैसे वैज्ञानिक समाज श्वास-निवारक आहार की पुरजोर निंदा करते हैं।

भारतीय परिदृश्य - एक अध्ययन 82 वर्षीय पुरुष विषय पर किया गया जो पिछले 70 वर्षों से उपवास (किसी व्यक्ति द्वारा बिना भोजन और पानी के लंबे समय तक जीवित रहने की क्षमता) की स्थिति में होने का दावा करता है। विषय का वजन 35 किलोग्राम और ऊंचाई 158 सेमी थी और पाया गया कि विषय में पीनियल और पिट्यूटरी वॉल्यूम काफी कम है जो सामान्य युवा बच्चे की श्रेणी में आता है और उन्होंने परिकल्पना की कि यदि पीनियल और पिट्यूटरी वॉल्यूम कम हैं तो मानव लंबे समय तक उपवास की स्थिति में रह सकता है (एम.एस. रघु प्रसाद एट अल 2018). अहमदाबाद गुजरात में श्री हीरा रतन मानेकर पर अध्ययन किया गया जिन्होंने 2000 में 411 दिन और 1995-96 में 211 दिन लगातार उपवास किया है और दिन के समय केवल उबले हुए पानी पर जीवित रहे हैं और कोई अन्य भोजन या तरल पदार्थ नहीं लिया है जिसे समझाना बेहद मुश्किल था। लेखकों ने इस घटना के लिए 4 परिकल्पनाएँ की थी। (इंडेक्स जर्नल गुजरात मेडिकल जर्नल, मार्च 2001)

स्थानीय परिदृश्य - दादा गुरुजी पर किए गए शोध के पूर्व ऐसा कोई अध्ययन उपलब्ध नहीं है।

अध्ययन के उद्देश्य और लक्ष्य-

1. लंबे समय तक उपवास के दौरान शरीर और मन के विभिन्न मापदंडों का अध्ययन करना।
2. इस अवधि के दौरान विभिन्न जैव रासायनिक मापदंडों का आकलन करना।
3. इस अवधि के दौरान किसी भी रोग प्रक्रिया के विकास का आकलन करना।
4. परिणामों की व्याख्या करने के लिए परिकल्पना करना।

पद्धति- अध्ययन क्षेत्र और अवधि- यह अध्ययन 22-29 मई 2024 तक एनएससीबी मेडिकल कॉलेज जबलपुर, एमपी के मेडिसिन विभाग के अंतर्गत अवलोकन कक्ष क्रमांक 5 में आयोजित किया गया था।

एक अवलोकन अध्ययन :

विधि - 45 वर्षीय पुरुष विषय दादागुरु जी जो वर्तमान में जबलपुर में रह रहे हैं को स्वेच्छा से अवलोकन के लिए भर्ती कराया गया और उनके द्वारा नैदानिक, जैव रासायनिक और रेडियोलॉजिकल मापदंडों की निगरानी के लिए पूरी सहमति दी गई। इस अध्ययन अवधि के दौरान वह निरंतर संगति, सीसीटीवी और वीडियो रिकॉर्डिंग के तहत थे। डॉक्टरों और निवासियों की एक टीम द्वारा उनके इनडोर और आउटडोर में उसके व्यक्तिपरक और वस्तुनिष्ठ नैदानिक, जैव रासायनिक, रेडियोलॉजिकल मापदंडों की जाँच की गई। भर्ती होने के समय उनकी शिकायतें प्रस्तुत की गई थीं।

किसी भी प्रमुख चिकित्सा/शल्य चिकित्सा बीमारी या कोविड-19 का कोई पिछला इतिहास नहीं था उन्हें कोविड-19 के लिए टीका लगाया गया था। वे 17 अक्टूबर 2020 से बिना किसी परेशानी के अपनी सभी नियमित गतिविधियाँ और नर्मदा परिक्रमा प्रतिदिन कर रहे हैं। जांच में - होश में, सहयोगी, स्वस्थ, बुखार रहित थे अन्य परीक्षणों में नाड़ी-86/मिनट, नियमित, सामान्य मात्रा, समकालिक, कोई रेडियो रेडियल या रेडियो फेमोरल देरी नहीं, धमनी की दीवार की स्थिति-सामान्य। रक्तचाप: 133/91 मीटर एचजी, श्वसन दर: 16 प्रति मिनट। कमरे की हवा में SpO2:100%, ऊँचाई: 172 सेमी, वजन: 61.03 किग्रा, परिधि- बीएमआई 20.75, ऊपरी बांह 29.5 सेमी, गर्दन की परिधि: 4.1 सेमी, कमर की परिधि: 81.5 सेमी, कूल्हे की परिधि: 92 सेमी, कमर से कूल्हे का अनुपात: 0.88, बीएमआर:

1475.93, त्वचा और जीभ सूखी थी। प्रणालीगत परीक्षा पर: न्यूरोलॉजिकल और मानसिक स्थिति सामान्य थी, अन्य प्रणालीगत और सामान्य परीक्षा में कोई अन्य सकारात्मक निष्कर्ष नहीं देखा गया।

अध्ययन अवधि के दौरान दादागुरु की दैनिक दिनचर्या इस प्रकार थी-

वह सुबह 6.00 से 6.30 बजे उठते थे, स्नान करते थे और डॉक्टर के हाथों से 1-2 गिलास ठंडा नर्मदा जल (जो स्टेनलेस स्टील थर्मस बोतल में रखा जाता था) पीते थे। पेड़ की पूजा अर्चना करते थे और फिर रोजाना सुबह 7.30 बजे नर्मदा परिक्रमा के लिए निकलते थे। वह नर्मदा नदी के पास एम्बुलेंस, डॉक्टरों, पुलिस स्टाफ (रघुवीर सिंह सरोटे - 755471244), 1-2 अनुयायी और वीडियो रिकॉर्डिंग स्टाफ के साथ जाते थे। वह सुबह 8 बजे ग्वारीघाट के पास नर्मदा नदी की घाटी की असमान सतह पर अपना चलना शुरू करते थे। मंगेलीघाट, सिवनीघाट, बरबटीघाट, त्रिशूलभेद और भेड़ाघाट को कवर करते थे। फिर नाव से नदी पार करते थे। गोपालपुर, परमहंस आश्रम पहुंचते थे और 30-35 km/दिन की नर्मदा परिक्रमा पूरी करते थे, इस गर्मी के मौसम में जहां वायुमंडलीय अधिकतम तापमान 41-45 डिग्री सेल्सियस था वह बीच-बीच में बातें करते और दौड़ते भी थे और उन्हीं स्थानों पर ध्यान साधना करते थे और फिर शाम 7.30-8.00 बजे वापस अस्पताल लौटते थे।

अस्पताल पहुंचने के बाद उनका व्यक्तिपरक और वस्तुनिष्ठ मूल्यांकन होता था। नर्मदा जल का परीक्षण करने के बाद डॉक्टर उन्हें अपने हाथों से जल देते थे। रात में सिर्फ एक बार 15-20 mm यूरिन पास आउट करते थे। फिर नहाते थे और खुद को ज्यादा ऊर्जावान महसूस करते थे और अपने विचार साझा करते थे कि उन्हें प्रकृति, पेड़ों, रेत और नर्मदा नदी से ऊर्जा मिलती है और अपने अनुयायियों और मीडियाकर्मियों के साथ लगभग 1:00 से 1:30 बजे सो जाते थे। अस्पताल में रहने के दौरान उनकी व्यक्तिपरक और वस्तुनिष्ठ नैदानिक सामान्य और प्रणालीगत जांच रोजाना की जाती थी जिसमें तापमान, नाड़ी, रक्तचाप, श्वसन दर, एसपीओ2, जलयोजन की स्थिति, सेवन/आउटपुट, बाल, आंखें, पेरिओरल और मौखिक गुहा, हड्डियां, जोड़, तंत्रिका संबंधी स्थिति, ऊँचाई, वजन, बीएमआई, ऊपरी बांह की परिधि, कमर से कूल्हे का अनुपात, बीएमआर शामिल हैं। मनोरोग मूल्यांकन भी किया गया। नियमित जैव रसायन सीबीसी,

ईएसआर, शुगर, एलएफटी, आरएफटी सहित सभी नियमित और अन्य परीक्षणों के लिए रक्त के नमूने एकत्र किए गए। लिपिड प्रोफाइल, थायरॉयड प्रोफाइल, एबीजी, पोषण संबंधी पैरामीटर (आयरन, फोलिक एसिड, विटामिन बी-1, बी2, बी6, बी12, विटामिन डी), खनिज और ट्रेस तत्व, सीरम एड्रेनालाईन (आराम करने और परिश्रम के बाद) और सीरम कोर्टिसोल। मूत्र - नियमित और सूक्ष्म परीक्षण, विशिष्ट गुरुत्व, मूत्र सोडियम, कीटोन और कैटेकोलामाइन्। चीनी और खनिजों के लिए नर्मदा नदी का उनका पीने का पानी भी जांचा गया। गले की सूजन की जांच, ईसीजी, ईसीएचओ, ईईजी, एक्स-रे श्रोणि और ग्रीवा रीढ़, यूएसजी पेट, सीटी स्कैन वक्ष और पेट और एमआरआई मस्तिष्क बिना कंट्रास्ट के।

इस अवधि के दौरान उन्होंने कोई भोजन/फल नहीं लिया है इस दौरान उन्होंने मल त्याग नहीं किया तथा उनका कुल मूत्र उत्पादन बहुत कम था। केवल रात में एक बार 15-20ml परिणाम: नर्मदा परिक्रमा करते समय उनके इनडोर और आउटडोर नैदानिक पैरामीटर कुछ इस प्रकार थे। अधिकतम वायुमंडलीय तापमान 42-45 डिग्री सेल्सियस होने पर भी शरीर का तापमान 95.7-98.6 डिग्री फारेनहाइट के बीच रहा। नर्मदा परिक्रमा के लिए जाने से पहले सुबह नाड़ी की गति 63-100/मिनट की सीमा में थी। नर्मदा परिक्रमा के दौरान 72-116/मिनट बढ़ जाती है तथा शाम को वापस आने के बाद सामान्य सीमा में 74-94/मिनट हो जाती है। यह सामान्य मात्रा में था। त्वचा और जीभ सूखी थी। नर्मदा परिक्रमा करते समय दिन में भी पसीना नहीं आता था। त्वचा में कसाव सामान्य था। कोशिकाओं में भरने का समय < 3 सेकंड था। निर्जलीकरण (चक्कर आना या हल्का बुखार) के कोई लक्षण नहीं थे। दादागुरु के प्रतिदिन सामान्य शारीरिक अवलोकन भी किये गए जिसमें सामान्य थकान व कमजोरी, सिरदर्द और चिड़चिड़ापन, हाथ पैरों में दर्द, सिरदर्द, छाती में दर्द, गले व मुँह का सूखना, चक्कर या बेहोशी की अवस्था, चेहरे या पंजों में सूजन, अनिद्रा की अवस्था, मानसिक अस्थिरता, भूख, साँस लेने में कठिनाई, घबराहट, खांसी, असामान्य धड़कन, नींद के कुल घण्टे, यूरिन, मोशन की असामान्यता, नींद में गड़बड़ी, आदि। उपरोक्त अवलोकन सामान्य रहे। किसी भी प्रकार की कोई अनियमितता अवलोकन में नहीं दिखाई दी। बाबजूद इसके की दादागुरु की विश्राम का समय केवल कुछ ही घण्टे है। रक्तचाप 107/67-149/77 mmHg, विश्राम अवस्था में सिस्टोलिक रक्तचाप

102-126 mm Hg की सीमा में था। परिश्रम के दौरान यह बढ़कर 104-149 mm Hg हो गया। विश्राम अवस्था में डायस्टोलिक रक्तचाप 67-91 mm Hg था। परिश्रम करने पर यह भी बढ़कर 66-96 mm Hg हो गया। श्वसन दर 16-18 श्वास/मिनट, SPO₂, कमरे की हवा में 96-100%, ऊंचाई: 172 cm, वजन: 59.50-61.40 kg नर्मदा परिक्रमा पर जाने से पहले सुबह के समय की तुलना में शाम को उनके शरीर का वजन थोड़ा कम 59.85-61.03 kg था 59.50-61.40, BMI 20.75 स्वस्थ वजन सीमा, मध्य ऊपरी भुजा परिधि 29.5 मिमी, उसकी गर्दन परिधि 41 सेमी थी। यह सामान्य से अधिक था (पुरुषों में 37.0 सेमी से कम), कमर से कूल्हे का अनुपात 0.88 सामान्य था। बीएमआर 1509, सामान्य जांच में कोई अन्य सकारात्मक निष्कर्ष नहीं मिला। पानी का सेवन 600-800 ml था और मूत्र उत्पादन बहुत कम 15-20 ml प्रति दिन था।

प्रणालीगत परीक्षा - श्वसन, सीवीएस, पेट और तंत्रिका तंत्र, मानसिक स्थिति कोई सकारात्मक निष्कर्ष नहीं दिखाती है। कोई नकारात्मक भावना (अवसाद, चिंता, क्रोध, चिड़चिड़ापन, थकान और तनाव) नहीं। कोई संज्ञानात्मक और व्यवहार संबंधी कमी, भूलने की बीमारी, भ्रम और बिगड़ा हुआ समन्वय नहीं।

जांच - बायोकेमिकल और रेडियोलॉजिकल

एचबी: 10.90-12.60 ग्राम%, टीएलसी 5.24-11.17/3 मिमी, हेट 30-39, एमसीवी-66.10-71.50, एमसीएच 23.00-23.80,



एमसीएचसी: 23-35, आरडीडब्ल्यू-सीवी 17.10-18.00, टीआरबीसी- 4.45-5.58, प्लेटलेट- 277-399, पॉलीमॉर्फ: 33-73, लिम्फोसाइट: 14-39, मोनोसाइट 10, ईएसआर 15 मिमी। आयरन की कमी के कारण एचबी, एमसीवी, एमसीएच कम पाया

गया। आरडीडब्ल्यू-सीवी थोड़ा अधिक था। टिप्पणी के लिए पी.एस.: नॉर्मोसाइटिक नॉर्मोक्रोमिक।

गुर्दे के पैरामीटर: रक्त यूरिया: 16-65mg%, एस.क्रिएटिनिन: 0.99-1.77, सोडियम: 134, पोटेशियम 5.3, क्लोराइड-102, कैल्शियम: 7.12-9.91, फास्फोरस: 3.31-5.30, यूरिक एसिड 7.95-8.0। यूरिया, क्रिएटिनिन और यूरिक एसिड का स्तर संभवतः कैलोरी की आवश्यकता के लिए मांसपेशियों के प्रोटीन के टूटने के कारण थोड़ा अधिक था। ई-जीएफआर कम और परिवर्तनशील था: 45-77 मिली/मिनट। एलएफटी-सीरम बिलीरुबिन- कुल: 0.85-2.01 प्रत्यक्ष: 0.13-0.28, अप्रत्यक्ष: 1.33-1.51 एसजीओटी-19.40-42.20, एसजीपीटी: 8.20-15.20, सीरम प्रोटीन: 6.60-8.43, एल्ब्यूमिन: 3.79-4.70, एसएपी: 84-117 अन्य मापदंडों में असंयुग्मित बिलीरुबेनेमिया और थोड़ी परिवर्तनशीलता देखी गई।

अग्नाशयी एंजाइम: लाइपेस: 5.77-34 और एमाइलेज: 71.98-121.06 स्तर सीमा में थे।

कार्डियक एंजाइम: पी के एमबी: 23.50-29.80, एलडीएच: 136.70-296.40, ट्रॉप: नकारात्मक।

लिपिड प्रोफाइल: सीरम कोलेस्ट्रॉल: 167-184, ट्राइग्लिसराइड: 73.03-113 और एचडीएल: 40-56 सामान्य सीमा में थे, एलडीएल: 112-130 थोड़ा बढ़ा हुआ था।

हार्मोनल प्रोफाइल:- FT3:2.98-4.02, FT4:0.75-1.17, TSH- 2.54-7.26, कोर्टिसोल:5.61-20 6.6-22.6 ug/dl) के स्तर में कोई महत्वपूर्ण परिवर्तन नहीं। आराम की स्थिति में सीरम एड्रेनालाईन:34.7 और परिश्रम के बाद: 57.8 <(125)

रक्त शर्करा:- उपवास 68-131mg%, HbA1c:5.4%

विटामिन:B1:89mcg/I, B2:192mcg/I, B6:42.60mcg/ml, विटामिन D : 40 - 51 . 99 और विटामिन B 12 (सायनोकोबालामाइन): 130-175 सामान्य श्रेणी में थे, फोलिक एसिड:4.75-9.05 थोड़ा बढ़ा हुआ था।

लौह प्रोफाइल लोहा:- 26-86, % संतृप्ति: 11, TIBC: 412, फेरिटिन: 8.00-15.50 लौह की कमी का संकेत, सूक्ष्म तत्व, खनिज और विषैले तत्व- आर्सेनिक, कैडमियम, पारा, सीसा, क्रोमियम, बेरियम, कोबाल्ट, सीज़ियम, थैलियम, यूरेनियम, स्ट्रोंटियम,

एंटीमनी, टिन, मोलिब्डेनम, बिस्मथ, सेलेनियम, एल्युमीनियम, निकल, मैग्नीज़ सामान्य श्रेणी में थे। एस.कॉपर-108 ग्राम/दिन, जिंक-85.5ug/di, मैग्नीशियम: 1.35-2.34 स्तर भी सामान्य सीमा में थे। बेरिलियम 0.03 ug/m|m&Iodine 34.9 (40-92) स्तर थोड़ा कम थे। ABG Ph 7.39, PCO₂ 34.4, PaO₂- 119.3, HCO₃⁻; 21.3, EB 45. SO₂ 98.2%, आयन गैप 12.1 (सामान्य सीमा की ऊपरी सीमा) क्लोराइड 108 लैक्टेट 3.03mmol/I (हाइपरलैक्टेटेमिया) क्षतिपूर्ति चयापचय एसिडोसिस का संकेत देता है।

मूत्र प्रोटीन और शर्करा:- अनुपस्थित विशेष मात्रा 1.030 सामान्य की ऊपरी सीमा नहीं थी क्योंकि इस गर्मी के मौसम में विषय ने कम पानी का सेवन किया है। कीटोन-शून्य, मूत्र सोडियम 22.8 mg/L, PH 6.0, मवाद कोशिकाएँ 1-2, RBC शून्य कोई कास्ट/क्रिस्टल नहीं, नर्मदा नदी का पानी शर्करा शून्य, इलेक्ट्रोलाइट शून्य। सीरम बीटाहाइड्रॉक्सी ब्यूटिरेट: 1.42 और HsCRP: 0.74mg/I सामान्य थे। संस्कृति के लिए गले की सूजन सामान्य सहभोजी मौखिक वनस्पति 48 घंटों के बाद कोई वृद्धि नहीं।

ECHO- LA 2.5, AO 2.6 LVED d/s 4.1/2.9, PWD 1.2, IVS D 1.3, RA 1, RV 1.3, चैम्बर आकार सामान्य, वाल्व सामान्य, कोई MR / TR नहीं। कोई RWMA नहीं। EF 62%, PAsP&PA-N, IVC 17 मिमी अच्छे श्वास निःश्वसन पतन के साथ।

यूएसजी पेट:- कोई महत्वपूर्ण असामान्यता नहीं।

कलर डॉपलर दोनों निचले अंग (धमनी + शिरापरक) - कोई महत्वपूर्ण असामान्यता नहीं।

होल्टर मॉनिटरिंग:- कोई चिकित्सकीय रूप से महत्वपूर्ण अतालता नहीं। हृदय गति: 75- 150/मिनट सीटी स्कैन वक्ष, पेट और श्रोणि (कंट्रास्ट के बिना) - सबकारिनल क्षेत्र में कुछ छोटे छोटे कैल्सीफाइड, मीडियास्टिनल लिम्फ नोड्स देखे गए। बाकी सामान्य हैं।

एमआरआई मस्तिष्क (कंट्रास्ट के बिना) पीनियल और पिट्यूटरी ग्रंथि, हाइपोथैलेमस, इंसुला, टेम्पोरल कॉर्टेक्स और अन्य क्षेत्रों में कोई महत्वपूर्ण असामान्यता नहीं पाई गई।

ईईजी:- सामान्य, कोई डेल्टा तरंग नहीं पाई गई।

ईसीजी:- आराम की अवस्था में हृदय गति 63-100/मिनट क्यूटीसी

अंतराल 0.38-0.51 सेकंड टीआई पांच बार उच्च पाया गया और स्वचालित रूप से सामान्य हो गया। मध्य प्रीकोर्डियल लीड में चरम टी तरंगों के साथ जे-पॉइंट की ऊंचाई प्रारंभिक रिपोलराइजेशन सिंड्रोम का संकेत देती है। कूलहे के जोड़ और ग्रीवा रीढ़ सहित एक्स-रे श्रोणि सामान्य थे।

चर्चा- मानव और पशु प्रयोगों से बढ़ते डेटा ने दिखाया कि कैलोरी प्रतिबंध और उपवास अधिकांश पुरानी चयापचय बीमारियों की रोकथाम और मंदी से जुड़े थे। आदतों, शरीर विज्ञान और मानसिकता के कारण 36 घंटे से अधिक समय तक लंबे समय तक उपवास करना अधिकांश लोगों के लिए आसान नहीं होता है। आराम की अवस्था में लंबे समय तक उपवास करने से संबंधित साहित्य उपलब्ध हैं लेकिन ऐसा कोई डेटा दैनिक व्यायाम करने वाले विषयों में उपलब्ध नहीं है जैसे कि इस मामले में दादागुरु इस गर्मी के मौसम में अधिकतम वायुमंडलीय तापमान 42-45 डिग्री सेल्सियस पर 30-35 किमी/दिन चल रहे हैं। टोलेडो एट अल ने बताया कि 4 से 21 दिनों तक चलने वाला बुचिंगर आवधिक उपवास सुरक्षित और अच्छी तरह से सहनीय था जैसा कि कुछ अन्य लंबे समय तक उपवास मानव प्रयोगों में 5 दिनों से 2 सप्ताह तक मोटापा उच्च रक्तचाप, मधुमेह, इंसुलिन प्रतिरोध और गठिया को रोकने के लिए किया गया था। रक्त शर्करा निचले प्राकृतिक स्तर पर स्थिर हो गया और पूरे उपवास अवधि के दौरान स्थिर रहा जब तक कि वसा भंडार चयापचय को बढ़ावा दे सकता है और प्रोटीन पूल शारीरिक सीमा पर रहता है। पानी में घुलनशील विटामिन में कोई असामान्यता नहीं पाई गई जो दर्शाता है कि रक्त और अन्य ऊतकों के विटामिन पोषण को बनाए रखने के लिए संग्रहीत ऊतकों से विटामिन जारी किए गए थे। अन्य मापदंडों को संदर्भ मूल्यों के भीतर बनाए रखा गया था। लंबे समय तक उपवास में बी.पी. प्रतिक्रिया: सिस्टोलिक बी.पी. उपवास में कम नहीं हुआ लेकिन लंबे समय तक उपवास (7-30 दिन) में हुआ यह थोड़ा कम हो जाता है और सामान्य हो जाता है। उपवास क्यूटी

अंतराल को भी बढ़ा सकता है हालांकि सीपीके-एमबी, एलडीएच, एसटी स्तर में कोई बदलाव नहीं हुआ। लिपोलिसिस एक ऊर्जा स्रोत के रूप में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है और भोजन की कमी के दौरान लंबे समय तक जीवित रहने के लिए ठीक से विनियमित होता है। यकृत समारोह प्रभावित नहीं हुआ। यूरिया और सीरम क्रिएटिनिन, यूरिक एसिड की बढ़ती प्रवृत्ति को छोड़कर अधिकांश रक्त नियमित सूचकांक चिह्नित परिवर्तन नहीं दिखाते हैं जो सीमित मांसपेशी प्रोटीन टूटने और अपचय और ग्लूकोनोजेनेसिस के कारण हो सकता है। यह अवलोकन पिछली रिपोर्टों के अनुरूप है।

निष्कर्ष - इस अध्ययन अवधि के दौरान सामान्य और प्रणालीगत जांच में कोई स्पष्ट असामान्यता नहीं पाई गई। सिवाय हल्के एनीमिया, त्वचा और जीभ के सूखेपन के रूप में हल्के निर्जलीकरण, पसीना न आना और बहुत कम मूत्र उत्पादन लेकिन निर्जलीकरण के कोई लक्षण नहीं। उपवास के बावजूद जैव रासायनिक मापदंडों में कोई महत्वपूर्ण असामान्यता नहीं देखी गई। सिवाय आयरन की कमी से होने वाले एनीमिया, थोड़ा बढ़ा हुआ क्यूटीसी अंतराल, एलडीएल, एबीजी में लैक्टेट का स्तर, कम ई-जीएफआर के साथ गुर्दे के पैरामीटर, हल्के असंयुग्मित बिलिरुबेनेमिया, रक्त शर्करा और आयोडीन का निम्न स्तर और अन्य मापदंडों में मामूली परिवर्तनशीलता। कीटोसिस का कोई नैदानिक साक्ष्य नहीं यह पुरानी भुखमरी और पानी के प्रतिबंध के अनुकूलन के चरम रूप के कारण हो सकता है।

आभार- Residents doctors of Medicine dept, NSCB medical college Jabalpur, medical staff का इस शोध कार्य को पूरा करने में उनके योगदान के लिए धन्यवाद - Dr. Aadil Khan, Dr. Sandep Tiwari, Dr. Nikhil Giri, Dr. Virendra Singhmore, Dr. Saibaba, Dr. Deepak Wadhwani, Dr. Vaibhav Mandloi, Dr. Mahesh Patil, Dr. Amit Yadav, Dr. Mahesh Dangi.



