डॉ० लूका उच्च रक्तवसा (हाई कोलेस्ट्रॉल) के कारणों के विषय में क्या कहते है

मित्रों, टिनू सीढ़ियाँ चढ़कर ऊपर जा रहा था, अचानक ही उसकी साँस फूलने लगी, उसकी छाती में दर्द होने लगा। जब भी वो सीढ़ियाँ चढ़ता था, उसकी साँस फूलती थी। परन्तु आज तो हद ही हो गई, ऐसा पहले कभी नहीं हुआ था। उसने थोड़ा आराम किया तो दर्द थोड़ा कम हुआ। परन्तु फिर जब वह उठकर चढ़ने लगा तो यह दर्द और भयंकर हो गया। उसे बहुत पसीना आया, बहुत ही उल्टी एवं चक्कर से आ रहे थे। उसने सहायता की पुकार लगाई तो कुछ सहकर्मी दौड़कर उसके पास आये। एवं एम्बूलेंस को बुला लिया। उसे पास के एक अस्पताल पहुँचा दिया गया जहाँ डॉक्टर ने बताया कि उसे दिल का दौरा पड़ा था। दो सप्ताह बाद टिनू घर गया परन्तु अभी भी वो बिमार ही था। ज बवह अस्पताल में था तो डाक्टर ने बहुत से खून के टेस्ट किये। उममें से एक था रक्तवसा (कोलेस्ट्रॉल) का, जो बहुत ही अधिक निकला। डॉक्टर ने उसे बताया की दिल का दौरा उसे इसी कारण पड़ा था। टीनू ने पहले इसके विषय में नहीं सुना था, उसके खून में क्या है जिसके कारण उसे यह दौरा पड़ा।

संसार भर में बहुत से लोग दिल के दौरो से मरते हैं। दिल का दौरा कई कारणों से पड़ता है। इनमें से मुख्य कारण है उच्च रक्तवसा (हाई कोलेस्ट्रॉल)। यह उच्च रक्तवसा (हाई कोलेस्ट्रॉल) क्या है? कोलेस्ट्रॉल एक चर्बी है जो हमारा लीवर पैदा करता है, जो कुछ हम खाते है। कुछ ही वांशिक कारणों के सिवाएँ उच्च कोलेस्ट्रॉल का सम्बन्ध हमारे ज्यादा खाने से है। जिसमें ज्यादा कोलेस्ट्रॉल होता है।

मित्रों, जहाँ कोलेस्ट्रॉल का ज्यादा मात्रा में होना हमारे लिए हानिकारक है। इसकी कम मात्रा भी हानिकारक है जो भूखमरी के कारण होती है। भूखमरी में जो समस्याएँ पैदा होती है, वह कम प्रोटीन के कारण होती है, न की कोलेस्ट्रॉल के कारण। टीनू को उच्च कोलेस्ट्रॉल कैसे हुआ।

मित्रों, पहली बात, लीवर इसे बनाता है। यह बहुत ही जटिल प्रक्रिया है। शरीर प्रतिदिन कोलेस्ट्रॉल का इस्तेमाल हमारे शरीर को बनाने में करता है। अतः हमें इसकी आवश्यकता है। यह हमारे शरीर में उस रसायनों को बनाने का काम करता है जिसके कारण छोटी कोशिकाएँ बनती हैं। इसके बिना हमारे शरीर में कोशिकाएँ नहीं बनेगी, क्योंकि यहीं हमारे शरीर में कोशिकाओं की दीवार बनाता है।

क्या यह आश्चर्यजनक नहीं है, परमेश्वर ने हमारे शरीर को इतना आश्चर्यजनक बनाया है? यह कितना संतुलित नहीं है कि बहुत ही अच्छा बहुत खराब भी बन सकता है। इसी रूप से हम कोलेस्टॉल को भी देख सकते हैं। इसके विषय में बाइबल कहती है, "क्योंकि तूने मेरे भीतरी अंगों को बनाया है। मेरे मन का स्वामी तो तू है; तू ने मुझे माता के गर्भ में रचा। मैं तेरा धन्यवाद करूँगा, इसलिये कि मैं भयानक और अद्‌भुत रीति से रचा गया हूँ। तेरे काम तो आश्चर्य के हैं, और मैं इसे भली–भाँति जानता हूँ। जब मैं गुप्त में बनाया जाता, और पृथ्वी के नीचे स्थानों में रचा जाता था, तब मेरी हड्डियाँ तुझ से छिपी न थीं। तेरी आँखों ने मेरे बेड़ौल तत्व को देखा; और मेरे सब अंग जो दिन–दिन बनते जाते थे वे रचे जाने से पहले तेरी पुस्तक में लिखे हुए थे। जब उनमें से एक का भी अस्तित्व न था" (भजन संहिता 139:13–16)।

यह कितना आश्चर्यजनक है कि परमेश्वर ने हमें कितना पूर्ण संतुलित बनाया है। हमारे शरीर में जो है वो इतना है वह इसकी मदद् कर सकता है, या इसे हानि पहुँचा सकता है। परमेश्वर हमें इस प्रकार संतुलित रूप से बना रहा है। इसे देखकर हमें चकित होना चाहिए। इतना ही नहीं, जरा सोचिए हमारे शरीर में एक तत्व के असंतुलित रूप से बना रहा है। इसे देखकर हमें चकित होना चाहिए। इतना ही नहीं, जरा सोचिए हमारे शरीर में एक त्तव के असुंलित हो जाने पर भयंकर समस्या खड़ी हो जाती है। आप क्या सोचते है क्यों परमेश्वर ने हमें इतने संतुलित रूप में बनाया? एक तो यह बताने के लिए कि कसे छोटी सी वस्तु की कमी के कारण कितनी समस्या पैदा हो सकती है। पाप भी एक ऐसी बात है बड़ी समस्या पैदा हो सकती है। पहले पाप में हम बात को देख सकते है। पाप परमेश्वर की ईच्छा के विरोध में जाना है। हव्वा ने पहला पाप किया इसकी कहानी हमें बाइबल की पहली पुस्तक में मिलती है। इसमें हम पाते है कि हव्वा को शैतान ने छला, उस पेड़ के फल को खाने के लिए कहा जिसे परमेश्वर ने उसे मना किया था। उसे उसने अपने पति आदम को भी दिया और उसने भी उस फल को खाया। समस्या यह है कि परमेश्वर ने इस पेड़ के फल खाने के लिए मना किया था ताकि वो उनके आज्ञापालन की जाँच कर सकें। लेकिन दोनों असफल हुए। कौन सोच सकता था कि

फल खाने के इत्ने भयंकर परिणाम होंगे। समस्या फल खाने की नहीं थी, जितना की आज्ञा न मानने की थी। उनमें घमण्ड था, वे सोचते थे कि उनकी बुद्धि परमेश्वर से बड़ी है। और यही पाप है। इसी के बाद पूरा संसार पाप में गिर गया, वो एक संसार में गिर गया जो पाप से भरा हुआ है, जहाँ लोभ, घृणा स्वार्थ है, जिन्हें हम रोजमर्रा के जीवन में मनुष्यों के ह्रदय में देखते है।

मित्रों, आइये हम कोलेस्ट्रॉल के विषय में विचार करें। मित्रों अधिक कोलेस्ट्रॉल हानिकारक है। एक सीमा तक जब हम ज्यादा खाना खाते है हमारा शरीर कम कोलेस्ट्रॉल पैदा करता है। परन्तु एक समय के बाद यह समस्या पैदा करने लग जाता है। कई लोगों को इसकी वांशिक समस्या होती है। हालाँकि जिन लोगों को कोलेस्ट्रॉल की वांशिक समस्या है उनकी संख्या बहुत कम है। वे पूरी जनसंख्या का केवल 1 प्रतिशत ही है।

कई लोग पूछते है, कोलेस्ट्रॉल क्या है? यह तो एक प्रकार की चर्बी है। अतः जिन लोगों का ज्यादा कोलेस्ट्रॉल है, उन्हें यह इसलिए है क्योंकि वे ज्यादा कोलेस्ट्रॉल खाते है। यह कैसे होता है। कोलेस्ट्रॉल कई खानों में होता है, अण्डों, समुद्री भोजन, लाल मांस मुख्य भोजन है जिनमें कोलेस्ट्रॉल होता है। दूध से बने हुए पदार्थ जैसे मक्खन, दूध एवं तेल। हम में से कई लोग सोचते है कि जितनी चर्बी हम खाते है तो यह तो उसका एक छोटा सा हिस्सा ही है। उदाहरण के तौर पर, चॉकलेट, अण्डे का योक, एवं चीज केवल इसका एक तिहाई ही है। मांस से बने खाने एवं मूंगफली आधा डब्बा बंद खानों से 3/4 चर्बी मिलती हे। यह सारी चबी कोलेस्ट्रॉल नहीं है। विकसित एवं विकासशील देशों की समस्या यह है कि हमारी चर्बी की मांग 20 प्रतिशत से 40 प्रतिशत गढ़ गई थी। जो एक बड़ी समस्या हे। लोग न केवल अधिक खाना खा रहे हैं बल्कि असुरक्षित स्चास्थ्य के लिए हानिकारक खाना खा रहे है।

इस बात पर भी ध्यान देना आवश्यक है कि इर्ह प्रकार के तेल है जिनके कारण अधिक कोलेस्ट्रॉल बन जाता है। कुछ तेल कोलेस्ट्रॉल बढ़ाते है, जबकि कुछ स्थाई रखते है या इसे नीचा करने में मदद् करते है। जो तेल कोलेस्ट्रोल बढ़ाते है, उन्हें सेचुरेटिड तेल कहते है, जो उन्हें पौली अनसेचुरेटिड तेल कहते है। आप यह कैसे पता करे कि किस तेल में क्या है। आप यह बता सकते हैं क्योंकि हर एक तेल एक जैसा ही दिखता है। आप इसकी बोतल पर देखें इससे पता नहीं चलता है।

क्यों ऊच्च कोलेस्ट्रॉल से ह्रदय के रोग होते है? कोलेस्ट्रॉल जो खून में है, खाने के द्वारा लीवर के द्वारा पैदा होता है। यह कैसे ह्रदय को प्रभावित करता है? कोलेस्ट्रॉल यदि अधिक

मात्रा में हो तो यह हमारे शरीर की आरटरी में चिपक जाता है, जिनके द्वारा शरीर के विभिन्न अंगों को खून की सप्लाई होती है। आपको याद होगा आरटरीज शरीर में वो नलियाँ है जो ह्रदय से शरीर के विभिन्न अंगों में खून ले जाता है। शिराये विभिन्न अंगों से खून ह्रदय को ले जाती है। अतः कोलेस्ट्रॉल आरटरीज के अन्दर चिपक जाता है तो मस्तिष्क एवं शरीर के विभिन्न अंगों को खून ले जाती है। जैसे पैर क्योंकि दिल भी शरीर का ही एक अंग है, इसे भी आरटरीज के द्वारा खून मिलता है, इसके चारों तरफ आरटरीज है। ऐसी स्थिति में ये आरटरीज दिल को खून की पूर्ति नहीं कर पाती इसी कारण दिल का दौरा पड़ता है।

मित्रों, आइये मेंइसे थोड़ विस्तार से समझाऊ, कोलेस्ट्रॉल की अधिक मात्रा आरटरीज में इकट्ठा हो जाती है। धूम्रपान, मधूमेह, दाँतों की गंदगी, उच्च रक्त चाप, अधिक वज़न व्यायामक ा अभाव भी कोलेस्ट्रॉल की वहाँ जमा होने में मदद करता है। जैसे ही कोलेस्ट्रॉल 2 पॉईंट ऊपर बढ़ता है दिल के दौरे की सम्भावना बढ़ जाती है। यदि कोलेस्ट्रॉल 100 प्रतिशत ऊपर है तो आपकी दौरा पड़ने की संभावना 50 प्रतिशत ऊपर हो जाती है। यह बहुत ही ऊपर है।

मित्रों, यदि यह बहुत समय तक चलता रहे तो हमारी आरटरीज में यह बहुत ही गाढ़ा हो जाता है। यह इतना गाढ़ा भी हो सकता है कि हमारी सारी आरटरीज को ही अवरूद्ध कर दें। अतः शरीर के उस हिस्से को जिससे इसे खून नहीं मिलता है तो वह मर जाता है। ऐसा भी हो सकता है कि कोलेस्ट्रॉल के प्लेक का कुछ हिस्सा टूटकर आरटरीज से होने वाली खून की पूर्ति को ही बन्द कर दे। इस अचानक घटना के कारण दिल का दौरा पड़ सकता है। यह एक बड़ी आक्समिक, मेडिकल, एमरजैंसी है, यदि इस परन्तु कुछ ही मिनटों में ध्यान न दिया जाएँ, इसके स्थाई परिणाम हो सकते है और व्यक्ति मर भी सकता है।

मित्रों, बाइबल भी खून की कमी की बात करती है, इसी खून की कमी के कारण क्रूस पर यीशु की मृत्यु हुई। 2000 वर्ष पूर्व 35 ईसवीं में जिसे हम यीशु नासरी के नाम से भी जानते है हमारे पापों के लिए क्रूस पर मरा। उसने हमारे लिए अपना खून बहाया। आज हमारे लिए इसका क्या अर्थ है। इब्रानियों की पुस्तक जो 80 ईसवीं में लिखी गई यीशु के लहू बहाने के विषय में कहती है, यीशु मसीह जो भली वस्तुओं का महायाजक होकर पृथ्वी पर आया, वह उस महान तम्बू की बात करता है जो मनुष्य के हाथ का बनाया हुआ नहीं है, इसका अर्थ हुआ कि वो सृष्टि का हिस्सा नहीं है। वो इस तम्बू में भेड़ो एवं बकरों के लहू के द्वारा प्रवेश नहीं करता है, परन्तु वो परमपवित्र स्थान में अपने लहू के द्वारा प्रवेश करता है जिसक द्वारा अनंत छुटकारा

प्राप्त होता है। बकरों, भेड़ों का लहू तो उन पर छिड़का जाता था जो धार्मिक रूप से अशुद्ध थे, उन्हें शुद्ध करें ताकि वो बाहरी रूप से शुद्ध हो जाये। तो यीशु का लहू जो उसने सनातन आत्मा के द्वारा परमेश्वर को चढ़ाता है हमारे विवके को शुद्ध करता है, और मृत्यु से बचता है ताकि हम परमेश्वर की सेवा करें।

बाइबल बताती है, जब यीशु क्रूा पर मरा तो दूसरे बलिदानों की आवश्यकता नहीं रही। क्यों? क्योंकि जब उसने अपना लहू लेकर प्रवेश किया तो अनंत छुटकारा प्राप्त किया। यह छुटकारा परमेश्वर की दृष्टी में निर्दोष है। यह छुटकारा परमेश्वर की दृष्टि में निर्दोष हे। यह हमारे विवके को शुद्ध करता है ताकि हम शुद्ध विवके से जीवित परमेश्वर की सेवा करें। यह कितनी महान प्रतिज्ञा है। यीशु मसीह की मृत्यु के द्वारा मुझे उसकी सेवा करने, एवं उससे पाप क्षमा का दान देती है।

जैसे कोलेस्ट्रॉल की अधिकता हमारी आरटरी को बन्द करके खून का प्रवाह बन्द कर सकती है। ऐसा ही कुछ मेरे पाप करते है। मेरे पाप परमेश्वर के साथ सम्बन्ध को बन्द कर देते है। यद्यपि यीशु की मृत्यु द्वारा उसके बहाए गये लहू के द्वारा मेरे लिए यह सब बदल गया उस पर विश्वास करके मैं हमेशा का जीवन जी सकता हूँ। यह मैं कैसे करूँ या जानूँ?

मेरे साथ यह प्रार्थना करें। प्रिय यीशु, मुझे मालूम है कि मैंने तेरे विरूद्ध पाप किया है। मैं विश्वास करता हूँ कि आपने मेरे लिए अपना खून बहाया। मृत्यु के बाद आप गाड़े गये, और तीन बाद जी उठे। आपने जो मेरे लिए किया इसके लिए धन्यवाद। मैं अपना भरोसा आप पर रखता हूँ। प्रभु यीशु के नाम से, आमीन!

यदि आप ने यह प्रार्थना की है तो आप परमेश्वर की संतान है और सनातन तक जीवित रहेंगे।

प्रभु आप सबको आशीष दें।