



श्री. शांतिलालजी मुथ्था  
संस्थापक, BJS

संपादक की कलम से देश पर आए महासंकट पर विजय पाने के लिए सरकार द्वारा उठाये गए कठोर कदमों, समय पर लिए गए निर्णयों, आर्थिक संकट की चपेट में आजाने की कीमत पर किये गए लॉक डाउन के उपरांत भी कोरोना वायरस युद्ध भूमि में उस रावण की तरह खड़ा अट्टहास कर रहा है जिसके अनेक मुख हैं और श्रीराम को संशय में डाल रहा है. बस आशा इतनी है कि रावण का वध निश्चित है.



तपेदिक और मधुमेह से क्रमशः 15 लाख और 10 लाख मृत्यु देश में प्रति वर्ष होती है. इन दोनों बीमारियों से होने वाली मृत्यु कोरोना महामारी से कहीं अधिक गंभीर और विकट है.

ओजस लाईफ़ के प्रणेता तथा Healthy India 2025 मिशन पर कार्यरत श्री अतुल शाह, मुम्बई ने BJS Family Summit face book live पर 13 अप्रैल को LIVE YOUNG, HEALTHY AND DISEASE FREE, BY CHANGING TO HEALTHY FOOD HABITS विषय पर विचार व्यक्त किए जिसे लिपिबद्ध कर आपके पठन व मार्गदर्शन हेतु इस अंक में प्रकाशित कर रहे हैं.

**निरंजन जुंवा जैन**

सदस्य - BJS राष्ट्रीय कार्यकारिणी समिति

## April 13 BJS FAMILY SUMMIT Live Face book Series-DAY 13 Live Young, Healthy And Disease Free, By Changing To Healthy Food Habits.

**Atul Shah, Founder - Ojas Life. He has healed through his talks and free Ojas Life seminars in the last four years. He has inspired more than 300,000 people across India to align with Mother Nature and heal themselves to lead a healthy and happy life. Working for 'Mission Healthy India 2025'**



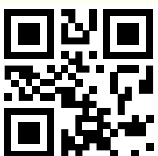
जैन दर्शन में ऐसा कहा गया है कि इस सृष्टि में 84 लाख जीव हैं. इनमें से इंसान को छोड़कर किसी भी अन्य जीव को दवाईयों की जरूरत नहीं पड़ती. किसी पशु को चश्मा आना, मधुमेह (diabities), बायपास सर्जरी या किडनी बदलने की जरूरत नहीं पड़ती.

सभी प्राणियों के शरीर में एक वस्तु एसी होती है जो कभी सड़ती नहीं है. वो हैं उनके दांत. जमीन में भी गाढ़ दें तो वर्षों तक वैसे ही रहते हैं. पशु पक्षी ब्रश भी नहीं करते फिर भी उनके दांत सुरक्षित रहते हैं. जबकि मनुष्य दिन में दो बार ब्रश करता है तो भी सड़ने से बचा नहीं पाता. इसका मात्र एक ही उत्तर है कि मनुष्य की जीवन शैली और खानपान. मनुष्य इन दोनों में परिवर्तन लाएगा तब ही वह निरोगी और स्वस्थ जीवन जी सकेगा. यह भी वास्तविकता है कि वे ही पशु बीमार पड़ते हैं जो मनुष्यों के आसपास रहते हैं और मनुष्य का फेंका भोजन करते हैं.

हमारा देश मधुमेह और कैंसर आदि रोगों की राजधानी बनने जा रहा है. प्रजनन अक्षमताओं की बड़ी समस्या सामने आ रही है. IVF केन्द्र धड़ाधड़ खुलते जा रहे हैं. प्रत्येक 10 युगलों में से 2 युगल इससे पीड़ित हैं. इन सब के पीछे हमारी जीवन शैली या खानपान जिम्मेवार है. हम सभी इस वास्तविकता से परिचित हैं कि हमारा शरीर पंचतत्व से बना है. पंचतत्व हैं 1) जल 2) वायु 3) अग्नि 4) आकाश और 5) पृथ्वी. इन पांच तत्वों का हमारे शरीर में संतुलन है तो हम स्वस्थ रहेंगे और जैसे ही संतुलन बिगड़ा, हम बीमार हो जाएंगे या शरीर रोगग्रस्त हो जाएगा. जल और वायु के बारे में हम सभी को जानकारी है कि हमारे शरीर को प्रतिदिन कुछ लिटर पानी की आवश्यकता होती है. वायु न होतो हम ज़िंदा ही न बचे. हमें प्रत्येक क्षण श्वास लेनी पड़ती है.

इन पांचों तत्वों का मानव शरीर से प्रत्यक्ष व सीधा संबंध है. हम सर्व प्रथम आकाश तत्व पर चर्चा करते हैं. आकाश यानि रिक्त स्थान (empty space). इस तत्व की मात्रा हमारे शरीर में

Contd...



बढ़ाने हेतु हमें उपवास करने होंगे. जैन धर्म के अतिरिक्त अन्य धर्मों में भी उपवास को महत्व दिया गया है. उपवास का सरल भाषा में अर्थ है कि कुछ भी नहीं खाना. शरीर की सफाई का कार्य तब ही होता जब हम उपवास करते हैं. पाचन व सफाई का काम एक साथ नहीं हो सकता. एक बार लिया भोजन 5 से 6 घंटों में पचता है. हम प्रातः उठते हैं तो आंखों में गीच, मुँह में बास, पेशाब का रंग सामान्य से अधिक पीला. यह सब वह गंदगी है जो हमारा शरीर मल के अतिरिक्त बाहर फेंकता है. यह गंदगी फेकना इसलिए संभव होता है कि रात्रि में हम सोने के पश्चात तथा प्रातः उठने से पूर्व लगभग 8 से 10 घंटे का सामान्य तौर उपवास कर लेते हैं. इस उपवास के समय जल के अतिरिक्त अन्य कोई भी पदार्थ का सेवन न करें. उपवास के घंटे धीमे धीमे बढ़ाएं व 14 घंटों तक ले जाएं. यदि संभव हो तो भोजन सांय 7 बजे तक करें.

अग्नि (Fire Element) यह पंच तत्व में दूसरा है. अग्नि तत्व हमारे शरीर में कहां होता है और प्रकृति से कैसे प्राप्त किया जा सकता है? अग्नि यानि सूर्य. सूर्य किरणों से हमें शरीर के लिए आवश्यक अग्नि तत्व मिलता है. सूर्य के बिना पेड़ पौधों से लेकर किसी भी तरह के जीव का जीवन संभव ही नहीं है. सूर्य से विटामिन डी मिलता है. अपने देश में अधिकांश मनुष्यों में विटामिन डी3 की कमी होती है. इसका अर्थ है अग्नि तत्व की कमी. अग्नि तत्व की कमी यानि रोग प्रतिकारक क्षमता (immunity) का अभाव. बनाएं.

कपड़े कम या पतले पहनें. माँ प्रकृति से मिलने वाले तत्व हमें सीधे ग्रहण करने चाहिए जिस तरह एक नन्हा बालक स्तनपान से माँ का दूध ग्रहण करता है. अग्नि तत्व की कमी से हड्डियों की व नींद नहीं आने जैसी बीमारियाँ होती हैं. जिनको नींद नहीं आती और गोली लेकर सोना पड़ता है, 5 दिन धूप में बैठे और परिणाम स्वयं देखें. सामान्य स्थिति में सप्ताह में 3 बार 45 मिनट धूप में बैठना चाहिए.

इसके पश्चात जल तत्व है. पानी हम दिन भर पीते हैं. रात्रि को सोते समय पानी पीकर सोएं और प्रातः उठने पर सबसे पहले पानी पीयें. पानी की कितनी मात्रा 24 घंटों में पीनी चाहिए? जितना आपका शरीर मांगे. यदि मूत्र गाढ़ा आता हो या रंग अधिक पीला हो तो मात्रा बढ़ानी चाहिए.

वायु तत्व. कोई भी जीव वायु के बिना ज़िंदा नहीं रह सकता. हमें

oxygen चाहिए जो प्रदूषण के कारण कम हो रही है. वायु तत्व शरीर में संतुलित मात्रा में आवश्यक है. इसे बढ़ाने के लिये प्राणायाम करें. प्रतिदिन 20 मिनट नियमित रूप से योगा करें. अनुलोम विलोम, कपालभाति आदि से वायु तत्व शरीर में बढ़ाया जा सकता है.

अंतिम तत्व है पृथ्वी. इसे शरीर में ग्रहण करने हेतु हम मिट्टी खा नहीं सकते. हाँ, निश्चित ही मिट्टी से उपजने वाले फल, सब्जियाँ और अन्न ग्रहण करते हैं. भोजन के अंदर प्राण होते हैं. अन्न के दाने से जीवन बाहर निकलता है. अन्न के दाने को जमीन में डालें तो वह अंकुरित हो जाते हैं, यानि प्राण निकल आते हैं. उसी अन्न के दाने को पका कर जमीन में डालें तो अंकुरित नहीं होते, कारण की पकाने पर मृत हो जाते हैं. इसका अर्थ यह है कि हम मृत भोजन करते हैं. स्वस्थ

रहने के लिए living food ग्रहण करना चाहिए. पशु पक्षी पका हुआ भोजन नहीं करते. यदि उन्हें खिलाएं तो प्रथम तो वह खाएंगे नहीं और यदि खाया तो 3 महीनों में मर जाएंगे या बीमार हो जाएंगे. हमें प्रकृति से मिल रहे भोजन पर हमारा आधार बढ़ाना चाहिए. फल व सब्जियाँ अधिक खाएं. पशु वही खाते हैं जो उन्हें प्रकृति ने दिया है. हमारे पूर्वज बंदर थे, उनका भी भोजन फल और पत्तियाँ आदि ही था और है.

मनुष्य चाहता तो यह है कि उसके पूर्वजों की तरह गरिष्ठ भोजन करे किन्तु उसे पचाने के लिए वह उनकी तरह परिश्रम करना नहीं चाहता. पशु भी पहले फिरता है फिर चरता है. आज का मनुष्य मेहनत करना ही नहीं चाहता. स्वस्थ रहने के लिए योग, व्यायाम, चलना, खेलकूद आदि जरूरी है.

पंचतत्व मानव शरीर के 5 स्तंभ हैं जिनमें से एक के भी खिसक जाने की स्थिति में स्वस्थ जीवन संभव नहीं. पांच तत्वों का संतुलन हमारे शरीर के लिए आवश्यक है. यह प्राण शक्ति है. मृत देह में से पांचो तत्व निकल जाते हैं इसलिए कहा जाता है मृत देह पंच महाभूत में विलीन हुआ.

हमारे भोजन के नित्य क्रम में फल व सब्जियों की मात्रा बढ़ाएं. प्रातः अल्पाहार में फल लें और भोजन से पहले दोनों समय सलाद लें ताकि मृत भोजन की मात्रा कम हो सके. मृत व जीवित भोजन में संतुलन करें, यही स्वस्थ रहने का श्रेष्ठ मार्ग है.





**BJS Blood Donation Camp at Harapanahalli, Karnataka  
97 units collected on 15.04.2020**

