शब्द–ब्रह्म
भारतीय भाषाओं की अंतर्राष्ट्रीय मासिक शोध पत्रिका
ISSN 2320 – 0871
17 सितम्बर 2013

स्वास्थ्य संरक्षण में यौगिक आहार की भूमिका

डा. विजय फ्रांसिस पीटर
शारीरिक शिक्षा अध्ययनशाला
देवी अहिल्या विश्वविद्यालय, इन्दौर (म.प्र.)

शोध संक्षेप

प्राचीन काल में मानव कंद मूल खाकर अपना जीवन र्यतीत करता था। आज वही मानव शरीर को पोषित करने वाले भोजन के बारे में निरंतर खोजों की ओर अग्रसर है। भारतीय चिंतन पद्धति में आहार को बहुत महत्व दिया गया है। आहार शुद्धि से सत्व शुद्धि होती है, यह हमारे यहाँ की मान्यता है। प्रस्तुत शोध पत्र में स्वास्थ्य और भोजन का सह सम्बन्ध स्थापित किया गया है।

प्रस्तावना

भोजन ग्रहण करना प्रत्येक मनुष्य के दैनिक जीवन की एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया है। अलग-अलग धर्म , जाति , आर्थिक स्तर व अलग-अलग जलवायु में रहने वाले अलग-अलग तरह का भोजन लेते है। शरीर को स्वस्थ रखना, उचित वृद्धि व विकास करना , शरीर को क्रियाशील रखने के लिये ऊर्जा प्रदान करना भोजन के कुछ अत्यंत कार्यों में से है। भोजन वास्तव में विभिन्न रासायनिक पदार्थ का सम्मिश्रण है। भोजन वह पदार्थ है, जो हमारे शरीर को पोषित करता है। हर भोज्य प्रदार्थ में शरीर को पोषित करने की क्षमता अलग-अलग होती है।

आहार शब्द "हृ" धातु से निष्पन्न होता है। आहार का अर्थ प्रापण, स्तेय, और नाश होता है हिन्दी - संस्कृत कोश में आहार का अर्थ- भक्षण,भोजन,जेमन,जग्धिः खाद्य भक्ष्य सामग्री किया गया है।

मानव जीवन का परम लक्ष्य है, पुरूषार्थ चतुष्टय की प्राप्ति। इनकी प्राप्ति के लिये शारीरिक स्वस्थ्यता अति आवश्यक है । वैदिक संहिताओं में मानव को स्वस्थ तथा निरोग रहने की बार-बार प्रेरणा दी गयी है तथा मानव मात्र के लिये दीर्घायु की कामना की गई है। यह कामना यौगिक आहार के द्वारा शरीर निरोग रहने से ही सम्भव है ।

जीवन में आहार का शास्त्रीय महत्व-

सामान्य अर्थ में भोजन को ही आहार मान लिया जाता है ।

1 छान्दोग्योपनिषद् के अनुसार आहार की परिभाषा देते हुये कहा गया है कि -

"अहीयते इत्याहारः"

अर्थात बाहय एवं आन्तरिक उपादानों से जिस-जिस का आहरण, आकर्षण, ग्रहण या आत्मा के साथ संयोग किया जाये वह सभी आहार पद वाच्य है।

शब्द–ब्रह्म
भारतीय भाषाओं की अंतर्राष्ट्रीय मासिक शोध पत्रिका
ISSN 2320 – 0871
17 सितम्बर 2013

आचार्य कश्यप के अनुसार -

"आरोग्यं भोजनाधीनम्"

अर्थात आहार ही बल आरोग्य प्राप्त करने का सर्वप्रथम आधार है। जिसका आहार संयम नहीं हुआ है उससे ब्रह्मचर्य की साधना नहीं हो सकती इसलिये हमारे शास्त्रों में आहार को तप माना है और ब्रह्मचर्य को परम तप माना है।

सुश्रुत संहिता में भी आहार को रस का पर्याय मानकर प्राणों का आधार रस को माना है। यौगिक परम्परा मे आहार- विहार का अत्यधिक महत्व है ।

सिध्दान्ततः शारीरिक स्वास्थ्य को प्राप्त करने के इच्छुक प्रत्येक व्यक्ति के लिये स्वास्थ्य संरक्षण हेतु आवश्यकतानुसार ही पौष्टिक, सुपाच्य तथा सात्विक आहार की आवश्यकता होती है । विष्व के अनेक मनीषियों ने स्वस्थता को परिभाषित किया है परन्तु महर्षि सुश्रुत द्वारा प्रदत्त परिभाषा अधिक प्रभावशाली जान पड़ती है। सुश्रुत के अनुसार जिस व्यक्ति के दोष तरय -वात, पित्त और कफ सम हो, जठराग्नि सम हो, शरीर को धारण करने वाली सप्तधातु - रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा एवं वीर्य समुचित अनुपात में हो, मल-मूत्र का विसर्जन सही-सही होता है और दसो इन्द्रियों सहित मन एवं अनका स्वामी आत्मा भी प्रसन्न हो उस व्यक्ति को पूर्ण स्वस्थ कहा जा सकता है ।

समदोषः समग्निष्च समधातुमलक्रियः।

प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थः इत्यभिधीयते ।। 1

आयुर्वेद के ही ग्रन्थ चरक संहिता के अनुसार स्वास्थ्य संरक्षण के तीन प्रमुख आधार है - आहार, निद्रा और ब्रह्मचर्य । इन्हीं के आधार पर स्वास्थ्य आधारित है ।

"त्रयोपस्तम्भा आहारनिद्राब्रह्मचर्यमिति"।। 2

अर्थत उत्तम स्वास्थ्य के तीन आधारों में आहार का स्थान प्रथम है। विश्व के विशिष्ट आहार विशेषज्ञ स्थूल शरीर के पोषण और संरक्षण को ध्यान में रखकर आहार चयन का परामर्श देते है ।

छान्दोग्योपनिषद् के अनुसार - आहार शरीर के साथ-साथ हमारे मन को भी निर्धारित करता है ।

आहार हमारी इन्द्रियों को पुष्ट करता है, हमारे प्राणों का बल बनता है , अंततोगत्वा मन की प्रवृत्तियों का भी पोषण करता है । आहार को मानव षरीर का पोषक और धारक माना गया है । संयमित आहार से शारीरिक क्रियाशीलता , परिष्कृत एवं परिपुष्ट होती है।

पौष्टिकता के नाम पर अत्यधिक मात्रा में तामसिक अथवा राजसिक भावो वाले आहार का सेवन उचित नही है इससे शरीर के पाचन व चयापचन संस्थान पर अनावश्यक भार पड़ता है। यौगिक आहार व्यवस्था का मूल सिद्धांत "मिताहार" है अर्थात अल्पाहार है । मिताहार से तात्पर्य मात्रा में कम तथा पाचन में सरल आहार से है । ऐसा भोजन जो कि प्रत्येक मनुष्य के लिये संतुलित हो तथा जो व्यक्ति के सजगता पूर्वक अपने शरीर, प्राण, मन, आत्मा के पोषण के लिये अनिवार्य तथा आवश्यकतानुसार निर्धरित किया जाये जिसमें व्यक्ति के पंचकोष, इन्द्रियों को

हष्ट पुष्ट करता हो। वेदो, उपनिषद, पुराणों, तथा गीता में भी इसी अर्थ से आहार को कहा गया है ।

गीता में आहार के विषय में कहा गया है - आयु ,बुध्दि ,बल ,आरोग्य ,सुख और प्रीति को बढ़ाने वाला रसयुक्त , चिकने और स्थिर रहने वाले तथा स्वभाव से ही मन को प्रिय- ऐसा आहार ग्रहण करने से मनुष्य में सात्विकता तथा षारीरिक स्वस्थता का आधान होता है ।

"आयुः सत्वबलारोग्य सुखप्रीति विवर्धनाः।

रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्विक प्रियाः "।।3

कड़वे , खट्टे , लवणयुक्त , अति गरम, तीखे, रूखे और दुख, चिन्ता को तथा रोगों को उत्पन्न करने वाले आहार करने वाले व्यक्ति के अन्दर राजसी प्रवृत्ति का उदय होता है।

जो भोजन अधपका हो, रस रहित, दुर्गन्धयुक्त, बासी हो वह तामस प्रधान व्यक्ति को प्रिय होता है।

आयुर्वेद मे भी शरीर एवं व्याधि दोनों को आहार सम्भव माना गया है।

"आहार सम्भवं वस्तु रोगाष्चहारसम्भवाः"।।4

शरीर के उचित पोषण एवं रोग निवारणार्थ सम्यक आहार विहार का होना अत्यंत आवश्यक है ।

शारीरिक स्वस्थता के विषय में औषधि से भी अधिक महत्व आहार (हितकर यौगिक भोजन) को दिया गया है ।

इसलिये एक महत्वपूर्ण तथ्य यह है कि शरीर का ताना-बाना, प्रतिरोधात्मक शक्ति को मजबूत बनाना अति आवश्यक है । जिस व्यक्ति का शरीर शक्ति सम्पन्न होता है और जो उचित पथ्य का सेवन करता है उसके लिये रोग की कोई समस्या नही है ।

अतः शारीरिक स्वास्थ्य के लिये यौगिक आहार आवश्यक है।

सन्दर्भ

1. सुश्रुत संहिता,सू.15/41
2. चरक संहिता
3. गीता 17/8
4. चरक संहिता सू. /28/45