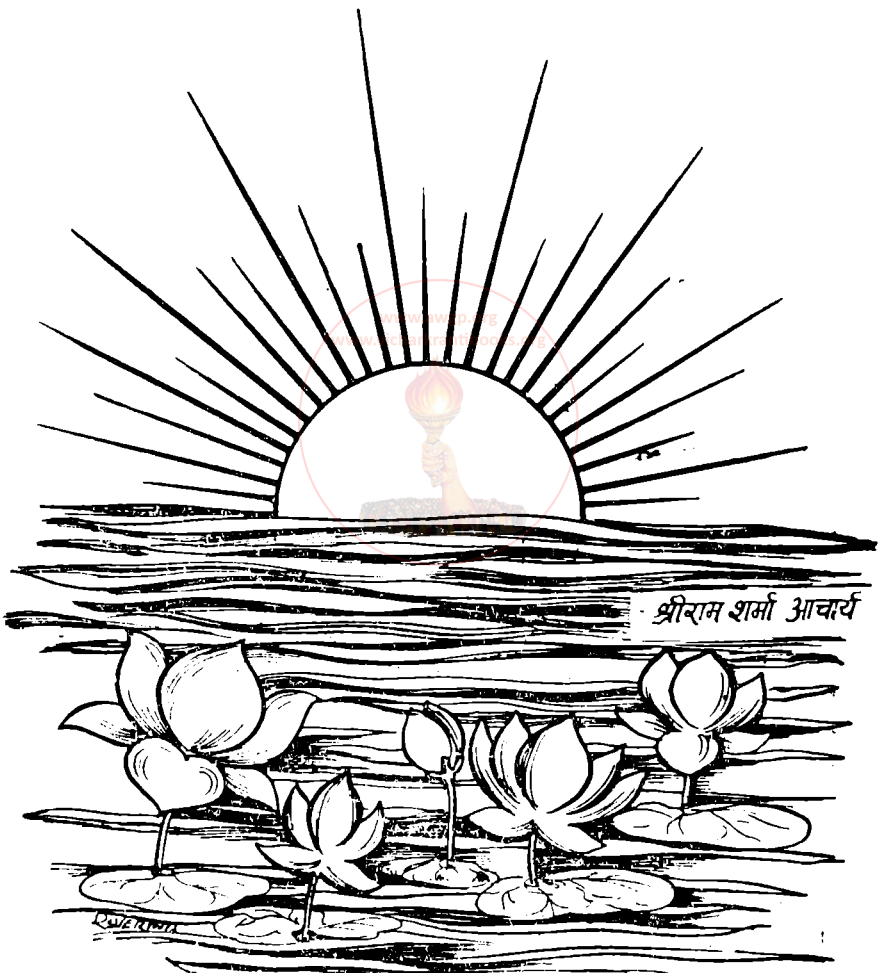
www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

आहार
पौष्टिक ही नहीं- सात्विक भी हो



Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

: BOOK MADE AVAILABLE FOR DIGITIZATION BY :

BRAHMVARCHAS SHODH SANSTHAN
SHANTIKUNJ, HARIDWAR, INDIA

: OUR MAIN CENTERS :

Shantikunj, Haridwar,
Uttaranchal, India – 249411
Phone no : 91-1334- 260602,
Website : www.awgp.org
E-mail : shantikunj@awgp.org

Gayatri Tapobhumi,
Mathura, U.P., India – 281003
Phone no : 91-0565-2530128,
Website : www.awgp.org
E-mail : yugnirman@awgp.org

: BOOK DIGITIZED BY :

Vicharkranti Pustakalay, Thana-Faliya, Dindoligam, Surat-394210, Gujarat, India
E-mail: vicharkranti.awgp@gmail.com | Website : www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

आहार पौष्टिक ही नहीं सात्विक भी हो

मानवी सत्ता जिस प्रकार संवेदनशील है, उसी प्रकार उसके आहार में भी सम्पर्क क्षेत्र का प्रभाव ग्रहण करने की क्षमता है। इसी बात को यों भी कह सकते हैं कि मनुष्य का पाचन तन्त्र विलक्षण है, वह न केवल आहार से शारीरिक पोषण प्राप्त करता है, वरन् उसमें सन्निहित सूक्ष्म शक्ति एवं संवेदना भी ग्रहण करता है। जब कि अन्य प्राणी शरीर प्रधान होने के कारण मात्र रक्त-मास ही प्राप्त करते हैं।

यों चेतना के सम्पर्क से प्रभावित तो सभी पदार्थ होते हैं, पर यह विशेषता मानवी आहार में विशेष रूप से पाई जाती है, वह उगाने, पकाने, परोसने वाले व्यक्तियों से प्रभावित होती है। स्थानों में संव्याप्त भिन्न-भिन्न प्रकार के वातावरण उस पर अपनी छाप छोड़ते हैं। फलतः वह जिसके पेट में जाता है, उसके न केवल शरीर में वरन् मनः संस्थान में भी भली-बुरी विशेषताएँ उत्पन्न करता है, जो अपने भीतर अर्जित कर रखी थीं।

एक पुरानी लोकोक्ति है—जैसा खाये अन्न वैसा बने मन। तात्पर्य यह है कि आहार के साथ जुड़ी हुई विशेषताएँ न केवल शरीर को वरन् मन को भी प्रभावित करती हैं। चिन्तन के प्रवाह में हेर-फेर करती हैं। दृष्टिकोण को स्वभाव को रुझान को मोड़ने-मरोड़ने में अपने स्तर का समावेश करती हैं। आहार में पाये जाने वाले पोषक पदार्थों की तालिका से परिचित यह जानते हैं कि इसका खाने वाले के शरीर पर क्या प्रभाव पड़ेगा। पहलवानों के लिए चिकनाई अधिक उपयोगी पड़ती है और मरीज के लिए सुपाच्यदाल दलिया-शाकाहार-फलाहार। बालकों को एक स्तर का आहार दिया जाता है, तो प्रौढ़ों को दूसरी तरह का,वृद्धों को तीसरी तरह का। यह निर्धारण शरीरों की स्थिति एवं आवश्यकता का ताल-मेल बिठाते हुए किया जाता है। पशुओं को कड़ी मेहनत की थकान उतारने के लिए एक तरह का चारा-दाना दिया

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

जाता है, तो दूध उतरने के लिए दूसरी तरह का । बकरी और हाथी के लिए भी उनके अनुरूप खाद्य जुटाना पड़ता है । उसमें भिन्नता इस आधार पर रहती है कि उदकी पाचन प्रकृति कैसी है और पेट कितनी मात्रा में भरता है । यही बात मनुष्यों के सम्बन्ध में भी है,उनकी शारीरिक माँग और पाचन की स्थिति देखते हुए निर्णय करना पड़ता है कि कौन क्या खाये ? कितना खाये ?

यहाँ विचारणीय विषय यह है कि मनुष्य के सर्वाधिक महत्वपूर्ण तन्त्र मनः संस्थान को प्रभावित करने में आहार की क्या विशेष भूमिका होती है । इस सम्बन्ध में कुछ गहराई में उतरने की आवश्यकता है । मोटी बुद्धि तो इतना ही सोच सकती है कि शरीर के अन्यान्य अवयवों की भाँति मस्तिष्क भी एक अंग है जिस रस-रक्त से समूचे शरीर को पोषण मिलता है,उसी स्तर का, उसी अनुपात का प्रभाव मस्तिष्क पर भी पड़ना चाहिए । इस जानकारी में कोई विवाद जैसी बात नहीं है, तो भी द्रष्टव्य यह है कि क्या चिन्तन क्षेत्र की कल्पना, बुद्धिमत्ता, दूरदर्शिता, नीति-मत्ता, मान्यता आकांक्षा एवं प्रकृति जैसी विशेषताओं को भी आहार का स्तर कुछ प्रभावित करता है क्या ? स्तर से तात्पर्य है, मानवी गरिमा से सम्बन्धित उत्थान और पतन । निकृष्टता एवं उत्कृष्टता को उत्तेजन देने वाली प्रवृत्ति प्रवाह ।

अनुभव बताता है कि आहार में न केवल रस-रक्त का निर्माण करने की क्षमता है, वरन् वह चिन्तन के स्तर को भी प्रभावित करता है । यहां चर्चा बुद्धिमत्ता बढ़ाने वाली ब्राह्मी. शतावरि, बच,शंखपुष्पी, गोरखमुंडी जैसी औषधियों का प्रयोग उपयोग करके मानसिक क्षमता को उत्तेजन देने वाले उपचार की नहीं हो रही है, वरन् यह विचारा जा रहा है कि आहार की क्या विशेषताएँ मनुष्य की भाव संवेदनाओं से सम्बन्धित उत्कृष्टता--निकृष्टता को उभारती हैं । इन विशेषताओं का पर्यवेक्षण करने के लिए खाद्य--वस्तुओं के रासायनिक संगठन का उतना महत्व नहीं है, जितना कि उनके साथ जुड़े हुए अदृश्य वातावरण एवं प्रभाव का । यह प्रभाव उन व्यक्तियों से सम्बन्धित है, जिसने उसे कमाया, उगाया, पकाया, परोसा है ।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

व्यक्तियों की अपनी-अपनी विशेषताएँ है। उनके गुण, कर्म, स्वभाव एक दूसरे से भिन्न होते हैं। नर-नारायण, नर देव, नर पशु, नर पिशाच के चार वर्गीकरण पुरातन हैं। उनमें और भी कितनी शाखाएँ हो सकती हैं। यह विभाजन वर्ग, लिंग वैभव, शिक्षा, व्यवसाय, कौशल आदि से सम्बन्धित नहीं वरन् आदर्शवादिता विषयक उत्कृष्टता और निकृष्टताके अनुपात के आधार पर है। कितने ही पशु प्रवृत्ति के पिछड़े मूढ़मति अदूरदर्शी एवं अभ्यस्त आदतों से बेतरह जकड़े होते हैं। इन्हें हेय या हीन ही कह सकते हैं। इन्हीं में कुछ उद्दंड, आततायी, निष्ठुर प्रकृति के होते हैं और सदा अनीति ही सोचते तथा कुकृत्य ही करते हैं। सज्जनोचित चिन्तन और व्यवहार तो उनसे यदा-कदा ही बन पड़ता है। इन नर वानरों और नर पामरों नर पशुओं और नर पिशाचों से सर्वथा विपरीत एक दूसरा वर्ग वह है, जिनमें से एक को सज्जन दूसरे को उदात्त कह सकते हैं। सज्जन मानवी गरिमा का ध्यान रखते मर्यादाएँ पालते और सभ्य सुसंस्कारियों जैसा जीवन जीते हैं। वस्तुतः इन्हें ही सच्चे अर्थों में मनुष्य कहा जा सकता है। इससे भी ऊँचा स्तर उनका है, जो अपने प्रति कठोर और दूसरों के प्रति उदार होते हैं। स्वयं ब्राह्मणोचित अपरिग्रही संयमी रीति-नीति अपना कर क्षमताओं को बड़ी मात्रा में बचा लेते हैं और उन्हें पुण्य परमार्थ के लिए नियोजित करके असंख्यों का उद्धार करते रहते हैं। इन्हें सामान्य भाषा में सन्त और अध्यात्म-भाव में ऋषि, देवता, तपस्वी मनीषी आदि कहते हैं। इस वर्गीकरण से यह पता चलता है कि भाव संवेदनाओं एवं स्वभाव आचरण के आधार पर किस प्रकार अनेकानेक विभाग विभाजन मनुष्यों के हो सकते हैं।

यह चर्चा इसलिए हो रही है कि आहार पर पड़ने वाले प्रभाव के सम्बन्ध में यह जाना जा सके कि किस स्तर के व्यक्तियों के प्रभाव क्षेत्र में विनिर्मित हुआ आहार किन प्रभाव-विशेषताओं से सम्पन्न हो सकता है और उसका उपयोग करने वाले पर क्या प्रभाव पड़ सकता है। शारीरिक पोषण में जो प्रभाव खाद्य पदार्थों में पाये जाने वाले रसायनों का होता है, ठीक वैसा ही उदरस्थ करने वाले के मनः संस्थान पर भावनात्मक प्रभाव उन विशेषताओं

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

का पड़ता है, जो आहार के उत्पादन से लेकर परोसने की मध्यवर्ती लम्बी प्रक्रिया के साथ किसी न किसी रूप में जुड़े रहे हैं। इन्हीं व्यक्तित्वों की भली-बुरी विशेषताएँ उस आहार के साथ अदृश्य रूप से जुड़ी रहती हैं और खाने वाले को उसी दिशा में मोड़ती घसीटती है।

आहार किस क्षेत्र में किस प्रकृति के लोगों द्वारा बोया-उगाया गया। उसे काटने, साफ करने, पीसने, पकाने में किन-किन के साथ उस उत्पादन का सम्पर्क सधा। देख-भाल तो इस गहराई तक भी की जानी चाहिए, पर इतनी लम्बी दौड़ न सध सके, तो कम से कम इतना तो देखा ही जाना चाहिए कि पकाने वाले-परोसने वाले किस प्रकृति के हैं। जो खाया जा रहा है, वह रासायनिक दृष्टि से सुपाच्य एवं जीवन तत्वों सहित है या नहीं। इसके लिए आहार की अपनी प्रकृति भी होती है। गीता में इसका सात्विक, राजसिक और तामसिक के रूप में त्रिविध वर्गीकरण हुआ है। सात्विक से तात्पर्य अमृताशन स्तर के आहार से है। उबले हुए चावल-दाल, दलिया, खिचड़ी जैसे आहार को अमृताशन कहते हैं। शाक--भाजी भी साथ में ही उबाले जा सकते हैं। हलका सा नमक, अदरक, नीबू जैसे सम्मिश्रण भी स्वाद की दृष्टि से किये जा सकते हैं। ऐसा कुछ भी न मिलाया जाय, तो अस्वाद व्रत भी निभता है और सात्विकता का अनुपात और भी अधिक बढ़ जाता है। दूध-दलिया, दूध-चावल भी अमृताशन वर्ग में आते हैं।

राजसी-तामसी स्तर के वे हैं, जिनमें तलने भूनने का आश्रय लिया जाता है। चिकनाई, मिठाई तथा मसालों की भर-मार की गई हो। इनदिनों दावतों में प्रायः ऐसी ही वस्तुएँ परोसी जाती हैं। कई-कई दिन पूर्व के बनाये बिस्कुट जैसे पदार्थ इसी श्रेणी में आते हैं। उत्तेजक मादक पेय भी तमोगुणी कहे जा सकते हैं। होटलों में जहाँ एक ही रसोई घर में शाकाहारी, मांसाहारी वस्तुएँ पकती हैं, जूते पहने, बिना नहाये, मैले-कुचैले हाथों से पकाते-परोसते हैं। एक के प्रयोग के बाद दूसरे के सामने भी वे ही वर्तन बिना अच्छी तरह धोये-माँजे रख दिये जाते हैं। ऐसी दशा में उनमें किया हुआ भोजन उन कुसंस्कारों से जुड़ जाता है, जो पहले वालों ने उस पात्र के साथ छोड़े थे।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

पिछले दिनों रोटी-बेटी की पवित्रता का प्रचलन था। अब उसमें शिथिलता आने लगी है। जातिबिरादरी और ऊँच-नीच की दृष्टि से तो इस प्रकार के प्रतिबन्धों की आवश्यकता नहीं है, किन्तु आहार में सात्विकता-सुसंस्कारिता बनी रहे, इसका ध्यान रखा जाना चाहिए। पकाने-परोसने वाले शारीरिक मानसिक दृष्टि से नीरोग तो होने ही चाहिए, साथ ही यह भी ध्यान रखना चाहिए कि वे कुकर्मी कुसंस्कारी एवं दुष्ट स्वभाव के न हों। छूत के रोग एक दूसरे तक पहुँचते हैं, इसी प्रकार के सम्पर्क से कुसंस्कार भी आक्रमण करते हैं। खान-पान के सम्बन्ध में इन बातों का विशेष ध्यान उन लोगों को रखना चाहिए, जो अपनी चित्त-वृत्तियों को उच्चस्तरीय रखना चाहते हैं और चिन्तन में अवांछनीयता को घुसने न देने के लिए विशेष रूप से इच्छुक हैं।

पिप्पलाद ऋषि ने मात्र पीपल के फल खाकर निर्वाह किया था। औदुम्बर ऋषि गूलर मात्र लेकर जीवन चर्या चलाते थे। कणाद जंगली घासों से उपलब्ध होने वाले सांवा, मकरा, कोदों, साठी जैसे अनायास ही उत्पन्न होने वाले बीज कणों को समेट कर पेट भरते थे। कन्द मूल फल पर ऋषियों की उदर पूर्ति होती थी। यह सब अब वन-प्रदेशों में अनायास उत्पन्न नहीं होता, प्रयत्न पूर्वक स्वयं उगाना पड़ता है। अच्छा तो यही है कि अपने एक छोटे खेत में परिवार के लायक अन्न और शाक स्वयं उगायें। इससे परिवार भर को श्रमरत रहने का अवसर मिलेगा। आलस्यसे बचने और सृजन चिन्तन का अभ्यास बढेगा। जिनके पास खेत नहीं है, वे भी आँगन बाड़ी, छत बाड़ी, छप्पर बाड़ी की व्यवस्था बना कर मौसम के अनुरूप शाकभाजी उगाने का प्रयत्न करें। छोटे परिवार की शाक व्यवस्था इतने से भी चल सकती है। बड़ा परिवार हो, तो भी चटनी के लायक धनिया पोदीना, अदरख, पालक, सलाद जैसी वस्तुएँ आसानी से बोई उगाई जा सकती हैं।

इन दिनों रासायनिक खादें और कीट नाशक दवाओं की भरमार है। कोल्ड स्टोरों में महीनों तक रखे रहने पर भी आहार की ताजगी चली जाती है। इन बातों को ध्यान में रखते हुए ऐसा प्रबन्ध करें कि आहार उत्पादन की दिशा में स्वावलम्बी होने के लिए प्रयत्नशील रहा जाय। महत्व समझने,ध्यान

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

जाने और प्रयत्न करने पर मनुष्य अनेक गुत्थियों के समाधान ढूँढ़ निकालता है। तब कोई कारण नहीं है कि परमप्रिय काया--आरोग्य जैसी सम्पदा एवं स्वजन-स्नेहियों से भरे परिवार--की महती आवश्यकता को पूरा करने के लिए खाद्य-पदार्थों की शुद्धता के लिए,कुछ न कुछ तो किया ही जा सकता है।

अपना खेत न हो, तो पड़ोसियों से उसे किराये पर लिया जा सकता है। कुछ अधिक जमीन मिल सके तो आहार उत्पादन में ही गौ पालन को भी सम्मिलित कर लेना चाहिए। कृषि उपज का अन्न भाग मनुष्य के लिए और चारा पशुओं के लिए एक साथ उत्पन्न होता है। कृषि और पशु पालन का संयोग सुयोग भी है।

इन दिनों बाजार में खरीदने पर दूध के नाम पर जो मिलता है,उसकी जानकारी सभी को है। मिलावट ही नहीं गन्दगी भी उसमें भरी रहती है। स्वच्छता जब अपने स्वभाव में ही नहीं है,फिर जिसका उपयोग दूसरोंको करना है, उसे शुद्धता पूर्वक दुहने, स्वच्छ बरतन में रखने और देर तक रखे रहने पर उसकी उपयोगिता नष्ट हो जाने की बात कौन सोचे ? दूध की आवश्यकता यदि सचमुच ही अनुभव होती है, तो परिस्थितियों को देखते हुए एक कदम और आगे की बात सोचनी चाहिए और गौ पालन की अपनी व्यवस्था आप करनी चाहिए।

गाय से गोबर-गोबर से भूमि को खाद-खाद से उपज-उपज से मनुष्य और पशुओं का निर्वाह--यह एक ऐसा चक्र है, जिसे गतिशील रखने में भूमि, पशु और मनुष्य-तीनों की ही भलाई है। इस गति चक्र को बनाये रहा जाय, तो सरल, सौम्य, सात्विक और सुखी, समृद्ध जीवन चर्या का उपक्रम ठीक प्रकार बना रह सकता है। इसमें स्वास्थ्य की सुरक्षा भी है। सुखी सन्तुलित, सन्तुष्ट और स्वस्थ-समृद्ध जीवन चर्या भी इस प्रक्रिया में समाहित है। अन्न-शाक की तरह दूध का भी स्वास्थ्य सुरक्षा में योगदान है। कभी दूध बाहर से भी शुद्ध मिल सकता था, पर आज तो समय के प्रभाव से वह सब भी दुर्लभ होता जा रहा है। ऐसी दशा में तद्विषयक स्वावलम्बन और भी अधिक आवश्यक हो गया है।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

आरोग्य से न केवल आहार का वरन् श्रम का भी घनिष्ठ सम्बन्ध है। शारीरिक श्रम की उपेक्षा करने पर कल-पुर्जे शिथिल ही नहीं पड़ जाते, वरन् जंग खाये औजार की तरह बेकार भी हो जाते हैं,श्रम को आहार के साथ जोड़ कर एक समग्र स्वास्थ्य शृंखला को पुनर्जीवित किया जा सकता है। आटा-दलिया हाथ की चक्की से पीसा जाय, धान कूटे जाँय, दूध दुहने और मथने का अभ्यास रखा जाय, कुएँ से पानी खींचने और कपड़े धोने जैसे घरेलू काम-काजों को अपनाये रहने पर महिलाओं को उपयोगी श्रम करने का अवसर मिलता रह सकता है। बच्चे तक फूल–पौधों से–बछड़ों–बैलों के साथ खेलते रह सकते हैं। पक्षियों के साथ आँख मिचौनी चलती रह सकती है। कैसे सुखद, स्वाभाविक और सन्तोष-उल्लास से भरा-पूरा हो सकता है यह जीवन क्रम। इस पुरातन परम्परा को यदि नये उत्साह और नई सूझ-बूझ के साथ अपनाया जा सके तो समझना चाहिए कि स्वस्थता और प्रसन्नता के दिन फिर वापस लौट आये।

इस सन्दर्भ में सीखना कुछ नहीं है। जो भुला दिया गया है, उसे फिर से स्मरण करना है और जो प्रगति शीलता के अहंकार में उद्धत स्वेच्छाचार अपना लिया गया है,उसे भुला देना है। यह भूलने और स्मरण करने की विधा ही उस स्वर्णिम युग को वापस ला सकती है, जिसे हम सब उच्छ्वास भरते हुए सतयुग के नाम से स्मरण करते रहते हैं।

आरोग्य मात्र शरीर तक ही सीमित नहीं है। उसकी परिधि मानसिक स्वस्थता तक चली जाती है। स्वस्थ शरीर और स्वच्छ मन दोनों का अन्योन्या-श्रित सम्बन्ध है। एक गिरेगा तो दूसरा भी स्थिर न रह सकेगा। इसलिए जब भी सोचना हो, दोनों की सम्मिश्रित स्वस्थता की बात सोचनी चाहिए। इसके लिए आहार और विहार दोनों पर समान रूप से ध्यान देना चाहिए और ऐसा जीवन क्रम अपनाना चाहिए जिससे इनमें से एक भी टूटने-डगमगाने न पाये। इस सन्दर्भ सर्व प्रथम आहार की उपयुक्तता पर ध्यान देना होगा और यह देखना होगा कि वह पौष्टिक ही नही, सात्विक स्तर का भी है क्या ?

क्र०९ प्र०–युग निर्माण योजना, मु०–युग निर्माण प्रेस मथुरा। मूल्य ४० पैसा

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org