



www.awgp.org
www.vicharkrantibooks.org

क्या स्वायें ? कैसे स्वायें ?

-ब्रह्मवर्चस्

: 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



कथा खाये ? कैसे खाये ?

मनुष्य की संरचना बन्दर बिरादरी की है। डाकिन तो यहाँ तक कहने थे कि मनुष्य बन्दर की औलाद है। इतना न भी हो, तो वह अन्य प्राणियों की अपेक्षा बन्दर का सबसे अधिक निकटवर्ती है। दोनों के लिए आहार भी एक ही तरह का सुपाच्य बैठता है।

बन्दर की भाँति मनुष्य भी शाकाहारी है। दोनों के लिए अधिक प्रिय और पोष्टिक फल बैठते हैं। कभी इस धरती पर वन अधिक थे, उनमें ऊँचे दर्जे के फल भी बहुत होते थे, पर अब वंसी स्थिति नहीं रही। अँगूर, अनार, सेब, सन्तरा, चंक्रू, अनन्नाम आदि सबके लिए सुलभ नहीं हैं। उनके दाम बहुत महँगे हैं। बड़े लोग तो आसानी से उन्हें प्राप्त कर सकते हैं, पर मध्यवर्ती लोग सस्ते ऋतुकल प्राप्त कर सकें, तो भी अच्छा है। आम, जामुन, शहतूत, कटहल, बेर, अमरूद, पपीता, केला जैसे फल अधिक महँगे नहीं होते और अपने-अपने मौसम पर बड़ी मात्रा में मिल जाते हैं। खरबूजा, तरबूज ककड़ी, खीरा टमाटर, गाजर और भी सस्ते होते हैं। इसमें मनुष्य की प्रकृति के अनुकूल जिन तत्वों की आवश्यकता है, वे भी इनमें सन्तुलित मात्रा में मिल जाते हैं। ये सुपाच्य हैं, इन्हें भूतने-उबालने की आवश्यकता नहीं पड़ती। इसके अतिरिक्त बहुत सी शाक भाजी ऐसी हैं, जो मनुष्य के लिए उपयोगी तो हैं, पर पचने में तथा स्वाद में ऐसी हैं कि उबाले बिना काग नहीं चलता। पुराने जमाने के कड़ी-मेहनत करने वाले लोग ऐसे थे, जो अनेक चीजें कच्ची ही खा जाते थे और पचा लेते थे, पर अब पाचन शक्ति शिथिल हो जाने पर उबली हुई वस्तुएँ पेट की पाचन क्रिया का काम हलका कर देती हैं।

फलों के बाद शाकों का नम्बर आता है। न्यूनाधिक मात्रा में सभी शाक हल्के होते हैं। बैंगन, लोकी, तोरी, टिन्डे, भिन्डी, चुकन्दर, शलजम आदि जिनमें पानी का अंश अधिक होता है, हल्के माने जाते हैं। आलू, अरबी, रतालू, जमीकन्द, मूली, प्याज जमीन में भीतर से निकलते हैं, वे कन्द कहलाते हैं। उनमें पानी का अंश कम होता है। इसलिए उन्हें उबालने की आवश्यकता पड़ती है। इनका स्वाद भी ऐसा है, जिसके कारण उन्हें कच्चा नहीं खाया जा सकता है। उबालने पर वे सुपाच्य और स्वादिष्ट-खाने योग्य बन जाते हैं।

शाकों को स्वादिष्ट बनाने के लिए उनमें मसालों की भरमार की जाती है,



इससे वे जायकेदार तो बन जाते हैं, भूतने-तलने का भी रिवाज है, पर मसालों की गर्मी के कारण पेट पर अनावश्यक दबाव डालते हैं।

साथ ही उसके कारण रक्त भी उत्तेजित स्तर का बनता है। काम न चले तो हलका सा नमक डाला जा सकता है। मसालों की बहुत इच्छा हो तो हरीमिर्च, अदरक, पोदीना, धनियाँ, प्याज, आंवला, नींबू जैसी वस्तुएँ हर परिस्थिति में मिलाकर जायका बढ़ाने का काम लिया जा सकता है, सूखी मिर्च, हींग, दालचीनी, तेजपात, अमचूर जैसी वस्तुएँ विशेष रूप से उत्तेजक और हानिकारक मानी गई हैं। अचार तो किसी का भी नहीं बनाना या खाना चाहिए। तेल में बहुत दिन तक पड़ी रहने के कारण वस्तुएँ अपना स्वभाविक गुण खो बैठती हैं। कई वस्तुएँ तो अखाद्य होते हुए भी अचार के नाम पर खाए जाने की प्रथा है, जैसे टेंटी, बाँस, नीम, कालीमिर्च आदि के अचार लोग बना लेते हैं। वे अपनी मूल प्रकृति में मनुष्य के लिए उपयोगी न होने के कारण परिणाम में भी हिनकर नहीं पड़ते।

अन्न विरादरी की हर चीज उवाल कर ही लेनी चाहिए। किसी भी अन्न को अपनी रुचि के अनुरूप चुना और खाया जा सकता है। दालें सभी अच्छी हैं, उनमें प्रोटीन की मात्रा अधिक होती है। मूँग, मसूर, मोठ, उड़द, अरहर, ल बिया आदि में उपयोगी प्रोटीन होती है। सोयाबीन में प्रोटीन की मात्रा तो अधिक है, पर उसमें तेल की मात्रा भी अधिक रहती है। इसलिए पचने में भारी पड़ता है। तो भी इसमें दूसरे अन्न या दालें मिला कर हलका किया जा सकता है। रोटी के साथ दाल खाने का रिवाज है, सो ठीक है, पर साथ में शाक की मात्रा भी रहनी चाहिए। अन्न को पानी में भिगोकर अंकुरित कर लिया जाय, तो उसमें जीवन तत्व बहुत अधिक बढ़ जाता है। दालों में सेंम, मटर, चना, आदि का भी उपयोग होना है। कच्ची स्थिति में उनके बीज निकाल कर दाल अधिक स्वादिष्ट और सुपाच्य होती हैं।

जहाँ तक हो सके, वहाँ तक अनाजों, दालों, शाकों और फलों का छिलका फेंकना नहीं चाहिए, क्योंकि इन सभी छिलकों में जीवन तत्व अधिक मात्रा में होते हैं। छिलके कई बार कड़े होते हैं और स्वाद में कसैले जैसे लगते हैं, इतने पर भी गुण उन्हीं में अधिक होते हैं। दालें साबुत ही पकाई जाँय, तो अधिक उपयोगी रहती हैं। छिलका ही नहीं उसका मध्य भाग, जिसमें से अंकुर उगता है, स्वाद में कुछ कसैला होने के कारण आमनीर से फेंक दिया जाता है या जानवरों को खिला देते



हैं। यह भूल है, पीछे अंश को फेंक दिया जाय और जो कमजोर अंश रह जाता है, उसे खाया जाय, तो यह घाटे का सोदा है।

शाकों में तो विटामिन होते हैं, वे इतने हलके फ्रिज के होते हैं कि खुले बर्तन में पकाने पर भाप के साथ ही उड़ जाते हैं। इसलिए उन्हें पकाते समय भाप को बन्द रखने वाला ढक्कन अवश्य रखे रहना चाहिए। इस दृष्टि से प्रेसर कुकर सर्वोत्तम है। उसमें शाक-दाल के उपयोगी अंश भीतर ही बन्द रहते हैं। मन्दी आग में भाप द्वारा ही पक जाता है, सीधी आग पर पकाने की अपेक्षा भाप से पकाना उत्तम है। उससे जीवन तत्व नष्ट नहीं हो पाते। तेल, घी, मसालों में, खुनी कढ़ाई में तलने पर तो खाद्य-पदार्थों का जीवन तत्व तेज आग की गर्मी से खुनी स्थिति में पकाने पर वे एक प्रकार से स्वत्व रहिन-कोयला जैसा रह जाता है।

रोटी बनाने का तरीका अपने यहाँ प्रचलित है और ईंधन भी अधिक खर्च करता है। अच्छा है, हाथ से बनाई हुई मोटी रोटी बनायी जाय। रोटियों के लिए आटा गूँथते समय उसमें पालक, बयुआ, बैंगन, आदि मिला लिए जाँए। बीच में आलू, सलाद आदि भर लिये जाँए, तो रोटी स्वादिष्ट भी बनेगी और शाक की मात्रा सम्मिलित हो जाने के कारण सस्ती भी पड़ेगी।

अगले दिनों जनसंख्या वृद्धि के कारण न केवल अनाज कम पड़ेगा, वरन् मँहगा भी होगा। इसलिए भोजन में शाक की मात्रा बढ़ानी चाहिए। ये सस्ते होते हैं और सुपाच्य भी। किसान को भी उसके उत्पादन में लाभ रहना है।

यदि थोड़ी दिलचस्पी ली जाय, तो घरों में शाक उगाये जा सकते हैं। घरेलू शाक-वाटिका बड़ी आसानी से लग सकती है। आँगन बाड़ी, छप्पर बाड़ी, छत बाड़ी पर शाक और बेजों आसानी से लगाई जा सकती हैं। जिनके पास जगह कम हो या व्यस्तता हो, वे भी चटनी के लिए पोदीना, घनियाँ, हरी मिर्च, अदरक आदि बड़ी आसानी से हर महीने उगा सकते हैं। मेंथी, पालक, जैसी पत्तीदार भाजियाँ, ऐसी होती हैं कि उनके पत्ते तोड़ते रहने पर नये आते रहते हैं और घरों में उगाई हुई मुफ्त की नितान्त ताजी भाजी हमेशा खाने को मिलती रह सकती है।

अनाजों को पीसने के बाद उनमें कचरा हटाने की दृष्टि से छान लेने में हर्ज नहीं, पर भूमी फेंकनी नहीं चाहिए। आटे में मिना देना चाहिए और चौकर समेत रोटी बनानी चाहिए। यदि पीसने का प्रबन्ध घर पर ही हो सके, तो बहुत ही अच्छी



बात है। मशीन पर पिसाई कराने में आटा बहुत गरम हो जाता है और उस कारण उसकी पोष्टिकता घट जाती है। बाजार में बहुत दिनों का रखा आटा लेने पर भी उसके गुणों में अपेक्षाकृत कमी आ जाती है।

घरों में चक्की चलाना महिलाओं के लिए स्वास्थ्यवर्धक है। उससे पेट, रीने और हाथों का अच्छा-बसा व्यायाम हो जाता है। इसलिए प्रयत्न यह करना चाहिए कि अपने घरों में चक्की रहे और उनका उपयोग स्त्री-पुरुष मिलकर सामूहिक खेल-खिलवाड़ एवम् स्वास्थ्य संवर्धन की दृष्टि से किया करें।

चावल का हम लोग मात्र सफेद भाग इस्तेमाल करते हैं, उसके ऊपर रहने वाली लाल परत को कूट कर हटा देते हैं, जबकि इस लाल परत में ही जीवन तत्व अधिक मात्रा में रहते हैं। ऊपर का धान का छिनका उतार दिया, उतना ही पर्याप्त है। उसकी लाल परत नहीं उतारनी चाहिए। चावल उबाल कर उसका मूँड़ वाला पतला अंश फेंकना नहीं चाहिए। चावल पकाते समय डाला गया पानी, उसमें ही रहने देना चाहिए। इसमें चावल बिखरे हुए जैसे खूब सूरत तो नहीं दिखते, पर गुणकारक वे ही होते हैं, जिनका पानी न फेंका गया हो।

फल, शाक और अनाजों में उपयोगी नमक और शक्कर की पर्याप्त मात्रा होती है। उसमें अधिक खारीपन और मिठाम तो नहीं होती, पर शरीर को जितनी आवश्यकता है, जितना पच सकता है वह अंश प्रकृतितः हमें उन्हीं से प्राप्त हो जाता है। ऊपर से डाला गया नमक और शक्कर अनावश्यक ही नहीं, हानिकारक भी होते हैं। प्रकृति उन्हें मेहनत करके बाहर निकाल फेंकती है। इन्हें मिलाने से स्वाद भले ही बढ़ जाय, पर लाभ कुछ नहीं होता। नमक लेना है, तो साँभर के स्थान पर सेंधा नमक लेना चाहिए और सफेद चीनी के स्थान पर गुड़ का इस्तेमाल करना चाहिए। गुड़ में कैल्शियम का पाचक अंश बना रहने से वह हानि नहीं उठानी पड़ती, जो सफेद चीनी-हड्डियों को कमजोर करके पहुँचाती है।

पकवान-मिष्ठान्न तो हानि ही हानि पहुँचाते हैं। उनका पोषक अंश पहले ही निकल चुका होता है। भूतने-तलने पर वे कोयले जैसे हो जाते हैं और पेट पर अनावश्यक दबाव डालते हैं। मँहगे भी हो जाते हैं। मिठाई के स्थान पर मूँगफली गुड़ की चासनी में मिलाकर चकती जैसी वस्तुएँ बनाई जा सकती हैं। गमदाने या तिल गुड़ से कूटकर बँसी मिठाई बन सकती है, जैसी कि बाजार में गजक बिकती



है। गाजर का हलुआ-पेठा जैसी बिना चिकनाई की बिना बहुत भूनी-जलाई, गई वस्तुएँ ही उपयोगी होती हैं। पूड़ी-कचौड़ी के स्थान पर गुजराती ढोकला, दक्षिण का ढोसा, यू० पी० का चीला जैसी वस्तुएँ हल्की, सस्ती और मुग़ाच्य रहती हैं। पकवानों को इसलिए हटाना चाहिए कि उनमें जिस चिकनाई की जरूरत पड़ती है, उनमें मिलावट की भरमार पाई जाती है। वे स्वास्थ्य के लिए हानिकार होती हैं, और लागत की दृष्टि से भी महँगी पड़ती हैं। कुशल महिला अकल दौड़ाकर ऐसे शाकाहार व्यंजन बना सकती हैं। जो गरिष्ठ और महँगों न होने पायें, जिनमें मावे (खोये) इस्तेमाल न होता हो। अपने देश में दूध की भारी कमी है, वह बच्चों और बीमारों के लिए भी कम पड़ता है। दिन-दिन महँगा होता जा रहा है। इस कमी का एक बड़ा कारण खोये का उपयोग मिठाइयों के लिए बड़ी तादात में होना ही है। यदि उसका उपयोग रोका जा सके, तो दूध उन्हें मिल सकता है जो वस्तुतः उसके अधिकारी हैं। खोये का उपयोग उस जमाने की प्रथा है, जिन दिनों इस देश में दूध की नदियाँ बहती थीं, आज तो उसकी अशुद्धता और महँगाई निरन्तर बढ़नी जा रही है। ऐसी दशा में हमें समय को देखते हुए अपनी आदतें भी बदलनी चाहिए।

देश में दुधारू पशुओं की भारी कमी हो रही है। यह निश्चित है कि मनुष्य बढ़ेंगे, तो पशुओं का इस धरती पर रहना कठिन है। एक पशु नौ आदमियों के बराबर स्थान घेरता है और उतनी ही जगह उसे दाने-चारे के लिए चाहिए। बढ़ती आबादी का सीधा प्रभाव जंगल कटने पर ही नहीं—पशुओं का सफाया होने पर भी पड़ेगा। इसलिए आज नहीं तो कल—पशुओं से प्राप्त होने वाली वस्तुओं के हमारे विकल्प अभी से खोजने चाहिए।

अस्तु नकली दाँतों, नकली आँखों, नकली सेना, नकली धी की तरह नकली दूध के लिए हमें भी तैयार होना चाहिए, अन्यथा असली का पैसा देकर भी नकली, घटिया, हानिकार वस्तुएँ ही खरीदना पड़ेगी। दूध में आरारोट, ब्लाटिक पेपर, तालाबों का पानी आदि न जाने क्या-क्या मिलावटें अभी भी हो रही हैं।

सस्ता और साफ-सुथरा नकली दूध मूँगफली, सोयाबीन एवम् तिल का, पीस-छान कर बन सकता है। यह तीनों वस्तुएँ ऐसी हैं, जो सिल पर पीसी जा सकती हैं, इनमें इच्छानुसार पानी मिला लिया जाय। यह हानिरहित हैं। इसकी चाय बन सकती है अथवा दूध की जगह अन्य कामों में आ सकता है। कोई बुरा न मानें,



तीहीनी न समझें । इन दिनों जब वेजीटेविल सर्वप्रचलित है और घी देवताओं के लिए दुर्लभ हो रहा है, उसी प्रकार अगले दिनों दूध भी न मिलेगा, तो उपरोक्त विकल्प ही काम में लाना होगा । अच्छा हो, मजबूरी से पूर्व उसकी तैयारी कर लें ।

अनाज को शाक में मिलाकर इस्तेमाल करें । इसके विकल्प में आलू काम दे सकता है, उसकी मिली हुई रोटियाँ बन सकती हैं और मिष्ठान्न-पकवानों के कई विकल्प निकल सकते हैं । जो फलाहारी वस्तुएँ बनाते रहते हैं, उन्हें ऐसी सस्ती और अपेक्षाकृत कम जायके वाली वस्तुएँ बनाने में अपना दिमाग लगाना चाहिए । शकर-कन्द की मिठाइयाँ और आलू के नमकीन पदार्थ बनाने की बात वर्तमान खाद्य-संकट, मँहगाई और मिलावट की भरमार को देखते हुए नए सिरे से सोचने और नये आविष्कार करने के लिए बुद्धि दौड़ानी चाहिए ।

मांसाहारी समय रहते चेतें । अभी भी वह अन्न की तुलना में बहुत मँहगा है । पीछे जब पशुओं की कमी पड़ती जायेगी, तो वह और भी मँहगा होता जायेगा । मांसाहार के विरोध में उसका दुष्पाच्य होना और पशुओं की बीमारियों का-म्रादतों का-मनुष्य के शरीर में समावेश होना, जैसी अनेकों नैतिक और वैज्ञानिक दलीलें दी जाती रही हैं । उसका असर जिन पर कप पड़ा हो, उन्हें नोट करना चाहिए कि अगले बीस वर्षों में मनुष्य की प्रमुख प्रतिद्वन्द्विता पशुओं के साथ होगी और पशुओं का अस्तित्व मिटता जायेगा । ऐसी दशा में जिनकी जीभ को मांस का चस्का लगा है, उन्हें अपनी आदत बदलने के लिए मजबूर होना पड़ेगा । अच्छा हो, वे समय को पहचानें और जो बदनना पड़ेगा, उसे कुछ पहले ही बदल लें । विदेशों में सोयाबीन का बना सस्ता नकली मांस बनने-बिकने लगा है । हिन्दुस्तान के मांसाहारियों को भी समय के दबाव से ऐसा ही, किसी प्रकार मन बहलाना पड़ेगा ।

संसार के खाद्य पर्यवेक्षक इस बात पर एक मत हैं कि मनुष्य को जितना खाना चाहिए, उससे बहुत अधिक खाया जाता है । जितने लोग भुखमरी से मरते हैं, उससे कई गुने अधिक खाकर मरते हैं । अच्छा हो, पेट से पूछकर अपने भोजन की मात्रा निश्चित करें । यदि इतनी बुद्धिमत्ता अपनाई जा सके, तो सबेरे का नाश्ता तो एक दम बन्द करना पड़ेगा । गाँधी जी ने इस संबंध में बहुत कुछ लिखा है । इस कुटेव को उन्होंने स्वयं छोड़ा और बहुतों से छुड़वाया । पाश्चात्य देशों में तो, इस संदर्भ में एक सशक्त आन्दोलन ही चल पड़ा है, जिसमें सबेरे का नाश्ता बिलकुल



बंद करने और दो बार से अधिक न खाने के लिए कहा जाता है। जिस प्रकार नशेबाजी आदत की बुराई समझ लेने पर एक दिन न सही थोड़ा-थोड़ा घटाते हुए नशा छोड़ते हैं, उसी प्रकार आहार की मात्रा घटाने के लिए प्रयत्न करना चाहिए। बन्दर, कुत्ते आदि को बहुत थोड़ा आहार मिलता है, वे उतने से ही पर्याप्त स्फूर्ति प्राप्त कर लेते हैं। मनुष्य की खुराक भी प्रचलित आदत की तुलना में आधी या कम से कम तिहाई तो घटायी ही जा सकती है।

लोग आवश्यकता से बहुत कम पानी पीते हैं। शरीर विज्ञान के अनुसार २४ घंटे में प्रायः १० गिलास पानी पीया जाना चाहिए। इस संबंध में बरती जाने वाली कंजूजी में भी सुधार करना चाहिए। जल्दी-जल्दी घास निगलने की आदत को भी छोड़ना चाहिए और उसको इतना चबाया जाना चाहिए कि गले से नीचे बिना प्रयास के सहज उतर जाय।

थाली में एक समय में बहुत सी चीजें नहीं होनी चाहिए। अधिक से अधिक शाक-रोटी, दाल-चावल जैसे दो का मिश्रण कर सकते हैं। अच्छा यह है कि एक समय में एक ही चीज खाई जाय। उससे पेट के-मुँह के-आँतों के-पाचक रस ठीक प्रकार पचा लेंगे, अथवा एक ही समय में अनेक वस्तुएँ खाने से पाचक रस एक को भी ठीक तरह न पचा सकेंगे।

पानी में एक साथ अनेक चीजें पकने डाल दी जाँय, तो उनमें से कड़ी ढेर में और मुलायम जल्दी पक जाने से समूची पकाई प्रक्रिया बेकार हो जायेगी। यही बात एक साथ बहुत चीजें खाने की है। हर पदार्थ में जीवनोपयोगी सभी रासायनिक तत्व रहते हैं, सन्तुलित भोजन के तान पर थाली में अनेक प्रकार की अनेक वस्तुएँ रखना भूल है। गूँडा, सूअर आदि एक ही वस्तु खाते हैं और उनके शरीर में ढेगें चर्बी बन जाती है। इन मान्यता को हमें छोड़ देना चाहिए कि थाली में अनेक वस्तुएँ हों। स्वाद बदल लेना हो, तो अलग-अलग दिनों में अलग-अलग वस्तुएँ हो सकती हैं, पर एक साथ अनेक वस्तुओं की नुमाइश नहीं लगानी चाहिए। ❀

क्रमाङ्क/२३४ । युगान्तर चेतना प्रेस शान्तिकुञ्ज हरिद्वार । मूल्य-४० पैसे ।