



यौगिक आहार की उपादेयता

डा. विरेन्द्र कुमार¹, ज्योति²

सहायक प्राध्यापक, योग विज्ञान, चौ. रणबीर सिंह विश्वविद्यालय, जीन्द।

एम.ए. योग द्वितीय वर्ष, चौ. रणबीर सिंह विश्वविद्यालय, जीन्द।

श्रेष्ठ पुरुष स्वास्थ्य को प्राप्त करना चाहता है। आयुर्वेदाशास्त्र में ऋतुचर्या, दिनचर्या व रात्रिचर्या में जो विधि वर्णित है, उसका नियमपूर्वक आचरण करने से ही मनुष्य सदा स्वस्थ बना रहता है। ऋतुओं के लक्षणों से पूर्णरूप से अवगत हो जाने के उपरान्त उनके अनुकूल आहार, विहार का सेवन करना चाहिए।

जीवन चलाने के लिए हम जो सोते हैं, वह भोजन है। यह कितनी विडम्बना है कि जो क्रिया हम जन्म से लेकर पूरे जीवनभर प्रतिदिन कई बार करते हैं। उसके बारे में हमें कितनी कम जानकारी है। उत्तरी भारत में रहने वाला व्यक्ति रोटी को ही अपना भोजन समझता है। पूर्वी व दक्षिणी भारत में रहने वाला चावल को ही भोजन समझता है, इसलिए भोजन में एकरूपता नहीं है। अन्न तो भोजन है ही, पानी, वायु, सूर्य की किरणें भी भोजन ही है। इस प्रकार भोजन का क्षेत्र बहुत व्यापक है।

यौगिक आहार

यहाँ आहार संबंधी जानकारी देने का लक्ष्य यह है कि एक व्यक्ति को कैसा आहार लेना चाहिए? किन-2 बातों का ध्यान रखना चाहिए। साधक को कैसा आहार उसकी साधना में सहायक सिद्ध होगा। आहार विषयक कुछ आवश्यक जानकारी इस प्रकार है –

1. भूख लगने पर ही भोजन लेना चाहिए।
2. भोजन करते समय आधा अमाशय अन्न से भरना चाहिए। चौथाई पानी के लिए तथा चौथाई हवा के लिए जगह रखनी चाहिए।
3. भोजन खूब चबा-चबाकर करना चाहिए और पानी घूंट-2 कर पीना चाहिए।
4. भोजन करते समय मन शान्त हो। यदि किसी कारण मन में क्रोध/अशान्ति है तो पहले उसे दूर करके ही भोजन करना चाहिए।
5. भोजन ऋतुचर्या, दिनचर्या व रात्रिचर्या के अनुरूप करना चाहिए।

नियमित भोजन –

आहारद्रवों के चयन के अतिरिक्त आहार विधि का भी विशेष महत्त्व है। आहार नियमित समय पर करना चाहिए। जब तक पहला भोजन न पच जाएं, दोबारा भोजन नहीं लेना चाहिए। कम-से-कम दो बार या अधिक से अधिक तीन बार लेना चाहिए। अत्याधिक मात्रा में भोजन करने से अपाक तथा अग्निमांघ की उत्पत्ति होती है। जो सभी रोगों का मूल है – 'रोगाः सर्वेऽपि मन्देऽग्नौ।' अतः 'मिताहार' को महत्त्व दिया गया है। समय-2 पर उपवास रखना भी उपादेय माना गया है।

भोजन के साथ-साथ उपयुक्त पेय पदार्थों का भी महत्त्व है। कब और क्या पेय पदार्थ लिया जाए, यह सर्वदा विचारणीय है। स्वच्छ पेय जल सर्वोपरि महत्त्वपूर्ण है। इसके अतिरिक्त ताजे फलों के रस तथा दुग्ध नैसर्गिक पेय पदार्थ है। अतः प्राकृतिक चिकित्सक प्रायः स्वच्छ जल, ताजे फल के रस तथा दुग्ध ही पेय रूप में लेने की अनुमति देते हैं। चाय, कॉफी, सभी कृत्रिम पेय द्रव्य तथा सभी प्रकार के सुरा युक्त द्रव्य अस्वास्थ्यकर है, अतः त्याज्य हैं। भोजन करते समय बीच-2 में पानी नहीं पीना चाहिए।

ISSN 2454-308X



9 770024 543081