

## आहार संयम एवं सन्तुलन

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,

पूर्व कुलपति सिंधानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

जीवन को चलाने के लिए आहार की आवश्यकता होती है। आहार से शरीर को ऊर्जा मिलती है और शरीर ठीक प्रकार से कार्य करता है। आहार उतना ही ग्रहण करना चाहिए जिसे शरीर अच्छे ढंग से पचा सके। इतना आहार नहीं ग्रहण कर लेना चाहिए कि वह शरीर के संतुलन को खराब कर दें। आहार संयम का अर्थ है खाने-पीने में संयम बनाये रखना। अनेक बीमारियां भोजन के असंयम के कारण होती हैं। पशु-पक्षी भी जब भुखे होते हैं तभी चारा ग्रहण करते हैं किन्तु मनुष्य आवश्यकता न रहने पर भी यदि उसे मुफ्त में प्राप्त हो रहा है तो खाने में संकोच नहीं करता। आवश्यकता से अधिक भोजन मोटापे को आमंत्रित करता है। शुगर, ब्लडप्रेसर आदि बीमारियों का मुख्य कारण आहार का असंयम है। मनुष्य को आहार हित, मित और रित लेना चाहिए। आहार शरीर के लिए हितकर होना चाहिए। ऐसा गरिष्ठ भोजन नहीं करना चाहिए जो सुपाच्य न हों। हितकर भोजन स्वास्थ्य के लिए अच्छा होता है। मित का अर्थ है मात्रा अर्थात् जितनी भूख है उससे कम आहार ग्रहण करना। मनुष्य को भोजन और पानी से ही पेट भरने की आदत पड़ गयी है। जबकि वायु या अन्न तत्व भी खाने के साथ-साथ पेट में जाते हैं। यदि पेट में जगह नहीं रहेगी तो ये तत्व कहां समायेगें? फलतः खाने के बाद डकार आने लगती है। खाना अपच का कारण बन जाता है और शरीर के लिए नुकसानदायक बन जाता है। रित का अर्थ है ऋतु के अनुसार भोजन ग्रहण करना। गर्मी के मौसम में ठंडा भोजन ग्रहण करना चाहिए। सर्दी के मौसम में गर्म भोजन करना चाहिए। यह आहार संयम है।

शारीरिक, मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए आहार-विहार का संयम बहुत आवश्यक होता है। भोजन सुपाच्य होना चाहिए। एक बार भोजन कर लेने के पश्चात् चार-पांच घंटे तक भोजन नहीं करना चाहिए। खाया हुआ आहार धीरे-धीरे रस के रूप में परिवर्तित होकर रक्त के रूप में परिवर्तित होता है। प्राण ऊर्जा को बनाये रखने के लिए मनुष्य को आहार-पानी की

आवश्यकता होती है। प्रकृति ने मानव को सबकुछ प्रदान किया है। आवश्यकता है उनका त्यागपूर्वक उपभोग करने की। यदि सम्यक् प्रकार से प्राकृतिक वस्तुओं का उपभोग किया जाये तो वे स्वास्थ्य के लिए अनुकूल रहती हैं।

संतुलन सृष्टि का नियम है। संतुलन के आधार पर ही सम्पूर्ण सृष्टि संचालित हो रही है। थोड़ा सा भी असंतुलन आ जाने पर विनाश हो जाने की संभावना बन जाती है। जीवन में भी संतुलन होना चाहिए। संतुलन के लिए सहनशीलता, एकाग्रता, संयम, दृढसंकल्प और बुद्धिमता की आवश्यकता होती है। जो व्यक्ति जितना सहनशील होता है वह उतना ही संतुलित होता है। क्रोध, मान, माया, लोभ जीवन के संतुलन को बिगाड़ देती है। जीवन में आने वाले उतार-चढ़ाव को नियंत्रित करने के लिए मनुष्य में शक्ति होनी चाहिए। यदि शरीर में किसी भी प्रकार का विकार आ जाये तो शुद्ध जल, शुद्ध हवा, शुद्ध भोजन के द्वारा उस विकार को दूर करने का प्रयास करना चाहिए। दुःख में से सुख खोजने की कला होनी चाहिए, तभी मनुष्य संतुलित जीवन जी सकता है।

शरीर को चलाने के लिए भोजन की आवश्यकता होती है। बिना भोजन के शरीर चल नहीं सकता। अन्न एक प्रकार का प्राण कहा गया है। अन्न और मन का आपस में घनिष्ठ सम्बन्ध है। इसीलिए कहा जाता है कि जैसा खाये अन्न वैसा बने मन। अन्न के प्रभाव से ही मन की सोचने समझने की शक्ति विकसित होती है। प्राचीन काल से ही आपसी रिश्तों में घनिष्ठता और प्रेम बढ़ाने के लिए लोग रिश्तेदारों और मित्रों को अपने घर खाने पर आमंत्रित करते थे। यह परम्परा आज भी चली आ रही है। भोजन सबके यहां नहीं किया जाता। क्योंकि कुधान्य खाने से पाप बढ़ता है और पुण्य नष्ट होता है। किसी भी महिला की पहचान उसके चरित्र से होती है। चरित्रवान महिला ही अपने गुणों से घर को स्वर्ग बना देती है। ऐसी स्त्री के घर में अन्नपूर्णा माता स्वयं निवास करती है। उसकी रसोई में पका भोजन प्रसाद समान होता है।

भोजन शांत अवस्था में पूर्ण रुचि के साथ करना चाहिए। अन्न जिस धन से प्राप्त हो वह भी श्रम का होना चाहिए। आज विश्व में अनेक देशों में धर्म के नाम पर अत्याचार किये जा रहे हैं। वहां मांस, मदिरा, कुधान्य का सेवन होता है। ऐसा भोजन तामसिक वृत्ति को बढ़ाता है।

तामसिक वृत्ति वाले लोगों का मन सदैव क्रूरतापूर्ण होता है। इसलिए मार, काट, हत्या, अपराध, बलात्कार, नरसंहार जैसी घटनाएं विश्व में आम बात हो गयी है। अन्न में जो प्रभाव रहता है वह प्रभाव खाने वाले में अवश्य पड़ता है। एक बार एक माता ने क्रोध की अवस्था में अपने बच्चे को दूध पिलाया। परिणाम यह हुआ कि बच्चा अस्वस्थ हो गया। जब बच्चे को डॉक्टरों के पास ले जाया गया तो डॉक्टर ने कहा बच्चे को कोई रोग नहीं है, किन्तु इस बच्चे को इसकी माता ने जो दूध पिलाया है, उसी का परिणाम है कि बच्चा अस्वस्थ हो गया है। माता का दूध तो अमृत के समान होता है, जिससे बच्चों का पालन-पोषण होता है। किन्तु क्रोध के समय बच्चे का पिलाया गया दूध बच्चे के लिये जहर का काम कर दिया। अतः अन्न जिस भाव से खाया जाता है उसका प्रभाव शरीर पर अवश्य पड़ता है।