

खाद्य संयम

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़

पूर्व कुलपति, सिंधानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

खाद्य का अर्थ है— खाने योग्य वस्तु। जिस वस्तु को हम खाते हैं जिससे हमारा स्वास्थ्य ठीक रहता है वे सभी वस्तुएं खाद्य कहलती है। बच्चा जब जन्म लेता है तो जन्म के साथ वह ओज आहार ग्रहण करता है। उससे उसे जीवन भर शक्ति मिलती है। संयम का अर्थ है नियंत्रण। हर वस्तु को नियंत्रित रूप में ग्रहण करना चाहिए। भोजन हित, मित और रित होना चाहिए। हित का अर्थ होता है— हितकर, मित का अर्थ है—मात्रा के अनुसार और रित का अर्थ है— ऋतु के अनुकूल। ऐसा भोजन स्वास्थ्यवर्धक होता है। जिससे शरीर हृष्ट—पुष्ट बना रहता है। ऐसा भोजन ही शक्ति देता है।

भोजन शरीर को स्वस्थ रखता है। मानव शरीर पंच इन्द्रियात्मक है। इन्द्रियां विषयों को ग्रहण करती हैं यह भी एक प्रकार का इन्द्रियों का भोजन है। शरीरमाद्यं खलु धर्म साधनम् अर्थात्— शरीर ही धर्म का साधन है। इसलिए शरीर को स्वस्थ रखना आवश्यक है। भोजन, पानी, हवा सभी वस्तुएं सात्विक और शुद्ध होनी चाहिए। वायु को प्राणशक्ति कहा गया है। इसके बिना हम जीवित नहीं रह सकते। स्वस्थ शरीर के लिए मात्रा के अनुसार वस्तुओं को ग्रहण करना चाहिए। भोजन कितना लेना है? कब लेना है? कैसे लेना है? यह भी बहुत आवश्यक है। विटामिन, कार्बोहाइड्रेट्स, मिनिरलस और खनिज से युक्त पौष्टिक भोजन होना चाहिए। भूख लगने पर ही भोजन ग्रहण करना चाहिए। भोजन ऋतुओं के अनुकूल होना चाहिए। गर्मी के मौसम में, सर्दी के मौसम में और वर्षा के मौसम में जैसी अनुकूलता हो वैसा भोजन करना चाहिए। कहा गया है जैसा अन्न वैसा मन। सात्विक आहार शरीर में सात्विकता लाता है। राजसिक आहार शरीर में चंचलता पैदा करता है और तामसी आहार शरीर को अस्वस्थ बना देता है। इस प्रकार खाद्य संयम का जीवन में बहुत महत्व है।

भारत एक बहुत बड़ा आबादी वाला देश है। यहां पर विभिन्न जातियों धर्मों और मत—मतान्तरों के लोग रहते हैं। अपनी जीवन चर्या का निर्वाह करने के लिए लोग कुछ न

कुछ कार्य करते हैं और जीविका का निर्वाह करते हैं। यहां पर खाद्य संयम को बहुत महत्व दिया गया है। शरीर का संचालन करने के लिए खाद्य पदार्थ आवश्यक होता है।

खाद्य पदार्थ शरीर के अन्दर रसों में परिवर्तित होकर शरीर को शक्ति प्रदान करता है। शरीर को संचालित होने के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है। यह ऊर्जा भोजन से मिलती है। हितकर भोजन शरीर को स्वस्थ रखता है। भारत कृषिप्रधान देश है। यहां पर आधी से अधिक आबादी कृषि पर निर्भर है। कृषि करने के लिए जल की आवश्यकता होती है, यदि वर्षा समयानुकूल होती है तो अन्न अधिक उत्पन्न होता है और लोगों को खाने के लिए पर्याप्त अन्न उपलब्ध हो जाता है। अन्न जल से उपजता है जिसे मानव खाता है। उस अन्न में जो अन्न जिस मानसिक स्थिति से उगाया जाता है और जिस वृत्ति से प्राप्त किया जाता है जिस मानसिक अवस्था में खाया जाता है उसी अनुसार मानव की मानसिकता बनती है। इसीलिए सदैव भोजन शांत अवस्था में पूर्ण रूचि के साथ करना चाहिए और कम से कम अन्न जिस धन से प्राप्त हो वह धन भी श्रम का होना चाहिए।

आज विश्व में अनेक देशों में धर्म के नाम पर अत्याचार किये जा रहे हैं। वहां के निवासियों के द्वारा ग्रहण किया गया अन्न ही दूषित है। 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। नरसंहार करने में उनके अन्दर थोड़ी सी भी सहानुभूति या दया का भाव नहीं रहता, क्योंकि तामसिक प्रवृत्ति का यह गुण है कि वह मन को कठोर बना देती है। इसलिए मार, काट, हत्या, अपराध, बलात्कार, नरसंहार जैसी घटनाएं विश्व में आम बात हो गयी हैं।

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 को 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। भारत के प्रधानमन्त्री स्वर्गीय लाल बहादुर शास्त्री के समय में भारत में अन्न की भारी कमी हो गयी थी। उन्होंने जनता से सप्ताह में एक दिन व्रत रखने की अपील की। जनता ने उनकी अपील को स्वीकार किया और व्रत रखकर धैर्य का परिचय दिया। जिससे भारत में अन्न की कमी दूर हो सकी।

भोजन सूर्यास्त के पहले कर लेना चाहिए। सूर्यास्त के पहले किया गया भोजन आसानी से पच जाता है। अग्नि तीन प्रकार की होती हैं— जठराग्नि, दावाग्नि और वडवाग्नि। जठराग्नि का सम्बन्ध मनुष्य के शरीर में स्थित अग्नि से है। जिस व्यक्ति की जठराग्नि तीव्र होती है उसके द्वारा खाया गया भोजन शीघ्र पचता है और जिसकी जठराग्नि मंद होती है उसका खाना नहीं पच पाता। जठराग्नि का सम्बन्ध सूर्य से भी है।