

शक्ति का स्रोत संतुलित आहार

✿ डॉ. समणी हिमप्रज्ञा

ऐसे कौनसे तत्त्व हैं जो प्राणी के साथ जन्म से लेकर मृत्युपर्यंत जुड़े रहते हैं। समाधान की भाषा में कहा जा सकता है-श्वसन और आहार। हमारी सामान्य धारणा है कि हम आहार के बिना कुछ घंटे, कुछ दिन, कुछ महीने जी सकते हैं। लेकिन जैन दर्शन में आहार के विषय में जो चर्चा मिलती है उससे ऐसा लगता कि आहार के बिना एक क्षण भी प्राणी रह नहीं सकता। इतना ही नहीं, एक जन्म से अगले जन्म की यात्रा भी बिना आहार सम्भव नहीं। इससे आहार की महत्ता स्वतः स्पष्ट हो जाती है।

आहार के प्रकार

जैन दर्शन के अनुसार आहार के तीन प्रकार हैं-

1. ओज आहार

माता के गर्भ में प्रवेश के प्रथम समय में ग्रहण किया जाने वाला आहार ओज आहार कहलाता है। यह आहार जीवनपर्यंत प्राणी के साथ रहता है। इसी के आधार पर प्राणी की आयु निश्चित होती है। ओज आहार की समाप्ति के साथ जीवन समाप्त हो जाता है।

2. रोम आहार

रोम कूप से सतत ग्रहण किया जाने वाला आहार रोम आहार कहलाता है। भगवती सूत्र के अनुसार प्राणी पूर्व, पश्चिम, उत्तर, दक्षिण, ऊर्ध्व और अधो-इन छहों दिशाओं से आहार ग्रहण करता है। आचार्य महाप्रज्ञाजी का अभिमत है कि प्राणी शरीर के प्रत्येक अवयव से आहार ग्रहण करता है।

पृथ्वी पर नंगे पैर चलने से वह पैरों से आहार ग्रहण करता है। सौर मण्डल से विकीर्ण होने वाले तत्त्व मस्तिष्क के माध्यम से पूरे शरीर में प्रवेश पाते हैं। सौर मण्डल से आने वाले प्रवाह की दिशा में यदि मस्तिष्क का भाग है तो वह तुरन्त ग्रहण कर लेता है। आहार का अर्थ खाना ही नहीं, इसका अर्थ है-लेना, खींचना और तानना। शरीर के सम्पूर्ण भाग से बाहर से जो भी ग्रहण किया जाता है, वह सारा आहार कहलाता है।

3. कवल आहार

निश्चित अवधि के साथ बाहर से कवल रूप में ग्रहण किया जाने वाला आहार कवल कहलाता है।

उपरोक्त तीनों प्रकार के आहार जीवन के लिए अत्यन्त उपयोगी है। यहां हम विशेष रूप से कवल आहार की चर्चा करने जा रहे हैं-

भोजन क्यों करें ?

शरीर रूपी मशीन के संचालन में भोजन पेट्रोल का काम करता है। गाड़ी की तरह शरीर भी आहार के बिना सम्यक् रूप से क्रिया नहीं कर सकता। कहा भी है-भूखे भजन न होय गोपाला। भूखे व्यक्ति का प्रभु भक्ति में भी मन नहीं लगता। भोजन करने के उद्देश्य को स्पष्ट करते हुए भगवान् महावीर ने कहा-

- शरीर को चलाने के लिए
- स्मृति को बनाए रखने के लिए
- संयम साधना के लिए
- मन की प्रसन्नता बनाए रखने के लिए, भोजन करना आवश्यक है।

भोजन कब करें

स्वास्थ्य की दृष्टि से भोजन का समय सूर्योदय के 48 मिनट बाद तथा सूर्यास्त से पहले-पहले माना गया है। इसका कारण स्पष्ट करते हुए आचार्य हेमचन्द्र ने योगशास्त्र में लिखा है-सूर्यास्त के बाद पाचन कमल निष्क्रिय हो जाता है। ऊर्जा का स्रोत है सूर्य। उसकी विद्यमानता में हमारा ऊर्जातंत्र एवं पाचन सक्रिय रहता है। अतः दिन में भोजन करना अत्युत्तम माना गया है। योगीजन कहते हैं मीठी भूख लगे तब भोजन करो क्योंकि बिना भूख खाने से कब्ज, अपच, वायुविकार आदि बीमारियों को पनपने का अवसर मिलता है। शरीर शास्त्र की दृष्टि से आहार के बाद तीन घंटे तक कुछ भी खाना नहीं चाहिए। इससे पाचनक्रिया सुचारु रूप से काम करती है।

कैसे करें आहार ?

भोजन करते समय मुंह में टायलिन नाम का स्राव बनता है। वह पाचक रस के रूप में पाचनक्रिया में सहयोग करता है, अतः भोजन चबा-चबा कर करना चाहिए, ताकि कैंसर जैसी बीमारी से बचा जा सके। आमाशय को भी अतिश्रम नहीं करना पड़ता। तन्मना भुंजीत अर्थात् भावक्रिया के साथ भोजन करो। भोजन करते समय मन भोजन में ही टिका रहे। भोजन करते समय बोलना, पढ़ना, रेडियो सुनना, पत्र देखना अन्य चिन्तन करना स्वास्थ्य के लिए किसी भी स्थिति में हितकर नहीं है। स्वास्थ्य और भोजन का गहरा संबंध है। स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए आहार के महत्वपूर्ण पहलुओं पर चिन्तन करना आवश्यक है।

संतुलित भोजन स्वयं चिकित्सक

हर मनुष्य स्वस्थ एवं प्रसन्न जीवन जीना चाहता है। स्वस्थता का आधार है-सात्विक भोजन। सात्विक आहार स्वयं-चिकित्सक है। वह वैद्य की तरह रोग दूर करने में दक्ष है। लन्दन टाइम्स (15 अगस्त 1978) में प्रकाशित कई आंकड़ों में एक आंकड़ा यह भी था कि प्रतिदिन 6 मील तक दौड़ने वाले 106 वर्षीय व्यक्ति से स्वास्थ्य का राज पूछा गया। उनका उत्तर था-सात्विक, संतुलित भोजन। आगम में वर्णित परिमित भोजन वर्तमान में चर्चित संतुलित भोजन का ही रूप था। संतुलित भोजन से तात्पर्य है जिसमें कार्बोहाइड्रेट, खनिज, लवण, लोहा, विटामिंस, शर्करा आदि रासायनिक द्रव्यों का उचित मात्रा में समावेश हो वह संतुलित भोजन कहलाता है। नई शोध के आधार पर यह माना जाता है कि अत्यधिक चिकनाई का प्रवेश स्वास्थ्य के लिए घातक है। यदि भोजन में प्रतिदिन 40 प्रतिशत कैलोरी से ज्यादा चिकनाई जाती है उसका मतलब है-हृदयरोग, उच्चरक्तचाप, शुगर, मोटापा आदि रोगों को खुला निमंत्रण देना। इसी प्रकार फास्टफूड, जंकफूड तथा नशीली चीजें स्वास्थ्य की दृष्टि से नुकसानदायक है। नमक, चीनी तथा तले हुए पदार्थों का सेवन भी स्वास्थ्य वर्धक नहीं होता। आरोग्य की कामना करने वाले हर व्यक्ति के लिए आवश्यक है कि वह सात्विक संतुलित भोजन के प्रति जागरूक बने।

आहार संयम

शरीर शास्त्रियों का अभिमत है कि आमाशय पर दबाव डालने वाला अपनी प्रसन्नता और आरोग्यता को दबाता है। आचार्य भिक्षु शील की नौ बाड़ में लिखते हैं-अति आहार और गरिष्ठ आहार रूप, बल और शरीर को क्षीण करते हैं। स्वास्थ्य की दृष्टि से पेट को हल्का रखना आवश्यक है ताकि हवा, पानी और पाचन की सुगमता रहे। चिकित्सकों का कहना है-पेट का आधा भाग आहार के लिए, चौथाई भाग जल के लिए तथा चौथाई भाग वायु के लिए खाली रखना आवश्यक है। भोजन के सन्दर्भ में महावीर का सिद्धांत रहा-'एग भत्तं च भोयणं' दिन में एक बार भोजन करें। दिन में एक बार भोजन करने वाले लोग प्रायः स्वस्थ पाए जाते हैं। प्राचीन भारतीय पद्धति में भोजन विधि दिन में एक बार अथवा दो बार रही। आज की स्थिति बदल गई है। आयुर्वेद में कहा है-जो मनुष्य हित भोजी, मित भोजी और ऋतु भोजी होता है उसकी चिकित्सा वैद्य नहीं, स्वयं करता है। रसायन शास्त्रविद डॉ. लुई पोलिंग ने कहा था यदि मनुष्य व्यसनमुक्त, संयमित और प्राकृतिक जीवन जीना सीख जाये तो वह निरोग और दीर्घजीवी हो सकता है।

उत्तम स्वास्थ्य के लिए भोजन के महत्वपूर्ण नियम ध्यान देने योग्य है-

- भोजन के बाद 15 मिनट वज्रासन में बैठें।
- भोजन के बीच तथा भोजन के बाद एक घंटे तक पानी न पीएं।
- भोजन के तुरन्त बाद न सोएं।
- सोते समय और भोजन के साथ दूध न लें।
- भोजन के तत्काल बाद स्नान और मानसिक श्रम न करें।
- भोजन सदा सूर्य स्वर में करें।
- नियमिति योगासन और प्राणायाम करें।

इस प्रकार का सात्विक संतुलित भोजन शक्ति संवर्द्धन एवं आध्यात्मिक विकास का सौपान बन सकता है।