E-ISSN: 2706-8927
P-ISSN: 2706-8919
IJAAS 2019; 1(1): 207-209
Received: 08-05-2019
Accepted: 11-06-2019

डॉ0 वीणा कुमारी
गृहविज्ञान विभाग,
पति– श्री सूर्य नारायण सिंह,
न्यू चकदह, मधुबनी, बिहार, भारत

मानवीय गुणों के विकास में आहार की भूमिका

डॉ0 वीणा कुमारी

सारांश
आहार वह ठोस अथवा तरल पदार्थ है जो मानव एवं पारिवारिक सम्बन्धों, संवेगात्मक तृप्ति, सुरक्षा तथा प्रेम हेतु आवश्यक है। आहार से व्यक्ति की शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक और सामाजिक क्षमता का संतुलन प्रभावित होता है। इस शोध आलेख के माध्यम से आहार की आवश्यकता, महत्व एवं आहार का मानव जीवन पर पड़ने वाले प्रभाव को दर्शाया गया है।

मुख्य शब्द– सात्विक, शक्ति–सामार्थ्य, आक्रामक, मंहता, दुष्प्रभाव

प्रस्तावना

आहार का मन से घनिष्ठ संबंध है। उसमें पाये जानेवाले रसायन अथवा पोषक तत्व केवल शरीर तक ही अपना प्रभाव नहीं दिखाते, वरन् मानवीय चेतना को भी प्रभावित करते हैं। अन्न का स्थूल स्वरूप अस्थि–रक्त–मांस का निर्माण करता है तो उसका सूक्ष्म रूप मन–मस्तिष्क एवं विचारों का निर्माण करते हैं जिससे रूप तथा भावनाओं का निर्माण होता है। शारीरिक परिपुष्टता–बलिष्ठता के लिए मात्र योगासन, व्यायाम ही नहीं शुद्ध सात्विक आहार भी स्वस्थ काया, स्वच्छ मन, एवं चेतनात्मक उत्कर्ष के लिए आवश्यक है।

इसीलिए अध्यात्म विद्या–विशारदों ने आत्मिक प्रगति एवं समग्र स्वास्थ्य संवर्धन के लिए आहार शुद्धि पर सर्वाधिक जोर दिया है। उनका कहना है कि मनुष्य केवल हाड़–मांस का पिण्ड तो है नहीं, उसमें बौद्धिक, आत्मिक हलचलें भी सम्मिलित है। अतः आहार में उनके समुचित पोषक की भी व्यवस्था होनी चाहिए। गीता के सत्रहवें अध्याय में इसी दृष्टि से त्रिविध आहार का वर्गीकरण किया है जो मानवीय चेतना पर सात्विक, राजसिक और तामसी प्रभाव छोड़ते हैं। गीताकार के अनुसार भोजन का प्रयोजन केवल शरीर का पोषण और बल संवर्धन ही नहीं है, वरन् उससे मानसिक और आत्मिक पोषण भी मिलना चाहिए। बहुत से पदार्थ ऐसे होते हैं जो शरीर की शक्ति–सामर्थ्य को तत्काल बढ़ा देते हैं, परन्तु मनुष्य को मानसिक एवं आन्तरिक दृष्टि से अस्त–व्यस्त भी कर देते हैं। नशीले पदार्थों को इसी प्रकार के भोजन की श्रेणी में रखा जा सकता है।

वैसे तो आहार के रासायनिक तत्वों, पोषक घटकों का विश्लेषण तो बहुत पहले से होता रहा है कि भोजन में कौन–सा पदार्थ कितनी मात्रा में होना चाहिए, किन्तु मन–मस्तिष्क पर पड़ने वाले विभिन्न और विचित्र प्रभावों का अनुसंधान इन्हीं दिनों हुआ है। इस संदर्भ में हुए प्रयोग–परीक्षण सिद्ध करते हैं कि मस्तिष्क का स्तर आहार की परिधि में ही आता है और उससे प्रभावित होता है। आहार विशेषज्ञों का निष्कर्ष है कि केवल स्वाध्याय, सत्संग, चिन्तन, मनन से ही नहीं, भोजन के साथ घुले हुए सूक्ष्म तत्वों का संतुलन बनाकर मनुष्य के सोचने का तरीका भी समुन्नत किया जा सकता है। इतना ही नहीं भावनाओं की दिशा भी बदली जा सकती है। अवांछनीय दिशा में चल रही भाव विकृति को आहार शुद्धि के माध्यम से वांछित दिशा में मोड़ा और सुधारा जा सकता है। दृष्प्रवृत्तियों में लगे हुए दुर्भावना ग्रस्त मनुष्यों के अन्तःकरण को परिष्कृत किया जा सकता है और उसकी प्रवृत्ति में, मनोवृति में अभीष्ट परिवर्तन किया जा सकता है।

पौष्टिक भोजन स्वास्थ्य की महत्वपूर्ण आधारशिला है। इसलिए शरीर की जरूरतों को पूरा करने के लिए आवश्यक पोषक तत्वों की पूर्ति होनी चाहिए। पोषक तत्वों की अधिकता और कमी दोनों समान रूप से हानिकारक है। यह व्यक्तिगत पारिवारिक और सामुदायिक स्वास्थ्य पर लम्बे समय तक चलने वाले प्रतिकूल प्रभाव है। इस प्रकार इस मुद्दे को प्रभावी ढंग से समुदाय को अच्छे स्वास्थ्य और इष्टतम पोषक के महत्व के बारे में जागरूक करना अत्यन्त आवश्यक है।

अच्छा पोषण नियमित शारीरिक गतिविधि और पर्याप्त नींद स्वस्थ जीवन के लिए आवश्यक है। सम्पूर्ण राष्ट्र में इष्टतम पोषण की अवधारणा को बढ़ावा देने के लिए एक समग्र दृष्टिकोण की आवश्यकता है।

Corresponding Author:
डॉ0 वीणा कुमारी
गृहविज्ञान विभाग,
पति– श्री सूर्य नारायण सिंह,
न्यू चकदह, मधुबनी, बिहार, भारत

आहार की आवश्यकता
शरीर की सुरक्षा उसे गतिशील रखने और उसे पोषण प्रदान करने के लिए आहार की आवश्यकता होती है। आहार शरीर के समुचित विकास, स्वास्थ्य एवं सुख का आधार है। अतः आहार की समुचित संतुलित मात्रा ही लाभदायक है। आहार से शरीर का पोषण होता है तथा बल, वर्ण, आयु, ओजस, और तेजस की प्राप्ति होती है।

आहार का महत्व
''मनुष्य अपनी थाली पर ही बनता या बिगड़ता है'' यह कहावत सर्वत्र प्रचलित है। ''अन्नों वै प्राणितां प्राणः'' कोई भी प्राणी आहार के बिना जीवित नहीं रह सकता।

रोगों का मूल कारण कुत्सित आहार
मानव के प्रत्येक रोग के मूल कारण को देखा जाय तो पता चलेगा कि मानव का कुत्सित भ्रमपूर्ण भोजन ही उसका उत्पादक है। शरीर जिस पोषक तत्वों को मांगता है यदि उसे उपयुक्त मात्रा में उपयुक्त समय पर न दिया जाय तो वह ठीक से कार्य नहीं कर पाता है और पोषण के अभाव या आधिक्य से विभिन्न प्रकार की व्याधि से ग्रसित हो जाता है। व्याधि शरीर के लिए काष्ठगत धुन के समान जो अंदर से निरूपयोगी कर देते हैं। मानव शरीर एक ऐसा जटिलतम जैविक मशीन है जो स्वंयमेव सुव्यवस्थित हो जाता है, स्वयमेव नियमबद्धता को प्राप्त करताहै और स्वयमेव विकसित होता है।

मानव वंश की उत्पत्ति में आहार का महत्व
पुरातन समय में भी भयंकर कष्ट उठाकर भी विभिन्न देशों में पर्यटन, कृषि, पशुपालन, वाणिज्य आदि के द्वारा अपने तथा अपने आश्रितों के भूख मिटाने का प्रयास किया गया है।

मानसिक स्वास्थ्य अन्न पर निर्भर
छान्दोग्योपनिषद् में कहा गया है ''आहारशुद्धौ सच्वशुद्धिः सत्वशुद्धौ ध्रुवा स्मृतिः स्मृतिलम्ये सर्वग्रन्थीनां विप्रमोक्षः''' अर्थात् आहार के पाचन को तीन भागों में विभक्त हो जाता है। स्थूल अंश से मल बनता है, मध्यम अंश से मांस बनता है और सूक्ष्म अंश से मन की पुष्टि होती है।
प्रो0 भाटिया के अनुसार ''मानसिक स्वास्थ्य यह बताता है कि कोई व्यक्ति जीवन की मांगों और अवसरों के प्रति कितनी अच्छी तरह समायोजित है।'' वास्तव में मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति की वह दशा है जिसमें वह अपने जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में समायोजित रहता है। मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति जीवन में आने वाली विभिन्न समस्याओं का धैर्यपूर्वक सामना करता है तथा प्रत्येक परिस्थिति में अपना मानसिक संतुलन बनाए रखता है। इस प्रकार यह कहा जा सकता है कि मानसिक स्वास्थ्य एक ऐसी योग्यता है जो व्यक्ति को बहुपक्षीय समायोजन के लिए शक्ति प्रदान करता है। इसका सम्बन्ध व्यक्ति के सम्पूर्ण व्यक्तित्व से होता है।

आहार का मानव के स्वभाव, गुण तथा प्रकृति पर प्रभाव
ब्रिटेन के मैंन्चेस्टर मेडिकल रिसर्च इन्स्टीटयूट के वैज्ञानिकों ने इस संबंध में गंभीरतापूर्वक अनुसंधान किया है और निष्कर्ष निकाला है कि आहार का मनुष्य और प्राणियों के स्वभाव, गुण तथा प्रकृति पर भारी प्रभाव पड़ता है। इसके लिए कितने ही परीक्षण किये गये जिनमें से एक चूहों पर था। चूहा स्वभावतः शांत प्रकृति का होता है किसी से लड़ता–झगड़ता या आक्रमण नहीं करता। प्रयोगशाला में पाले गये चूहों में से कुछ को बाहर निकाला गया और उन्हें सामान्य आहार न देकर मिर्च–मसाले तथा मांस और नशीली चीजों से बना आहार दिया गया। इसे खाने से पूर्व वे चूहे बेहद शांत थे, पर इसके कुछ ही घंटे बाद, उदण्ड और आक्रमक बन गये। उन्हें वापस पिंजरे में छोड़ा गया तो वे आपस में ही लड़–झगड़ कर लहू–लुहान हो गये।
इसके बाद उन्हीं चूहों को दूसरी बार सरल, शुद्ध और सात्विक भोजन दिया। इस पर भी पिछला प्रभाव तो बाकी था, किन्तु चूहे अपेक्षाकृत शांत थे। कई बार इस तरह का आहार लेने के बाद ही वे अपनी वास्तविक स्थिति में आ पाये। इस तरह के सैकड़ों प्रयोगों द्वारा इस निष्कर्ष पर पहुँचा जा सका कि जो कुछ खाया–पिया जाता है, उससे शरीर का पोषण ही नहीं होता वरन् लिया गया भोजन मनुष्य का व्यक्तित्व बनाने में भी असाधारण भूमिका का निर्वहन करता है।
आहार का मानवीय मस्तिष्क और स्वभाव पर क्या प्रभाव पड़ता है? इस विषय को लेकर पश्चिम देशों में काफी खोजबीन हो रही है। भारतीय ऋषि–मुनियों ने तो इस विषय पर पहले से ही विशद् प्रकाश डाल रखा है कि क्या खाने से बौद्धिक प्रखरता बढ़ती है और कौन–सा आहार स्वभाव तथा व्यक्तित्व की मूल परतों को स्पर्श करता है। वैज्ञानिक अन्वेषण भी अब इसी तथ्य की पुष्टि करने में लगे हैं। इसी संबंध में अमेरिका के वाल्टीमोर शहर के एक स्कूल में 52 विद्यार्थियों को कुछ दिनों तक विशेष आहार एवं औषधि दी गई। परीक्षणोपरान्त पाया गया कि एक महीने बाद उनकी मस्तिष्कीय क्षमता पहल से अधिक बढ़ गयी थी।
इसी तरह से मिशीगन यूनिवर्सिटी के प्राणिशास्त्रियों ने मस्तिक पर आहार के प्रभाव जाँचने के लिए अनेक प्रयोग किये हैं। सुप्रसिद्ध जीवशास्त्री डॉ0 वर्नार्ड एग्रानोफ ने अपने प्रयोगों के दौरान मनुष्येत्तर प्राणियों की खुराक में फेर–बदल कर उन्हें चतुर और भुलक्कड़ बनाने में सफलता प्राप्त की है। उनके अनुसार आहार में सात्विकता की मात्रा घटने–बढ़ने से मस्तिष्क की क्षमता भी घटती–बढ़ती है। दस वर्षों तक लगातार प्रयोग और परीक्षण करने के बाद कैलीफोर्निया विश्वविद्यालय के मूर्धन्य मनोवैज्ञानिक रिचार्ड थाम्पसन भी इसी निष्कर्ष पर पहुँचे हैं कि बुद्धि दैवी वरदान नहीं है, वरन् उसे मानवीय प्रयत्नों से घटाया अथवा बढ़ाया जा सकता है। इस प्रयोग श्रृंखला में उन्होंने कुत्तों, बिल्लियों, चूहों और बन्दरों को भी शामिल किया और प्रतिपादन किया कि अन्य शारीरिक परिवर्तनों के समान ही आहार द्वारा मस्तिष्कीय क्षमता में भी हर स्तर का परिवर्तन कर सकना संभव है।
मिशीगन विश्वविद्यालय के ही प्रो0 जेम्स मेकानेल ने तो अपने प्रयोगों द्वारा यह भी सिद्ध कर दिया कि आहार में हेर–फेर करके स्मरण शक्ति और भाव संवेदनाओं को भी कम ज्यादा घटाया–बढ़ाया जा सकता है। इतना ही नहीं दो व्यक्तियों में स्मृति और अनुभवों का प्रत्यावर्तन भी किया जा सकता है। ठीक उसी प्रकार जैसे एक व्यक्ति का रक्त दूसरे व्यक्ति के शरीर में प्रवेश कराया जा सकता है और टूटे–फूटे अवयवों को बदल कर उनके स्थान पर नये अंग का प्रत्यारोपण किया जा सकता हें उनका मत है कि अगले दिनों बुद्धि की मन्दता, अकुशलता और मानसिक विकृतियों का उपशमन भी खाद्य पदार्थों की सूक्ष्म शक्ति के आधार पर किया जाने लगेगा और तब मनुष्य उस आधार पर अपनी स्मरणशक्ति, बुद्धिकौशल औश्र सूझ–बूझ को बढ़ा कर व्यक्तित्ववान बन सकेगा।

निष्कर्ष
इस प्रकार तथ्यों तथा प्राप्त परिणामों के विश्लेषण से स्पष्ट होता है कि आहार से मानव के स्वभाव, गुण तथा प्रकृति प्रभावित होता है। आहार न केवल हमारा शारीरिक पोषण करता है बल्कि वह हमारे समाज को सुदृढ़ता प्रदान करते हुए हमारा मानसिक पोषण भी करता है। मानव के आयु, लिंग एवं कार्य के आधार पर उसकी मात्रा निर्धारित होती है। आवश्यकता से अधिक मात्रा में

लिया गया पोषक युक्त भोजन के कारण मनुष्य मोटापा का शिकार हो जाता है तथा कम मात्रा में लिये गये भोजन के कारण व्यक्ति कुपोषण जनित रोग से ग्रसित हो जाता है। प्रयोगों द्वारा इस निष्कर्ष पर पहुँचा जा सका है कि जो कुछ खाया पिया जाता है उससे शरीर का पोषण ही नहीं होता वरन् लिया गया भोजन मनुष्य के व्यक्तित्व बनाने में भी असाधारण भूमिका निभाता है। आहार में सात्विक पोषण युक्त भोजन की मात्रा घटने–बढ़ने से मस्तिष्क की कार्य क्षमता भी घटती–बढ़ती है। सात्विक भोजन लेने वाला मनुष्य शांत प्रकृति का होता है इसके विपरीत मिर्च–मशाले तथा नशीले पदार्थ का सेवन करने वाले व्यक्ति का स्वभाव उदण्ड और आक्रामक होता है।

आत्मिक प्रगति के लिए की जानेवाली सभी साधनाओं में आहार की कारण शक्ति को विकसित करके उसके उपयोग का विधान है। मनुस्मृति में साधकों के लिए भक्ष्य–अभक्ष्य आहार की लंबी सूची बताई गई है और कहा गया कि आत्मोन्नति के इच्छुकों को अभक्ष्य आहार अनजाने में भी नहीं ग्रहण करना चाहिए। यदि ऐसा हो भी जाय तो चान्द्रायण स्तर का व्रत करना चाहिए। योगशास्त्रों और साधना ग्रंथों ने तो अंतःकरण को पवित्र एवं परिष्कृत करने तथा मनःसंस्थान को प्रखर प्रतिभाशाली बनाने के लिए सात्विक आहार ही अपनाने को कहा है। गीता में भगवान कृष्ण ने ''शरीर, मन और भावनाओं पर आहार के संभावित प्रभावों का विस्तारपूर्वक विवेचन किया है।'' आध्यामित्मक प्रगति के आकांक्षी और साधना मार्ग के पथिक के लिए इस बात का निर्देश दिया गया है कि शाकाहारी सात्विक आहार ही अपनाया जाय और उसकी सात्विकता को भी भावनाओं का सम्पुट देकर आत्मिक चेतना के उत्कर्ष में अधिक सहायता दे सकने योग्य बनाया जाय। भगवान का भोग, प्रसाद, पूजा के समय प्रयुक्त नैवेद्य और जल, पंचामृत, यज्ञाग्नि में पकाया गया चरू द्रव्य इसी प्रकार के पदार्थ हैं जिनकी स्थूल विशेषता न दिखाई देने पर भी उनकी सूक्ष्म सामसिर्य बहुत अधिक होती है।

आहार न केवल स्थूल दृष्टि से पौष्टिक, स्वल्प और सात्विक होना चाहिए, वरन् उसके पीछे न्यायानुकूल उपार्जन और सदभावनाओं का समावेश भी होना चाहिए तो वह अन्न मनुष्य के तीनों आवरणों को पोषित कर सकेगा और स्थूल, सूक्ष्म तथा कारण शरीर को विकसित कर सकेगा। तभी वह शारीरिक, मानसिक एवं आध्यत्मिक दृष्टि से सर्वांगीण विकास कर सकेगा।

संदर्भ

1. आहार एवं पोषण विज्ञान – डॉ0 प्रमिला वर्मा
2. सामाजिक अनुसंधान एवं शोध – मो0 सुलेमान
3. Nutrition concepts and controversies - Sizer & Lonipney
4. आहार विज्ञान – डॉ0 विन्दा सिंहा।
5. पोषण एवं पोषाहार – मंगला कान गो
6. वैदिक साहित्य का इतिहास – डॉ0 हीरालाल सदाय
7. रामचरित मानस – गोस्वामी तुलसीदास
8. कल्याण – गीता प्रेस, गोरखपुर।
9. अखण्ड ज्योति – गायत्री अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा।
10. संस्कृत साहित्य का इतिहास – बलदेव उपाध्याय।