



**INTERNATIONAL JOURNAL OF NOVEL RESEARCH
AND DEVELOPMENT (IJNRD) | IJNRD.ORG**
An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

समुदायिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में भारतीय आहार एवं संस्कृति की भूमिका

कु० स्वेता

भोध छात्रा

इतिहास विभाग

मेरठ कॉलेज मेरठ

सार

भारतीय सांस्कृतिक परम्परा में वेदों को धर्म, ज्ञान और विज्ञान के क्षेत्र में सर्वोपरी माना गया है आधुनिक विद्वान भी प्राचीन वैदिक सभ्यता को जानने के लिए वेदों को आधार मानते हैं। वेद वास्तव में मानव सभ्यता का ज्ञान प्राप्त करने के लिए विस्तृतज्ञान का भंडार है। तथा भारतीय संस्कृति में गौरवपूर्णस्थान रखते हैं।

भारतीय इतिहास का आरंभ आर्यों के आगमन से मना गया है इसलिए वेद न केवल आर्य जाति अपितु संपूर्णमानव का प्रथम एवम प्राचीनतम ग्रंथ माना जाता है। वर्तमान काल के तर्ह वैदिक काल में भी भोजन मानव जीवन का आधार था। भोजन ही मानव को स्वस्थ और सुखी बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह करता है इसलिए प्राचीन ग्रंथों में भी कहा गया है अन्नं वै प्राणाः अर्थात् अन्न ही जीवन है इसलिए भोजन का चयन स्वास्थ्य अध्यात्म तथा भारीर की प्रकृति को देखते हुए करने की सलाह प्राचीन ग्रंथों में दी गई है। इस काल में भाकाहारी तथा मांसहारी दोनो प्रकार के भोजन का सेवन किया जाता था। वैदिक साहित्य के अध्ययन से ज्ञात होता है कि इस काल में भोजन मुख्यतः अनाज आधारित होता था जिनमें जौ का प्रमुख स्थान था वैदिक कालीन भोजन में विविधता पाई जाती थी। अनाज के अतिरिक्त भोजन को स्वादिष्ट बनाने के लिए हल्दी, लंबी मिर्च, नमक जैसे मसाले को प्रयोग किया जाता था। साथ ही भिन्न प्रकार की सब्जियां, फल फूल, जड़ इत्यादि को भी भोजन के रूप में ग्रहण किया जाता था। इस भोध पत्र का उद्दे य मुख्यत वैदिक कालीन भोजन का वर्तमान में लोगो को स्वास्थ्य जीवन प्रदान करने के महत्व को उजागर करना है।

विशिष्ट शब्द :

वैदिक संस्कृति, पारंपरिक भोजन पद्धति, स्वास्थ्य, प्राचीनसाहित्य, अनाज, आर्य सभ्यता, प्रतिरोधक क्षमता, पाचन तंत्र।

प्रस्तावना :

भारतीय आर्यों की वह सभ्यता जिसकी संस्कृति, धर्म, समाज और अर्थव्यवस्था इत्यादि को जानने का प्राचीनतम ग्रंथ वेद है, उसे हम वैदिक सभ्यता के नाम से जानते हैं। आर्य अपनी सभ्यता एवं संस्कृति के साथ भारत ईरानी सीमा से आये थे, उन्होंने भारत में आकर जिस सभ्यता एवं संस्कृति का निर्माण किया वही वैदिक सभ्यता कहलाई¹। वेद का अर्थ ज्ञान से है और ये आर्यों का प्राचीनतम साहित्य है। वेद संख्या में चार हैं इन वेदों के अनेक सूत्रों, मंडलों, सुक्तों के माध्यम से आर्य ऋषियों के प्राचीनतम ज्ञान के असीमित भंडार और विचारों से परिचित हो पाए हैं जिस प्रकार आर्यों के राजनीतिक व्यवस्था को जानने का माध्यम पौराणिक अनुश्रुतियां हैं उसी प्रकार आर्यों के धर्म, सभ्यता एवं संस्कृति का परिचय हमें वैदिक संहिताओं से प्राप्त होता है वैदिक साहित्य में चार वेदों के अतिरिक्त ब्राह्मणग्रंथ, आरण्यक तथा उपनिषदों को भी सम्मिलित किया गया है प्राचीन काल में शायद लेखन प्रणाली अस्तित्व में नहीं थी इसी कारण वैदिक मंत्र, सूक्त इत्यादि गुरुशिष्य परम्परा एवं पिता पुत्र परम्परा के माध्यम से पीढ़ी दर पीढ़ी संचारित होते रहे। कालांतर में इन मंत्रों एवं सूक्त आदि का संकलन किया जाता रहा। इस प्रकार वेदों के संकलनकर्ता होने का श्रेय मनु वेदव्यास को है। वेदों से हमें आर्यों के आगमन के विषय में स्पष्ट जानकारी भले ही न प्राप्त होती हो लेकिन आर्यों के समाज एवं उनके जीवन यापन के विषय में वर्णन प्राप्त होता है वैदिक ग्रंथों जैसे वेद, ब्राह्मण एवं संहिताओं इत्यादि में अनेक प्रकार के भोजन एवं उसको निर्मित करने के प्रक्रिया का वर्णन मिलता है

वैदिक काल में मुख्य भोजन :

वर्तमान काल के तरह वैदिक काल में भी भोजन मानव जीवन का आधार था। वैदिक संस्कृति में भोजन को स्वास्थ्य, धार्मिक और आर्थिक दृष्टि से भी देखा जाता था वैदिक काल में केवल भोजन की प्रकृति, उसकी पद्धति पर ही नहीं बल्कि उसके औषधीय गुण पर भी मुख्य ध्यान दिया जाता था वैदिक सभ्यता में लोग विभिन्न प्रकार के भोजन को तैयार करने की विद्या से परिचित थे³। वैदिक काल में मानव का मुख भोजन जौ था जिसकी रोटी भी बनाई जाती थी ऋग्वेद की अनेक ऋचाओं में जौ को यव नाम से वर्णित किया गया है ऋग्वेद में धन शब्द का भी उल्लेख मिलता है जिसका तात्पर्य भुने जौ से था जिसे भोजन के रूप में सेवन करने के साथ उसे आर्यों द्वारा अपने इष्ट देवता को भी समर्पित किया जाता था। जौ के साथ ही गेहूँ, दाल (लाल, काली, हरी) गन्ना, बाजरा भी वैदिक आर्यों द्वारा भोज्य सामग्री के रूप में प्रयुक्त किया जाता था वेदों में खानपान की विविधता विषय में केवल विविध प्रकार का भोजन, सुंदर भोजन, प्रिय भोजन, श्रेष्ठ भोजन तरल भोजन जैसे शब्दों का उल्लेख मिलता है लेकिन कुछ भी विशिष्ट व्यंजन के रूप में स्पष्ट नहीं है फिर भी वेदों के माध्यम से हमें यह तो ज्ञात होता है कि वैदिक कालीन सभ्यता के निवासियों की भोजन पद्धति भली भांति विकसित थी⁴ वेदों में अनाजों द्वारा निर्मित कुछ प्रकार के व्यंजन जैसे पुरोदसा, अपूप, करंभ (जौ की सत्तू को दही में मिलाकर बनाया जाता था) इत्यादि का जिक्र दिखता है⁵

दूध तथ दूध से निर्मित भोज्य पदार्थ भी वैदिक संस्कृति में भोजन का प्रमुख अंग थे⁶ ऋग्वेद की एक ऋचा में क्षीरपकौदान अर्थात् दूध में पकी खीर का भी उल्लेख मिलता है

वैदिक कालीन संस्कृति के लोग मांसहारी और शाकहारी दोनों प्रकार का भोजन करते थे⁷ पशु वैदिक संस्कृति का प्रधान अंग रहे हैं। जिसमें गाय को सर्वाधिक आर्थिक और धार्मिक महत्व दिया गया है वैदिक साहित्य में गाय को अघन्य की संज्ञा दी गई है जिसका अर्थ है न मारे जाने योग्य। गाय को समृद्धि का सूचक माना जाता था वैदिक निवासी भेड़, हिरण, सुअर

,बकरी, खरगोश इत्यादि पुशओ के मांस का भक्षण करते थे। आर्योंका मुख्य पेय पदार्थ सोम रस था जो हिमालय प्रदेश में पाईजाने वाली एक जड़ी बूटी सोमलता के रस द्वारा निर्मित कियाजाता था इस सोम रस को आर्य अपने इष्ट देवता को भीसमर्पित करते थे तथा स्वयं भी इसका सेवन करते थे तथाइसके साथ साबुत भनु जौ का भी सेवन करते थे । सोम अर्थात्सुरा का सेवन करने से वो आनंदित एवम मदहोशी का अनुभवकरते थे वेदों में कहा गया है कि "क्रोध, पासा और सुरा मनुष्यद्वारा पाप करने के कारक हैं"⁸ आर्यों द्वारा सोम रस का प्रयोगधार्मिक दृष्टि से भी किया जाता था सोम रस का आध्यात्मिकमहत्व होने के कारण ऋग्वेद का नौवा मंडल संपूर्ण रूप से सोमको समर्पित है सोमलता से सोम रस किस प्रकार बनाया जाताथा इसका वर्णन भी ऋग्वेद में मिलता है

भोजन की प्रकृति :

वैसे तो भारतीय पारंपरिक आहार प्रणाली सभ्यता के विकसितहोने के समय से ही अस्तित्व में है परंतु हमें भारतीय पारंपरिकआहार प्रणाली का व्यवस्थित ज्ञान वैदिक सभ्यता से ही प्राप्तहोता है संपूर्ण भारत में आहार प्रणाली के भिन्न-भिन्न प्रकारके व्यंजन पाए जाते हैं वैदिक सभ्यता में एक विकसितपारंपरिक आहार शैली के साथ आहार को संरक्षित करने कीतकनीक तथा भोजन को प्रसंस्कृत करने की विधियां भीअस्तित्व में थी भारतीय पारंपरिक भोजन को तीन भागों मेंबांटा गया है 1.सात्विक भोजन 2.तामसिक भोजन 3.राजसिक भोजन

(1)सात्विक भोजन :

वह आहार जो शरीर में सकारात्मक ऊर्जा का संचार करता हैउसे सात्विक आहार कहते हैं सात्विक आहार में पेड़ पौधों सेमिलने वाले फल सब्जियां इत्यादि को सम्मिलित किया जाताहै गाय का दूध और घी भी इसी के अंतर्गत आते हैं सात्विकभोजन पाचन तंत्र को दुरुस्त रखता है⁹ तथा सभी प्रकार केआवश्यक पोषक तत्वों से भी युक्त होने के कारण शरीर कीरोग प्रतिरोधक क्षमता प्रणाली को भी स्वस्थ रखता है सात्विकआहार के अंतर्गत ताजे मौसमी फल ,ताजी सब्जियां, अंकुरितअनाज , मेवे , विभिन्न प्रकार के बीज ,शहद, दूध तथा दूधद्वारा निर्मित उत्पाद जैसे दही, पनीर इत्यादि आते हैं जोव्यक्ति अपना जीवन शांतिपूर्ण एवं आध्यात्मिक तरीके सेजीना चाहते हैं उनके लिए सात्विक आहार सर्वोत्तम है सात्विकभोजन मनुष्य की तन और मन दोनों के लिए सर्वोत्तम है

(2)राजसिक भोजन:

खट्टा मसालेदार ,तला हुआ भोजन तथा चाय ,कॉफी ,शराब, मीठा,गैस बनने वाले भोजन, तंबाकू तथा कुछ सब्जियों जैसेप्याज,लहसुन जैसे खाद्य पदार्थ राजसिक आहार के अंतर्गतआते हैं इस प्रकार के आहार में शारीरिक स्वास्थ्य की अपेक्षास्वाद इंद्रियों को पुष्ट करने पर अधिक ध्यान दिया जाता हैशारीरिक आहार शरीर में पित्तव बात देशों को बढ़ाते हैंराजसिक आहार अपनी प्रकृति में उत्तेजक और आक्रामक होनेके कारण मनुष्य को भी आक्रामक और उत्तेजित बनाते हैंराजसिक आहार मनुष्य को दैनिक कार्यों का निष्पादन करने केलिए अतिरिक्त ऊर्जा प्रदान करते हैं¹⁰ राजसिक भोजन कासेवन करने से मनुष्य के तन व मन दोनों का संतुलन बिगड़जाता है¹¹

3)तामसिक भोजन:

तले भुने पदार्थ ,बासी भोजन, प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ, मांस, मछली,अंडे ,प्याज इत्यादि तामसिक भोजन के अंतर्गत आतेहैं इस प्रकार के भजन का अधिक सेवन करने से भ्रम, आलस,मोटापा, तनाव तथा विभिन्न प्रकार के रोग हो सकते हैंतामसिक भोजन की प्रकृति राजसिक व सात्विक भोजन कीप्रकृति की तलुना में अत्यधिक अस्वास्थ्यकर एवं हानिकारकहोती है

भोजन का स्वास्थ्य एवम मस्तिष्क पर प्रभाव :

युगों युगों से भारतीय ऋषि मनुियों द्वारा मनुष्य,जीव, जंतु एवं पशु,पक्षियों के लिए अच्छे एवं संतुलित भोजन कीआवश्यकता एवं महत्व को प्रोत्साहित किया गया है आर्यों मेंऐसी मान्यता प्रचलित थी कि भोजन ही शक्ति का स्रोत एवंईश्वर द्वारा दिया गया उपहार है¹²

मानव जीवन के प्रारंभ से ही भोजन की प्रकृति तथा उसकीपोषकता मानव शरीर के लिए महत्वपूर्ण रही है इस कारणभोजन को सर्वऔषध की संज्ञा दी गई है¹³

वैदिक संहिताओं में विभिन्न प्रकार के भोजन को बनाने कीपद्धतियों के साथ-साथ भोजन सामग्री को अधिक समय तकसुरक्षित रखने की प्रणालियों का भी वर्णन किया गया है

तैत्तरीय उपनिषद में वर्णित है कि मनुष्य शरीर को सभी पोषकतत्वों की प्राप्ति उसके द्वारा ग्रहण किए गए भोजन से ही होतीहै भारतीय साहित्य के अध्ययन से ज्ञात होता है कि अनाजआधारित खाद्य प्रत्येक सभ्यता में मानव जाति का मुख्यभोजन रहे हैं अनाजों में स्टार्च प्रोटीन और कैलोरी की मात्राभरपुर पाई जाती है जो स्वास्थ्य की दृष्टि से अत्यधिकलाभदायक होती है भोजन की प्रकृति एवं पोषण के अलावाभोजन की शुद्धता पर ध्यान देना प्राचीन काल से हीमहत्वपूर्णहै इसी कारण छांदोग्य उपनिषद में कहा गया है“जब भोजन की शुद्धता होती है तभी मन शुद्ध हो जाता हैजब मन शुद्ध होता है तो दृढ़ स्मरण शक्ति का पालन करताहै जब अंतिम सुरक्षित हो जाता है तो सभी गांठे खुल जाती है”वर्तमान समय में मनुष्य द्वारा खाद्य व्यंजन खिचड़ी का यगुंसे सेवन किया जाता रहा है जिससे चावल और दाल कोमिलाकर बनाया जाता था अतः आर्य द्वारा सेवन की जानेवाली व्यंजन खिचड़ी उच्च गणुवत्तापूर्ण पोषक तत्वों का स्रोतथा।¹⁴ भारतीय पारंपरिक भोजन को स्वाद की दृष्टि से ही नहींबल्कि उसकी गणुवत्ता, पाचन तंत्र के लिए सुपाच्य,एंटीऑक्सीडेंट तथा उसे रोगाणु रोधी क्षमता के कारण भीअत्यधिक महत्व दिया गया हैभारतीय पारंपरिक भोजन शैली में किस ऋतु में किस प्रकार काभोजन का सेवन किया जाए तथा भोजन के साथ पानी कासेवन किस तरह किया जाए इसके लिए भी निर्देशित कियागया है भारतीय वातावरण में मुख्यता छः प्रकार की ऋतु पाई जातीहैं ग्रीष्म ऋतु ,शीत ऋतु ,शरद ऋतु ,वर्षा ऋतु, हेमंत ऋतु,शिशिर ऋतु। आयर्वेद में वर्णित ऋतचुर्य की अवधारणा केअनुसार भोजन सदैव मौसम के आधार पर लेना चाहिए तभीमनुष्य शरीर स्वयं को मौसम के साथ सामंजस्य बनाने केअनकूल बना पाता है

आयर्वेद जिसे सामवेद के उपवेद के रूप में भी जाना जाता हैआयर्वेद सदियों से भारत में पारंपरिक चिकित्सा का आधार रहाहै ,आयर्वेद के अनुसार भोजन करते समय थोड़ी मात्रा में जलका सेवन पाचन क्रिया में मददगार होता है परंतु भोजन

केतुरंत बाद जल का सेवन नहीं करना चाहिए क्योंकि जब भोजनहमारे पेट में पहुंचता है तब भोजन को पचाने में सहायक एकप्रकार की अग्नि “जठराग्नि” पेट में उत्पन्न होती है जब के तुरंत बाद पानी का सेवन कर लिया जाता है तो इसजठराग्नि पर विपरीत प्रभाव पड़ता है जिसके कारण पाचन तंत्र सुचारु रूप से कार्य नहीं कर पाता है इसलिए भोजन करने सेआधा घंटा पहले और आधा घंटे बाद तक पानी का सेवन नहींकरना चाहिए। आयर्वेद में कहा गया है कि भोजन का उचितनियमन बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि मनुष्य जीवन के मूलभूततत्वों, भोजन और शरीर के मध्य संतुलन स्थापित करके एकस्वस्थ जीवन का आनंद ले सकता है

निष्कर्ष :

वर्तमान समय की व्यस्तता व तनाव भरी जिंदगी में लोगों कीदिनचर्या नियमित नहीं है और ना ही संतलित है साथ ही आजके दूषित होते पर्यावरण एवं खराब खानपान शैली के कारणलोग विभिन्न प्रकार के रोगों से ग्रस्त होते जा रहे हैं हमारेप्राचीन साहित्य मुख्य रूप से वेदों में भारतीय पारंपरिक भोजनशैली के बारे में बताया गया है जो मनुष्य को केवल शारीरिकरूप से ही स्वस्थ नहीं रखती बल्कि मानसिक रूप से भी स्वस्थरखती है जो स्वाद से परिपूर्ण होने के साथ-साथ उच्चगुणवत्तापूर्ण पौष्टिक तत्वों वाली होती है इसके साथ ही सर्दीगर्मी बसंत बरसात जैसे मौसम में किस प्रकार के भोजन कासेवन किया जाना चाहिए इस बारे में भी वेदों में विस्तार सेबताया गया है अतः वर्तमान समय के वातावरण में जीवितरहने के लिए लोगों को भारतीयपारंपरिक भोजन प्रणाली कोप्राथमिकता देनी चाहिए क्योंकि स्वस्थ शरीर में स्वस्थमस्तिष्क का निर्माण होता है।अतः वर्तमान समय केवातावरण में जीवित रहने के लिए लोगों को भारतीय पारंपरिकभोजन प्रणाली को प्राथमिकता देनी चाहिए क्योंकि स्वस्थशरीर में स्वस्थ मस्तिष्क का निर्माण होता है। प्राचीन आहारप्रणाली की प्रासंगिकता को देखते हुए ही भारत सरकार द्वारावर्ष 2023 को इंटरनेशनल मिलेट्स ऑफ ईयर घोषित कियागया है।

संदर्भ ग्रंथ सूची:

- (1)सेन ,कोलन टेलर,“ फूड कल्चर इन इंडिया: संता बारबरा,ग्रीन वुड पब्लिशिंग ग्रुप यू .एस.ए 2004
- (2)विद्यालंकार ,सत्यकेतु, “प्राचीन भारत”,श्री सरस्वती सदन,नई दिल्ली, 2016, पृष्ठ,88
- (3)शर्मा, आचार्य श्री राम,“अथर्ववेद संहिता”(हिंदी अनवाद)युग निर्माण योजना, मथुरा,सूक्त 34, काण्ड 4
- (4)रायचौधरी, तपन. दत्त, रमेश चंद्र. एड. जैक्सन,विलियम्स “हिस्ट्री ऑफ इंडिया इन नाइन वॉल्यूम –वॉल्यूम 1, फ्रॉम दइयरलीस्ट टाइम्स तो सिक्स सेंचूरी बी.सी न्यूयॉर्क,यू.एस ए.कॉस्मियो क्लासिक 1906
- (5) जे.ब्रसू , लांग.ए. सी भक्तिवेदांत स्वामी प्रभुपदाय: द हायरटेस्ट;ए गाइड तो गोरमेट वेजिटेरियन कुकिंग एंड ए कर्मा फ्रीडाइट;यभक्तिवेदांत बुक ट्रस्ट, नौवा एडिशन(1991)
- (6)ओझा, श्री कृष्ण,भारतीय संस्कृति के मूल तत्व,आदर्शप्रकाशन, चौड़ा रास्ता, जयपर पृष्ठ –41
- (7)ओझा, श्री कृष्ण ,भारतीय संस्कृति के मूल तत्व,आदर्शप्रकाशन, चौड़ा रास्ता, जयपर, पृष्ठ –41

(8)लनूया, बी.एल "लाइफ एंड कल्चरबीन एंसिएंट इंडिया (फ्रॉमइयरलिस्ट टाइम टू 1000 ए.डी),लक्ष्मी नारायणअग्रवाल, आगरा, 3,पृष्ठ -87

(9)उन्नीकृष्ण पय्यपल्लिमाना,पद्मा वेंकटसुभ्रमण्यम,एक्सप्लोरिंग आयर्वेदिक नॉलेज ऑन फूड एंड हेल्थ फॉरप्रोवाइडिंग इनोवेटिव सॉल्यूशंस टू कॉन्टमेपोरेरी हेल्थकेयर फ्रंट पब्लिक हेल्थ 2016(41- 56)

(10) दुबे,के.जी "द इंडियन क्यूसिन, दिल्ली, पी एच आई लर्निंग प्रालि,2010

(11)उन्नीकृष्ण पय्यपल्लिमाना,पद्मा वेंकटसुभ्रमण्यम,एक्सप्लोरिंग आयर्वेदिक नॉलेज ऑन फूड एंड हेल्थ फॉरप्रोवाइडिंग इनोवेटिव सॉल्यूशंस टू कॉन्टमेपोरेरी हेल्थकेयर.फ्रंट पब्लिक हेल्थ 2016(41- 56)

(12) आचार्य, के.टी. "इंडियन फूड : ए हिस्टोरिकलकांपेनियन;दिल्ली ऑक्सफोर्ड यन्विसिटी प्रेस,1994

(13) दास , सरस्वती,"सोशल लाइफ इन एंसियंट इंडिया 800बी.सी - 183 बी.सी" ,बी आरपब्लिशिंग कॉर्पोरेशन ,दिल्ली, पृष्ठ -61

(14) सेन,कोलन टेलर," फूड कल्चर इन इंडिया; संता बारबरा,ग्रीन वुड पब्लिशिंग ग्रुप यू.एस.ए 2004

