

## समग्र स्वास्थ्य के लिए योग और आहार

प्रदीप शर्मा

असिस्टेंट प्रोफेसर, स्कूल ऑफ नैचुरोपैथी शोभित विश्वविद्यालय गंगोह

सारांश

स्वास्थ्य का संबंध सीधे तौर पर आहार और योग से है, क्योंकि आहार से ही जीवन चलता है, और अगर आहार सही ना हो तो वो रोग का कारण बनता है। रोग न हो इसके लिए जीवन में योग का महत्व बहुत अधिक है। योग समग्र स्वास्थ्य के लिए आज की आवश्यकता बन गया है। इस प्रकार हम देखते हैं कि योग, आहार, और समग्र स्वास्थ्य का आपस में बहुत गहरा संबंध है। आज के समय में शारीरिक स्वास्थ्य को ही समग्र स्वास्थ्य समझ लिया जा रहा है। जो कि स्वास्थ्य का केवल एक पहलू है। आज स्वास्थ्य के समग्र आयामों को समझने की आवश्यकता है। जिस से संपूर्ण रूप से स्वस्थ समाज की स्थापना की जा सके। इसके लिए हमें सबसे पहले अपने आहार को पहचानना होगा। क्योंकि कहा भी गया है कि जैसा खाओ अन्न वैसा हो मन। योग को सिर्फ आसन समझ लेना पर्याप्त नहीं यह समझना होगा कि योग की सभी विधियाँ हमारे शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के विकास के लिए आवश्यक हैं।

**परिचय:-** यहाँ हमें आहार, योग, और समग्र स्वास्थ्य को अलग अलग समझने की आवश्यकता है। ताकि हम इन्हें अच्छे से जान सकें।

**आहार और समग्र स्वास्थ्य :-**

आहार वे खाद्य पदार्थ हैं, जिन्हें खा कर और पचा कर हमें ऊर्जा मिलती है, हमारे शरीर में होने वाली टूट फूट repair होती है। हमारा शरीर रोगों से लड़ने के लिए तैयार होता है। आहार से मिलने वाले पोषण को सामान्य रूप से दो भागों में बाँट दिया जाता है। मैक्रो पोषण जिसमें कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, और वसा आती है। और दूसरा micro पोषण जिसमें विटमिंस और मिनरल आते हैं। जब हमारे आहार में आयु, लिंग, और कार्य के आधार पर पोषण की पूर्ति नहीं होती तो यह हमारे लिए संतुलित आहार नहीं हो सकता। समग्र स्वास्थ्य का आरंभ ही हमारे भोजन की थाली से होता है। हमारी खाने की आदतें ही हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं। समग्र स्वास्थ्य का पहला पड़ाव होता है शारीरिक स्वास्थ्य दूसरा मानसिक स्वास्थ्य, फिर है सामाजिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य इन सभी पर हमारे आहार का प्रभाव पड़ता है।

**आहार और शारीरिक स्वास्थ्य :-** शारीरिक स्वास्थ्य पर हमारे आहार का सीधा प्रभाव पड़ता है। संतुलित भोजन करने पर ही हमारा शरीर बीमारी मुक्त हो सकता है। यदि हमारे भोजन की थाली में पूर्ण पोषण नहीं होगा तो हम शारीरिक रूप से स्वस्थ नहीं रह सकते, हमें शारीरिक बिमारियाँ होनी पड़ें हैं जिस पोषण की कमी होगी उस से जुड़ा कोई न कोई रोग हो ही जाता है। अतः इस से स्पष्ट होता है कि आहार का सीधा संबंध हमारे शारीरिक स्वास्थ्य से है।

**आहार और मानसिक स्वास्थ्य :-** आहार का संबंध हमारे मन से भी है। कहा भी गया है कि जैसा खाओ अन्न वैसा हो मन योग में भी मिताहार कि चर्चा में बोला गया है कि मन के अनुकूल भोजन ही करना चाहिए। मन के अनुकूल का अर्थ यहाँ ये होता है कि ऐसा भोजन हो जो मन को तृप्त करने वाला हो। ताकि भोजन के

बाद मन प्रसन्न हो, जिस से कि भोजन का पाचन अच्छे से हो सके आज मेडिकल साइंस का मानना है कि यदि भोजन प्रसन्न मन से किया जाए तो वो जल्द पच कर लाभ देता है और यदि भोजन के समय मन प्रसन्न नहीं है तो अपच की समस्या हो जाती है, जितनी भी पाचन संबंधित समस्या होती है उसका मूल कारण बेमन से किया भोजन है। इस लिए कहा गया है कि तनाव की स्थिति में भोजन नहीं करना चाहिए, इस से स्पष्ट होता है कि आहार का संबंध हमारे मानसिक स्वास्थ्य से है।

**आहार और सामाजिक स्वास्थ्य:-** सामाजिक स्वास्थ्य से हमारा अर्थ हमारे व्यवहार से है। हमारा व्यवहार ही हमारे सामाजिक स्वास्थ्य को दिखाता है। हमारा कुशल व्यवहार ही हमारे कुशल सामाजिक स्वास्थ्य को दिखाता है

आहार हमें सामाजिक रूप से जोड़ने का काम भी करता है जब हम समाज में विचरते हैं तो हमारी खाने की आदतें भी हमारे व्यवहार को प्रस्तुत करती हैं। सामाजिक कुशलता हमारे भीतर तभी आ सकती है जब हम शारीरिक और मानसिक रूप से पूर्ण स्वस्थ हैं। अतः यह देखा गया है कि हमारा आहार हमारे सामाजिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।

**आहार और आध्यात्मिक स्वास्थ्य :-** अध्यात्म का अर्थ होता है स्वयं को जानने की योग्यता। भगवान कृष्ण ने गीता में आहार के तीन प्रकार बताये हैं। तामसिक आहार, राजसिक आहार, सात्विक आहार भगवान कहते हैं कि व्यक्ति जैसा भोजन करता है उसकी मनोवृत्ति भी वैसी ही हो जाती है। जैसे कि यदि कोई तामसिक भोजन करता है तो वो तामसिक पर्विती वाला हो जाता है। राजसिक भोजन करने वाले व्यक्ति के मन में केवल इच्छाएँ ही उत्पन्न होती रहती हैं, ऐसे ही सात्विक भोजन करने वाले के मन में आध्यात्मिक विचार ही चलते हैं। अतः अपने आध्यात्मिक स्वास्थ्य के विकास के लिए सात्विक आहार लेना ही आवश्यक है।

इस प्रकार हम देखते हैं कि समग्र स्वास्थ्य के लिए आहार का अनुकूल होना कितना आवश्यक है। किस प्रकार आहार हमारे समग्र स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।

**योग और समग्र स्वास्थ्य:-**

योग का समग्र स्वास्थ्य से सीधा संबंध है क्योंकि सामान्य तौर पर तो केवल शारीरिक स्वास्थ्य को ही पूर्ण स्वास्थ्य समझ लिया जाता है, परंतु योग में समग्र स्वास्थ्य के विकास की बात कही गई है। योग स्वास्थ्य के हर पक्ष पर प्रभाव डालता है। योग और समग्र स्वास्थ्य को एक दूसरे से अलग कर के नहीं आँका जा सकता।

**योग और शारीरिक स्वास्थ्य:-**

शारीरिक स्वास्थ्य की बात करें तो आसन और षट्कर्म ये शारीरिक स्वास्थ्य का केवल विकास ही नहीं करते अपितु शारीरिक स्वास्थ्य को विकसित करने का काम करते हैं। षट्कर्म के अभ्यास से सभी प्रकार के विजातीय द्रव शरीर से बहार निकल जाते हैं और शरीर निर्मल हो जाता है। और आसन का अभ्यास हमें शारीरिक रूप से मजबूत बनाता है। इस प्रकार हम देखते हैं कि कैसे योग हमारे शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ाने का कार्य करता है।

**योग और मानसिक स्वास्थ्य:-**

मानसिक स्वास्थ्य समग्र स्वास्थ्य का दूसरा अंग है। योग हमारे मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। योग अभ्यास और उसमें भी प्रणायाम विशेष रूप से मानसिक स्थिरता के बढ़ाने का कार्य

करता है। ष्टकर्म में खास कर नेति का अभ्यास मानसिक तनाव को कम कर के मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ाने का काम करता है। बैलेंसिंग वाले आसन एकाग्रता को बढ़ाने में मदद करते हैं। इस प्रकार हम देखते हैं कि योग किस प्रकार हमारे मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ाने का कार्य करता है।

#### **योग और सामाजिक स्वास्थ्य :-**

अष्टांग योग का प्रथम अंग यम है और पहला यम अहिंसा, दूसरा यम सत्य, तीसरा यम अस्तेह फिर ब्रमचर्य और अपरिग्रह अन्तिम यम है। यदि ध्यान से देखे तो पता चलता है कि ये सभी यम एक तरह से समाज में जीने के नियम हैं यदि इन सभी प्रकार के यामों का पालन सही सही किया जाए तो समाज का कितना सुंदर दृश्य प्रस्तुत होता है। यदि योग के पहले अंग की ही बात की जाए तो योग का आरंभ ही अहिंसा से होता है। जो कि किसी भी समाज को भव्य बनाने के लिए आवश्यक है अतः यह कहना कि योग सामाजिक स्वास्थ्य के उत्कर्ष का मार्ग है तो इसमें कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी।

#### **योग और आध्यात्मिक स्वास्थ्य:-**

योग को एक आध्यात्मिक मार्ग माना जाता है। योग में ही स्वाध्याय की बात कही गई है। और प्रत्याहार योग का महत्वपूर्ण अंग है। जिसके अभ्यास से आध्यात्मिक विकास होता है। ध्यान द्वारा अध्यात्म को और बढ़ाया जाता है। इस प्रकार हम देखते हैं कि योग हमारे आध्यात्मिक स्वास्थ्य के विकास के लिए अत्यंत आवश्यक है।

#### **निष्कर्ष:-**

उपरोक्त कही गई बातों से यह स्पष्ट हो गया है कि अगर समग्र स्वास्थ्य की बात कही जायेगी तो उसमें आहार और योग का जिक्र आवश्यक रूप से किया जायेगा क्योंकि संतुलित आहार और योग अभ्यास के बिना समग्र स्वास्थ्य की कल्पना नहीं की जा सकती है।

अंत में यही कहा जा सकता है कि –

**यदि अपनाये योग दिनचर्या और उत्तम आहार ।**

**तभी मिलेगा सबको समग्र स्वास्थ्य का उपहार ॥**