

बदलती जीवनशैली आणि आहार**Vd. Thorat Pooja Bhivaji.**

(P.G. Scholar).

Dept. Of Samhita and Siddhant.

B.S.D.T.'s Ayurveda college wagholi, Pune.

Dr. Vineeta Deshmukh

(M.D. Ph.D. Ayurveda)

Dept. Of Samhita and Siddhant

B.S.D.T.'s Ayurveda college wagholi, Pune

साराश Abstract-

बदलत्या काळाप्रमाणे मनुष्याची जीवनशैली सुद्धा बदलत चालली आहे. कामाचा दबाव, शिफ्ट ड्युटीज यामुळे आहार, निद्रा यावर परिणाम होत आहे.

आहार, निद्रा आणि ब्रम्हचर्य यांना आयुर्वेदाने त्रयोपस्तंभ म्हटले आहे. (वा. सू.५) यापैकी निद्रा आणि ब्रम्हचर्य हे विहारामध्ये येतात. या लेखात आहारावर भाष्य करणार आहोत.

बदलत्या काळामुळे किंवा आधुनिकतेमुळे नोकरीचे स्वरूप बदलले आहे. त्यामुळे आहाराच्या पद्धती, वेळा यामध्ये ही बदल झाला आहे, यामुळे आहाराच्या पद्धती, वेळा यामध्येही बदल झाला आहे. भरभर खाणे, चालत खाणे, टि.व्ही. पाहत खाणे, रात्री उशीरा जेवणे या लोकांच्या सवयी बनत चालल्या आहेत. यामुळे अनेक व्याधींना सामोरे जावे लागत आहे. जसे, स्थौल्य, हृदयविकार, कॅन्सर, मधुमेह, त्वचाविकार, मानसिक आजार इ.

प्रस्तावना Introduction-

आजकाल अनेक माध्यमांमुळे लोकांची जागरूकता वाढली आहे. लोक स्वतःच्या शरीराची काळजी घेवू लागले आहेत. परंतु आयुर्वेदामध्ये अनेक वर्षांपूर्वी आहार कसा आसावा? कधी घ्यावा? किती मात्रेत घ्यावा? याबद्दल मार्गदर्शन केले आहे. स्वस्थ राहण्याच्या दक्षतेमुळे काही चुकीचे गैरसमज समाजात प्रचलित होवू लागले आहेत. जसे, एकाच वेळी खूप पाणी पिणे, थोड्या- थोड्या वेळाने सारखे खाणे किंवा एकाच वेळी खूप खाणे, फक्त द्रवाहार घेणे किंवा कमी खाणे, परंतु यामुळे शरीरातील अग्निवर परिणाम होऊन अनेक व्याधींना सामोरे जावे लागते.

अवेळी व्यायाम, अतिव्यायाम, अतिनिद्रा, अवेळी निद्रा, अनिद्रा, अतिभोजन, अल्पभोजन, अवेळी भोजन ही आजची बदललेली जीवनशैली आहे आणि यामुळे अनेक रोगांना आमंत्रण मिळते. यासाठी हितकर, मात्रावत् आहार घेण्याची आवश्यकता आहे. याचे वर्णन अनेक वर्षांपूर्वी आयुर्वेदात केले आहे.

“आहारसंभवं वस्तु रोगाश्च आहार संभवा: “

(च. सू.२८/४५)

आहारातूनच देहाची निर्मिती होते व आहारातूनच रोग उत्पन्न होतात. आहार जर हितकर असेल तर ल त्यातून सार धातूंची उत्पत्ती होते व अहितकर आहार रोगोत्पत्तीला कारणीभूत होतो.

चर्चा Discussion-

“ धर्मार्थकाम मोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम् !

रोगास्तस्यापहर्तारः श्रेयसो जीवितस्य च”

(च. सू.१/१५-१६)

धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष या चार पुरुषार्थांच्या प्राप्तीसाठी आरोग्य हे मूल कारण आहे. रोग हे श्रेयस (अलौकिक सुख) आणि जिवित (लौकिक सुख) यामध्ये बाधा उत्पन्न करणारे असतात व आरोग्य प्राप्तीसाठी हितकर आहार आवश्यक आहे.

आहाराची मात्रा ही प्रत्येक व्यक्तीसापेक्ष भिन्न असते. वय, ऋतु, अग्नि, प्रकृति, बल, काल इ. घटकांचा विचार आहारमात्रा ठरवताना महत्वाचा आहे. मात्रावत घेतलेला आहार हा अग्निप्रवर्तक असतो. गुरु आहारीय पदार्थ अर्ध

सौहित्य (आहार सेवनोत्तर येणारी तृप्ती) म्हणजे जेवढ्या आहाराने तृप्ती येते त्याच्या निम्मे अन्न सेवन करावे. लघु अन्न तृप्ति होईपर्यंत खावे. अतितृप्ति होईल इतक्या मात्रेत अन्न खाऊ नये. (अ.ह.सू.८)

कमी मात्रेत घेतले .ला आहार हा कोणत्याच धातुंचे पोषण करत नाही, तर अतिमात्रेत घेतलेला आहार हा दोषांचा प्रकोप करतो. (अ.ह.सू.८/४)

न चाहारसमं किञ्चिद् भैषज्यमुपलभ्यते ।

शक्यतेऽप्यन्नमात्रेण नरः कर्तुं निरामयः । (का.खि.४/५)

आहाराच्या समान अन्य कोणतेही औषध नाही केवळ अन्नाद्वारे (पथ्य आहार) मनुष्याला निरोगी केले जाऊ शकते, म्हणून वैद्यजीवन मध्ये सांगितले आहे की, जर रोगी पथ्य सेवन करत असेल तर तो औषधांशिवाय केवळ पथ्याने बरा होऊ शकतो आणि जर तो पथ्य सेवन करत नसेल तर कितीही औषधांचा प्रयोग केला तरी व्यर्थ आहे.

भैषजेनोपपन्नो ऽपि निराहारो न शक्यते ।

तस्माद् भिषग् भिः आहारो महाभैषज्यमुच्यते । (का.खि.४/६)

केवळ औषधाच्या सेवनाने कोणताही व्यक्ती जिवित राहू शकत नाही. जीवनाला स्थिर ठेवण्यासाठी आहार आवश्यक आहे, म्हणून आहाराला महाऔषध असे म्हणतात. अहितकर आहारामुळे किंवा हेतु सेवनाने उत्पन्न होणाऱ्या व्याधींचे शमन होण्यासाठी किंवा व्याधी उत्पन्न होऊ नयेत (प्रतिबंध) यासाठी आयुर्वेदात अष्ट आहार विधी विधान आणि आहार विधी विशेष आयतन सांगितले आहेत.(च.वि.१)

प्रकृति, करण, संयोग, राशि, देश, काल, उपयोग संस्था आणि उपयोक्ता ही आठ आहार विधी विशेषायतने आहेत.

आहार विधी विधान- (च.वि.१/२४)

१. उष्णमश्रीयात्- आहार उष्ण सेवन करावा, कारण भोजन रुचकर लागते, जाठराग्नि प्रदीप्त होतो, वाताचे अनुलोमन व कफाचा क्षय होतो.
२. स्निग्धमश्रीयात्- स्निग्ध भोजन रुचकर लागते, जाठराग्नि वाढवते, वाताचे अनुलोमन होते, शरीराचा उपचय होतो, इंद्रियांना दृढ करतो, शारीरिक बल वाढवतो, वर्ण प्रसादकर आहे.
३. मात्रावदश्रीयात्- मात्रावत् आहार दोषांना प्रकुपित करत नाही. आहाराचे व्यवस्थित पचन होते अग्नीला उपहत करत नाही.

४. जीर्णश्रीयात्- आधी घेतलेला आहार पूर्ण पचल्यावरच आहार सेवन करावा. अजीर्ण अवस्थेत भोजन केल्यावर दोषांचा प्रकोप होतो आहार जीर्ण झाल्यावर, शुद्ध उद्गार उत्पन्न झाल्यावर, वाताचे अनुलोमन झाल्यावर, स्रोतसांचे मार्ग शुद्ध झाल्यावर, मलादि वेगांचे उदिरण झाल्यावर ग्रहण केलेले अन्न हे शरीर वर्धक असते.

५. वीर्य अविर्द्ध अश्रीयात्- विरुद्ध वीर्यांचा आहार सेवन करू नये, त्यामुळे विरुद्ध वीर्य आहार- जनित व्याधी उत्पन्न होत नाही

६. इष्टे देशे इष्ट सर्वोपकरणंचाश्रीयात्- मनानुकूल देशात सर्व सामग्रीयुक्त भोजन करावे त्यामुळे मनोविकार उत्पन्न होत नाही

७. नाति द्रुतम् अश्रीयात्- आहार घाईत किंवा फार भरभर खाऊ नये. फार घाईने भोजन करणाऱ्या मनुष्याच्या नाकात अन्न जाऊ शकते, असा आहार अवसाद निर्माण करतो. तो उचित प्रकारे आमाशयात पोहोचत नाही आणि भोजनाच्या गुण दोषांची उपलब्धी ही निश्चित प्रकारे होत नाही.

८. नाति विलम्बितम् अश्रीयात्- आहार सेवन करताना हळूहळू खाऊ नये त्यामुळे तृप्ती प्राप्त होत नाही. अधिक मात्रेत आहाराचे सेवन होते, आहार थंड होतो, पाक विषम होतो.

९. अजल्पन्नहसन् तन्मना भुञ्जीत- फार बडबड न करता व फार न हसता केवळ भोजना कडे लक्ष देऊन आहार सेवन करावा, कारण असा आहार घेणाऱ्या पुरुषांमध्ये फार भरभर खाणाऱ्या प्रमाणेच दोष उत्पन्न होतात.

१०. आत्मानमभिसमीक्ष्य भुञ्जीत सम्यक्- आपली शारीरिक कुवत पाहून योग्य प्रमाणात आहार घ्यावा.

निष्कर्ष Conclusion

वरील सर्व आहार विधींचे विधान हे योग्य वेळी हितकर भोजन करणाऱ्या स्वस्थ पुरुषासाठी तसेच काही रोगी व्यक्तींसाठी सांगितले गेले आहे. याप्रमाणे आहार सेवन केल्यास आरोग्य उत्तम राहते आणि बदलत्या जीवन शैली मुळे होणारे व्याधींचा प्रतिबंध करता येतो.

संदर्भ References-

1. चरक संहिता – लेखक वैद्य यादवजी त्रिकमजी आचार्य, प्रकाशन- चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन वाराणसी.

२. अष्टांग हृदय – लेखक डॉ. ब्रम्हानंद त्रिपाठी, साहित्य- आयुर्वेद-
ज्योतिष आचार्य, प्रकाशन चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली
वाराणसी

३. काश्यप संहिता- लेखक पं. हेमराज शर्मा, प्रकाशन चौखम्बा-
संस्कृत- सीरिज- बनारस-१

