



National Journal of Hindi & Sanskrit Research

ISSN: 2454-9177

NJHSR 2026; 1(64): 174-177

© 2026 NJHSR

www.sanskritarticle.com

डॉ. मंजू सिंह ठाकुर

विभागाध्यक्ष,

(योग एवं दर्शन विभाग),

अग्रसेन महाविद्यालय,

रायपुर (छ.ग.)

Correspondence:

डॉ. मंजू सिंह ठाकुर

विभागाध्यक्ष,

(योग एवं दर्शन विभाग),

अग्रसेन महाविद्यालय,

रायपुर (छ.ग.)

“यौगिक जीवन शैली और श्रीअन्न (मिलेट्स) का स्वास्थ्य पर प्रभाव”

डॉ. मंजू सिंह ठाकुर

शोध सार:-

भारतीय संस्कृति में योग एक महत्वपूर्ण और गहन अवधारणा है जो केवल शरीर के व्यायाम तक ही सीमित नहीं है, अपितु यह एक सम्पूर्ण जीवनशैली और आध्यात्मिक साधना का मार्ग प्रशस्त करता है। योग जीवन जीने की कला सिखाती है। योग को हम भारतीय संस्कृति की आत्मा भी कह सकते हैं, जो सम्पूर्ण विश्व की शांति, संतुलन और अच्छे स्वास्थ्य की ओर अग्रसर करता है। योग के नियमित अभ्यास से मनुष्य का शरीर, मन और आत्म तीनों स्तरों पर उन्नति होती है। कई हजार वर्षों से योग ने समस्त जगह में अपना वर्चस्व बनाया हुआ है। विश्व के सभी धर्मों को योग ने अनुप्राणित किया और समस्त मानव जाति को सही मार्ग दिखाया। परंतु आज दूषित वातावरण, प्रदूषित पर्यावरण, फास्टफुड एवं डिब्बा बंद भोज्य पदार्थों की अधिकता, प्रोटीन और विटामिन रहित खान-पान, विकृत मानसिकता और बदलते हुए परिवेश ने आज मनुष्य के संपूर्ण स्वास्थ्य को प्रभावित किया है। वर्तमान समय में योग की ज्यादा आवश्यकता है। पहले वातावरण, खान-पान, पर्यावरण, रहन-सहन सभी कुछ आज की अपेक्षा प्राकृतिक था। आज के वैज्ञानिक युग ने जहां हमें कई सारी सुविधाएँ प्रदान की है वही इसके विपरीत, प्रभाव ने हमारे स्वास्थ्य को नकारात्मकता भी प्रदान की है।

यौगिक जीवन जहाँ एक ओर शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक संतुलन प्रदान करता है वही मिलेट्स को यदि हम देखे तो वह वैज्ञानिक रूप से सिद्ध पोषक और रोग-निरोधक भोजन है। आज की मनुष्य की जो निष्क्रिय दिनचर्या है और इतना ज्यादा मानसिक दबाव में व्यक्ति जीवन जी रहा है, जिसके कारण अनेक प्रकार की जीवनशैली जनित बीमारियाँ उसे घेर रही हैं। प्रस्तुत शोध में हमने यौगिक जीवन और मिलेट्स के क्या-क्या फायदे हो सकते हैं। किस प्रकार से यौगिक जीवन शैली और मिलेट्स स्वास्थ्य में बढ़ोत्तरी करते हैं, और किस प्रकार रोग-निवारण और स्थायी जीवन का वैज्ञानिक और सांस्कृतिक समाधान प्रदान करते हैं। उस पर विस्तृत रूप से शोध प्रस्तुत किया है। शोध का उद्देश्य मिलेट्स के पोषक तत्वों का विश्लेषण करना, मिलेट्स किस प्रकार स्वास्थ्य को लाभ प्रदान करते हैं, और आधुनिक युग में आखिर भारतीय आहारों को मिलेट्स को क्यों शामिल किया जा रहा है, इसका विश्लेषण करता है।

मूल शब्द -

आध्यात्मिक, अनुप्राणित, पर्यावरण, जीवन शैली, समाधान।

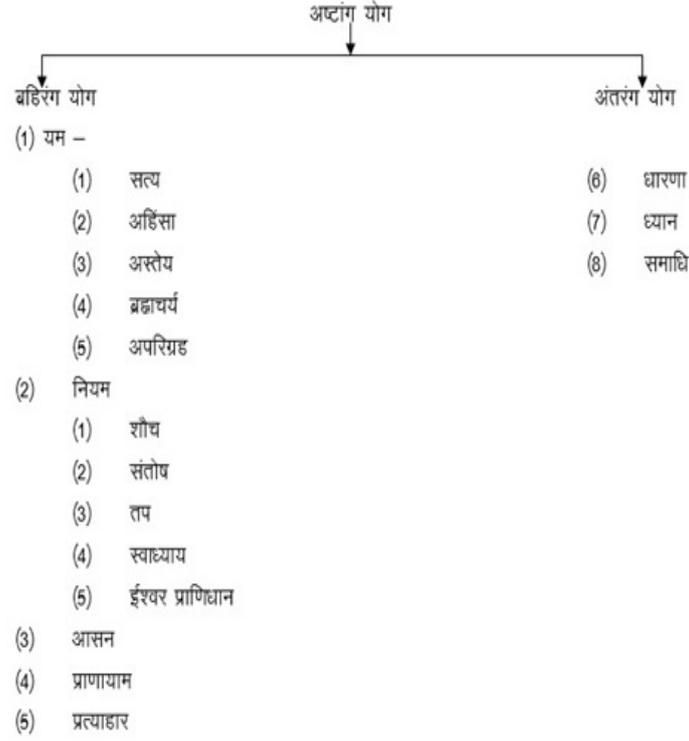
प्रस्तावना:-

भारतीय संस्कृति और दर्शन की बहूमूल्य सम्पत्ति के रूप में योग को स्वीकार किया गया है। योग एक ऐसी विद्या है जिसे सभी दर्शन सहजता से स्वीकार करते हैं। यह एक ऐसी साधना है, जिसे कोई भी व्यक्ति बिना किसी वर्ण, जाति, वर्ग या धर्म-विशेष की अपेक्षा के साथ अपना सकता है। योग व्यक्ति को स्थूलता से सूक्ष्मता की ओर ले जाता है। हमारी वृत्तियां जितनी बहिर्मुख होंगी, चित्त में रजोगुण तथा तमोगुण की मात्रा उतनी ही अधिक बढ़ेगी। वृत्तियों का जितना विरोध होगा उतना ही सत्वगुण का भाव बढ़ेगा।¹ इसी प्रकार महर्षि व्यास ने योग का अर्थ समाधि बताया। उनके अनुसार उसी अवस्था में

चित्त वृत्तियों का विरोध होकर परमात्मा से तादात्म्य की स्थिति बन पाती है।² महर्षि पतंजलि ने सामान्य मनुष्यों के लिए अष्टांग योग का प्रतिपादन किया।

“यमनियमासन प्राणायाम प्रत्याहारधारणाध्यान समाध्योऽष्टा-
वंगानि”³

अर्थात् सामान्य मनुष्य को यौगिक जीवन जीने के लिए इन अष्टांग योग का पालन करना अनिवार्य है।



यौगिक जीवन जीने के लिए इस आठ अंगों का पालन करने से हम स्वस्थ जीवन जी सकते हैं। “योग हमें शारीरिक सम्पन्नता के साथ मानसिक शक्ति भी प्रदान करता है। जिसमें मानसिक तनाव से मुक्ति मिलती है। योग हमारी कार्यकुशलता एवं कार्यक्षमता में अभूतपूर्व वृद्धि करता है।”⁴ आधुनिक जीवन शैली, तनाव, फास्ट फुड संस्कृति और अव्यवस्थित दिनचर्या के कारण आज मनुष्य कई प्रकार के रोगों से ग्रसित हो रहा है। ऐसे समय में यौगिक जीवनशैली और मिलेट्स को हम अपने जीवन में अपनाना चाहिये। यौगिक जीवन शैली और मिलेट्स एक अच्छे स्वास्थ्य के लिए, रोगों को दूर करने के लिए ये वैज्ञानिक समाधान प्रदान करते हैं। यौगिक जीवन को हम एक जीवन पद्धति कह सकते हैं, जिसमें यम, नियम, आसन, प्राणायाम, ध्यान, सात्विक आहार और मानसिक अनुशासन शामिल है। मिलेट्स के विषय में आजकल हर तरफ चर्चा होती है। साल 2023 को यूज ने इंटरनेशनल ईयर ऑफ मिलेट्स घोषित किया है। आज मिलेट्स को सुपर फूड कहा जाता है।⁵ अच्छे स्वास्थ्य का निर्माण एक दिन में नहीं हो जाता। बचपन से ही स्वास्थ्य के नियमों का निरंतर पालन करते रहने से शरीर स्वस्थ रहता है। धीरे धीरे शरीर पुष्ट तथा बलशाली बन जाता है। स्वास्थ्य संबंधी नियमों का परिपालन करते रहने का ही स्वाभाविक परिणाम अच्छा स्वास्थ्य है।⁵ भोजन हमारे

स्वास्थ्य का सबसे अच्छा साधन है। यदि मनुष्य के पास भोजन के लिए आवश्यक प्रबंध हो तो किसी भी प्रकार की उन्नति का विचार सामान्य व्यक्ति नहीं कर सकता। भोजन यदि हमारे पास उपलब्ध है तो हमें क्या खाना चाहिए? इन सभी प्रश्नों का उचित समाधान जब तक हम जान नहीं लेते तब तक केवल आसन, व्यायाम के आधार पर हम स्वस्थ नहीं रह सकते। तात्पर्य यह है कि यदि हम व्यायाम, आसन को प्रतिदिन रोज करते रहे परंतु अपनी दिनचर्या अनियमित रखें और भोजन में अनियमितता बरतेंगे तो हम स्वस्थ नहीं रह सकते। इसलिए हमें यौगिक जीवन के साथ साथ आहार का भी अपने जीवन में ध्यान रखना चाहिए, जिससे हम स्वस्थ जीवन जी सकें।” स्वस्थ रहने के लिए तथा योग में प्रगति के लिए और प्रज्ञा विवेक की उत्पत्ति के लिए, सात्विक आहार परम आवश्यक है। सात्विक आहार के अंतर्गत गेहूँ, जौ, मक्की, बाजरा, चना आदि अन्नों की रोटी, मूंग, मसूर, उड़द, राजमा, अरहर आदि दाले अच्छी प्रकार पकी हुई खानी चाहिए।⁶ हमारा भोजन यदि तामसिक हो तो हमारा स्वभाव भी वैसा ही बन जाता है। योग के विरुद्ध यदि भोजन हो तो वे अनेक प्रकार के रोगों को उत्पन्न करता है। हम अपने दैनिक जीवन में जितने अधिक समय हम सात्विक वृत्ति में रहेंगे। उतने ही अधिक हम स्वस्थ और प्रसन्नचित्त रहेंगे। यदि हम अपने आहार पर ध्यान दे, ऐसा भोजन ग्रहण करें जो आसानी से पच जाए तो निश्चित रूप से हम स्वस्थ रहेंगे। इसलिए आज वर्तमान समय में भी असाध्य रोगों की निवृत्ति के लिए चिकित्सक भी औषधि के साथ सात्विक शीघ्र पचने वाला, रसीला भोजन पथ्य रूप में लेना उपयुक्त बताते हैं। और वही आहार को हम मिलेट्स कहते हैं। जैसे बाजरा, ज्वार, रागी, कोदो ये सब अत्यंत पौष्टिक उच्च फाइबर युक्त और खनिजों से भरपूर खाद्य पदार्थ है।

वर्तमान समय में मिलेट्स सबसे महत्वपूर्ण आहार में शामिल है। आज विश्व के अधिकांश देशों में ज्यादातर लोगों का यही मुख्य आहार है। विकासशील देशों के अधिकांश लोग अपने भोजन का 70 से 80 प्रतिशत भाग इसी से पूरा करते हैं। आज के समय में हम देखें तो विश्व के करीब 50 प्रतिशत जनसंख्या चावल को अपने मुख्य आहार के रूप में अपना चुकी है। दूसरे स्थान पर गेहूँ है। यूरोपीय देशों में यह लोगों का मुख्य आहार है। मध्य एवं दक्षिणी अमेरिका में मक्के का उपयोग अधिक होता है। भारत में भी चावल, गेहूँ, ज्वार, बाजरा और मक्के का उपयोग सर्वाधिक किया जाता है।

इस प्रकार हम देखते हैं कि स्वास्थ्य का जीवन में अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान है, जो व्यक्ति इस अनमोल सम्पत्ति को सम्हालकर रखता है, वह बुद्धिमान और भाग्यशाली है। जो व्यक्ति स्वस्थ होते हैं उनमें रोग निरोधक क्षमता भी अधिक होती है। जिससे व्यक्ति कम बीमार पड़ता है। जो व्यक्ति स्वास्थ्य संबंधी नियमों का पालन करता है वही जीवन के संघर्ष में सफल भी होता है। इसलिए हमें स्वास्थ्य संबंधी

नियमों का हमेशा ध्यान रखना चाहिए। महाकवि कालिदास ने भी कहा है - "शरीरमाद्यं खलु धर्म साधनम्" अर्थात् हमारा शरीर ही सब प्रकार के कर्मों को करने के लिए एक साधन है। इसलिए शरीर को स्वस्थ रखना जरूरी होता है। हमें हमेशा अपने स्वास्थ्य की रक्षा करना चाहिए और अपने आप को बीमारियों से दूर रखने का प्रयास करना चाहिए। W.H.O. ने स्वास्थ्य की परिभाषा इस प्रकार दी है-

Health is a state of complete physical, mental and social well being and not merely the absence of disease or intirmity.⁷

स्वास्थ्य पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की अवस्था है और यह केवल बीमारी या दुर्बलता का अभाव नहीं है।

स्वस्थ रहने के लिए इसलिए हमें यौगिक जीवन शैली को अपनाना चाहिए। यह वह जीवन शैली है जिसमें मनुष्य अपने शरीर, मन और आत्मा को संतुलित एवं स्वस्थ रखने के लिए योग के विभिन्न सिद्धांतों को अपने दैनिक जीवन में अपनाना चाहिए। यौगिक जीवन के मुख्य तत्व इस प्रकार हैं -

01 शारीरिक शुद्धि (Physical Discipline)

02 मानसिक संतुलन (Mental Balance)

03 नैतिक मूल्य (Moral values)

04 सात्विक भोजन (Yogic Diet)

05 अनुशासन और दिनचर्या (Daily Routine)

06 आत्म-विकास और आध्यात्मिकता

01 शारीरिक शुद्धि (Physical Discipline)

- प्रतिदिन योग करना जैसे आसन, प्राणायाम, ध्यान आदि
- भोजन स्वस्थ, हल्का और सात्विक सुपाच्य हो।
- समय की पाबंदी और समय पर नींद लेना।

02 मानसिक संतुलन (Mental Balance)

- मन की शांति
- सकारात्मक सोच
- संतोष का होना
- ध्यान करना
- नकारात्मक सोचों से दूर रहना

03 नैतिक मूल्य (Moral values)

यह यम और नियम पर आधारित है जैसे -

- सत्य
- अहिंसा
- अस्तेय
- शौच (साफ सफाई से रहना)
- संतोष
- तप, स्वाध्याय
- ईश्वर प्राणिधान

04 सात्विक भोजन (Yogic Diet)

- पौष्टिक आहार, शुद्ध व ताजा भोजन करना।

- फल, सब्जियाँ और मिलेट्स को अपनाना
- तले-भुने भोजन से परहेज करना।
- मांस-मदिरा, अधिक मसालेदार भोजन से बचना

05 अनुशासन और दिनचर्या (Daily Routine)

- सूर्योदय से पूर्व उठना
- नियमित योग-साधना करना
- प्रकृति के साथ जीवन
- सकारात्मक सोच को अपनाना

06 आत्म-विकास और आध्यात्मिकता

- आत्म निरीक्षण करना
- सबके प्रति करुणा और सेवा का भाव रखना
- स्वयं का आंकलन करना

जीवन के उद्देश्य को समझना:-

इस प्रकार हम देखते हैं कि यौगिक आहार सात्विक, शुद्ध और सुपाच्य होता है। आज हम मिलेट्स जैसे रागी, बाजरा, ज्वार आदि को इसीलिए अपने भोजन में शामिल कर रहे हैं। हमारा यौगिक जीवन का उद्देश्य है -

- पूर्ण स्वास्थ्य की प्राप्ति
- पूर्ण शांति की प्राप्ति
- पूर्ण संतुलन
- पूर्ण जागरूकता

यौगिक जीवन व्यक्ति को आत्म-साक्षात्कार की ओर ले जाता है। यौगिक जीवन शैली के साथ यदि हम अपने आहार में मिलेट्स जिसे भारत में हम मोटा अनाज या श्री अन्न कहते हैं। यह अत्यंत पोषक तथा पर्यावरण के अनुकूल खाद्य पदार्थ है। मिलेट्स में पाई जाने वाली उच्च फाइबर की मात्रा, कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स, एंटी आक्सीडेंट गुणों से भरपूर, विटामिन और खनिज की प्रचुरता से युक्त होने के कारण आधुनिक युग में मिलेट्स को सुपर फूड कहा जाता है। मिलेट्स का उपयोग भारत में प्राचीनकाल से होता आ रहा है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने भी मिलेट्स को संतुलित आहार का महत्वपूर्ण हिस्सा माना है। मिलेट्स हमारे शरीर को विभिन्न प्रकार से लाभ पहुंचाते हैं जैसे -

- मिलेट्स में भरपूर मात्रा में फाइबर पाई जाती है, जिसके कारण शरीर को भोजन में से पानी को ग्रहण करने के लिए ज्यादा से ज्यादा समय मिल जाता है। जिसके कारण पेट से जुड़ी समस्याओं से राहत मिलती है।
- रागी एक ऐसा मिलेट्स है, जिसमें चावल, गेहूँ आदि की तुलना में बहुत ज्यादा कैल्शियम पाया जाता है। यह दूध का बहुत अच्छा विकल्प होता है।
- हमारे शरीर में ट्राइग्लिसराइड्स अर्थात् खून में मौजूद फैट और सी-रिएक्टिव प्रोटीन को कम करने का काम भी मिलेट्स करते हैं, जिसके कारण हृदय रोग से संबंधित समस्याएँ नहीं होती या इन्हें दूर करने में मददगार भी साबित होती है।

- गेहूँ में मौजूद ग्लूटन या नॉन ग्लूटन जैसे प्रोटीन या दूसरे तत्वों की वजह से कई बार एलर्जी की समस्या पैदा हो जाती है। किन्तु मिलेट्स से इस प्रकार की एलर्जी की कोई समस्या नहीं होती है।
- मिलेट्स मधुमेह के मरीजों के लिए भी बहुत लाभदायक है। इसका ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होने के कारण भोजन करने के बाद शरीर में शुगर का स्तर धीरे धीरे बढ़ता है। मिलेट्स की विशेषता है कि यह फैटी लिवर की परेशानी को भी दूर करता है। भोजन को जल्दी पचाने में सहायक होता है।
- मिलेट्स हमारे शरीर के लिए फायदेमंद है, किन्तु हमें बाकी अनाजों को छोड़ना नहीं चाहिए। हमें सभी अनाजों को अपने भोजन का हिस्सा बनाना चाहिए। अगर एक हफ्ते के 14 मील (एक दिन में 2 बार लंच और डिनर) में से 4 से 5 मील में भी हमने मिलेट्स का सेवन किया तो हमारा काम चल सकता है। इसके लिए हमें मल्टीग्रेन आटे का उपयोग करना चाहिए।
- ज्वार भी प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, फाइबर का अच्छा जरिया है। जो लोग माँसाहार का सेवन नहीं करते, उनके लिए प्रोटीन का यह एक अच्छा जरिया हो सकता है।
- बाजरा सभी मोटे अनाजों में ज्यादा मशहूर है, इसमें आयरन भरपूर मात्रा में पाया जाता है।

चाहे मेजर मिलेट्स हो या फिर माइनर मिलेट्स ये चाँवल, गेहूँ से किसी भी रूप में कम नहीं है। मिलेट्स में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, कैल्शियम और आयरन से लेकर कई प्रकार के पोषक तत्व मिलते हैं। इस प्रकार अगर हम अपने भोज्य पदार्थों में मिलेट्स को शामिल कर ले, तो निश्चित रूप से हमारे शरीर को विभिन्न पोषक तत्वों की प्राप्ति होगी, जिससे हमारा शरीर स्वस्थ और निरोगी बनेगा। साथ में यौगिक जीवन जीने लगे तो सोने में सोहागा होगा।

निष्कर्ष

इस प्रकार हम देखते हैं कि यदि हम यौगिक जीवन के साथ मिलेट्स को अपनाते हैं तो निश्चित रूप से अच्छे स्वास्थ्य की हमको प्राप्ति होती है। मिलेट्स केवल पारंपरिक अनाज ही नहीं है, बल्कि वर्तमान समय में एक संपूर्ण पोषक आहार के रूप में इसे स्वीकार किया गया है। मिलेट्स स्वास्थ्य, पर्यावरण की दृष्टिकोण से अत्यंत महत्वपूर्ण है। भविष्य में शहरी व ग्रामीण दोनों क्षेत्रों में मिलेट्स का उपयोग रोगों के निवारण और स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए किया जाएगा। मिलेट्स को हम केवल भोजन नहीं, अपितु पूर्ण पोषण एवं स्वास्थ्य का आधार कह सकते हैं। मिलेट्स मजहाँ एक ओर रोग-निवारक गुण है। वहीं दूसरी ओर उच्च पोषक तत्वों से परिपूर्ण भी है। वर्तमान समय में जब आधुनिकता की अंधाधुंध दौड़ में जहाँ अपने आहार में फास्ट फूड कल्चर को अपना रहे हैं, जिसके फलस्वरूप अनेकों बीमारियों से आज ज्यादातर लोग ग्रसित हैं। ऐसे समय में मिलेट्स आधुनिक समाज के लिए एक अच्छे स्वास्थ्य रक्षक विकल्प

के रूप में उभर रहा है। मिलेट्स के उपयोग से रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती है। मिलेट्स में एंटी आक्सिडेंट्स गुण होते हैं, जो शरीर को विभिन्न प्रकार के संक्रमण से बचाता है। कोशिकाओं को क्षतिग्रस्त होने से बचाते हैं। मिलेट्स में कैंसर रोधी गुण होते हैं।

मिलेट्स हमारे पाचन तंत्र को भी प्रभावित करता है। पेट साफ होता है, कब्ज से राहत मिलती है और हमारे आंतों में Good Bacteria का विकास होता है। मिलेट्स हृदय संबंधी रोगों के जोखिम को भी कम करता है। शरीर के अंदर से खराब कोलेस्ट्रॉल को दूर कर अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाता है। आज के युवा वर्ग या सभी वर्ग के महिला पुरुष जो Weight Management को अपनाते हैं, और साथ ही योग को अपने जीवन में अपनाते हैं, उन्हें निश्चित रूप से इसका लाभ मिलता है। इस प्रकार आज विश्व का हर दूसरा व्यक्ति मधुमेह रोग से ग्रसित है। क्योंकि मिलेट्स का ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होता है जिससे ब्लड शुगर, Type -2 Diabetes का खतरा कम होता है।

हम देखते हैं कि मानव सभ्यता के विकास में अनाजों का महत्वपूर्ण स्थान रहा है। भारत में हजारों वर्षों तक मिलेट्स को मुख्य भोजन के रूप में अपनाया गया, किन्तु हरित क्रांति के उपरांत चावल व गेहूँ प्रमुख आहार बन गए। जिसके परिणाम स्वरूप मिलेट्स के उत्पादन, उपभोग तथा पहचान धीरे-धीरे कम होने लगी। किन्तु पिछले दो दशकों में विश्व में बढ़ते हुए विभिन्न रोग, पोषण की कमी, मोटापा, एनीमिया, मधुमेह जैसे रोगों ने एक बार फिर मिलेट्स के महत्व को स्थापित किया है। और आज लोगों ने इसे अपनाया है। इस प्रकार यौगिक जीवन शैली के साथ हम यदि अपने आहार में मिलेट्स को शामिल कर ले तो निश्चित रूप से एक संपूर्ण स्वास्थ्य चाहे वह शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक स्वास्थ्य की प्राप्ति कर सकते हैं।

संदर्भ ग्रंथ सूची:-

- 1 डॉ. वाई.डी. गहराना, योग टीचर; सुमीत प्रकाशन, आगरा नई दिल्ली, प्रथम संस्करण 2019, पृ. 19
- 2 डॉ. वाई.डी. गहराना, योग टीचर; सुमीत प्रकाशन, आगरा नई दिल्ली, प्रथम संस्करण 2019, पृ. 3
- 3 पातंजल योगदर्शन, 2/29, गीता प्रेस, गोरखपुर
- 4 राजीव जैन "त्रिलोक" संपूर्ण योग विधा, संशोधित चतुर्थ संस्करण, मंजुल पब्लिशिंग हाऊस, पृ. 41
- 5 निरोगधाम: अप्रैल 2025, ग्रीष्म ऋतु अंक, पृ. 66
- 6 स्वामी दिल्यानंद सरस्वती: योग दर्पण, यौगिक शोध संस्थान योगधाम, आर्य नगर, उत्तरांचल, द्वितीय संस्करण, 2005
- 7 आचार्य हरिश कुमार, योग सिद्धांत संग्रह, प्रकाशन: महर्षि कणाद अकादमी, नजफगढ़ दिल्ली पृ. 349