National Journal of
Hindi & Sanskrit Research

ISSN: 2454-9177
NJHSR 2025; 1(63): 319-323
© 2025 NJHSR
www.sanskritarticle.com

Dr.Sujan Biswas
Assistant Professor,
Department of Education,
National Sanskrit University,
(A Central University)
Tirupati – 517507 (A.P)

Correspondence:
Dr.Sujan Biswas
Assistant Professor,
Department of Education,
National Sanskrit University,
(A Central University)
Tirupati – 517507 (A.P)

स्वास्थ्यसंरक्षणे धर्मशास्त्रान्तर्गत पारम्परिकभोजन-पानीयरीतेः वैज्ञानिकदृष्ट्या समकालीनप्रासङ्गिकता

Dr.Sujan Biswas

सारांशः (Abstract)

भारतीयसंस्कृतौ धर्मशास्त्राणि केवलं धार्मिकाचारस्य निर्देशग्रन्थाः न सन्ति, अपितु तानि सामाजिक-नैतिक-शारीरिक-मानसिकस्वास्थ्यस्य अपि मूलाधाररूपेण प्रतिष्ठितानि सन्ति। धर्मशास्त्रेषु वर्णिताः भोजन-पानीयसम्बद्धाः नियमाः, यथा - सात्त्विकभोजनस्य सेवनम्, ऋतूनुकूलभोजनं, मिताहारः, उष्णजलं, भोजनपूर्वहस्तप्रक्षालनं, शुद्धपात्रेषु भोजनं, भोजनकाले मौनपालनं, समयनिष्ठभोजनम् इत्यादयः आधुनिकवैज्ञानिकदृष्ट्या अपि अत्यन्तम् उपयुक्ताः इति प्रमाणिताः सन्ति। आधुनिकजीवनशैल्यां त्वरितभोजनस्य (Fast Food), कृत्रिमपानीयानां, अनियमितभोजनस्य च प्रभावेन विविधाः जीवनशैलीजन्यरोगाः (Lifestyle Diseases) वर्धन्ते। एतस्मिन् सन्दर्भे धर्मशास्त्रेषु प्रतिपादिताः भोजन-पानीयरीतयः स्वास्थ्यसंरक्षणे महत्त्वपूर्णं योगदानं ददति। अस्मिन् शोधपत्रे धर्मशास्त्रीयपरम्पराणां वैज्ञानिकाधारः तथा तेषां समकालीनप्रासङ्गिकता विश्लेषिता अस्ति।

मुख्यशब्दाः - धर्मशास्त्रम्, स्वास्थ्यसंरक्षणं, भोजनरीतिः, पानीयरीतिः, वैज्ञानिकदृष्टिः, समकालीनप्रासङ्गिकता।

प्रस्तावना

"शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्।"(कुमारसम्भवम् 5.33)

एषा भारतीयपरम्परायाः मूलभावना अस्ति। स्वस्थशरीरमेव धर्मपालनस्य, ज्ञानार्जनस्य, सामाजिककर्तव्यपालनस्य च मूलाधारः भवति। धर्मशास्त्रेषु मानवजीवनस्य प्रत्येकस्य पक्षस्य यथायोग्यं विधानं दृश्यते। तेषु भोजन-पानीयव्यवस्था केवलं उदरपूर्त्यर्थं न, अपितु शरीरस्य, मनसः, बुद्धेः, संस्कारस्य च विकासाय नियोजिता अस्ति।

अद्यत्वे आधुनिकजीवनपद्धत्यां भोजनस्य स्वरूपे महान् परिवर्तनः दृश्यते। त्वरितभोजनं (Fast Food), संरक्षितभोजनं (Processed Food), कृत्रिमभोजन-पनीयम्, अनियमित-भोजन-पनायसमयः, रात्रौ विलम्बितभोजन-पनीयम् इत्यादिभिः कारणैः मधुमेहः, स्थूलता, उच्चरक्तचापः, हृदयरोगाः, पाचनदोषाः च निरन्तरं वर्धन्ते। एतेषां समस्याणां समाधानार्थं धर्मशास्त्रेषु प्रतिपादिताः पारम्परिकभोजन-पानीयरीतयः पुनः विचारणीयाः भवन्ति।

❖ धर्मशास्त्रस्य पारम्परिकभोजनरीतेः वैज्ञानिकदृष्टिः

धर्मशास्त्रेषु मनुष्यजीवनस्य प्रत्येकः पक्षः व्यवस्थितरूपेण निरूपितः अस्ति। भोजनं जीवनस्य मूलाधारः इति मन्यते। अतः भोजनस्य समयः, मात्रा, प्रकारः, शुद्धिः, सेवनविधिः च धर्मशास्त्रेषु निर्दिष्टाः सन्ति। आधुनिकविज्ञानमपि सम्यक् भोजनं स्वस्थजीवनस्य मूलकारणम् इति स्वीकरोति।

1. हस्तपादप्रक्षालनम्

हस्तपादमुखप्रक्षालनं कृत्वा भोजनम्।
भोजनात् पूर्वं हस्तयोः पादयोः मुखस्य च प्रक्षालनं विधीयते।

वैज्ञानिकमहत्त्वम्

- जीवाणूनां विषाणूनां च संक्रमणं न्यूनं भवति।
- पाचनतन्त्रस्य रोगाणां सम्भावना न्यूना भवति।
- स्वच्छतायाः पालनं भवति।

2. भोजनात् पूर्वं प्रार्थना

भोजनपूर्वम् ईश्वरस्मरणं तथा कृतज्ञताभावः धर्मशास्त्रे निर्दिष्टः।

वैज्ञानिकमहत्त्वम्

- मानसिकतन्यता न्यूना भवति।
- मनः शान्तं भवति।
- पाचनरसस्य स्रावः सम्यक् भवति।
- मनसंयोगभोजनं (Mindful Eating) भवति।

3. भूमौ उपविश्य भोजनम्

धर्मशास्त्रे सुखासनस्थित्या भोजनस्य निर्देशः अस्ति।

वैज्ञानिकमहत्त्वम्

- मेरुदण्डः सम्यगवस्थितः भवति।
- उदरप्रदेशे रक्तसञ्चारः सम्यक् भवति।
- पाचनक्रिया सुलभा भवति।
- मितभोजनस्य प्रवृत्तिः जायते।

4. हस्तेन भोजनम्

हस्तेन भोजनस्य विधानम् अस्ति।

वैज्ञानिकमहत्त्वम्

- हस्तेन अन्नस्य स्पर्शेन तस्य तापमानस्य ज्ञानं भवति।
- भोजनस्य मात्रा सहजतया नियन्त्र्यते।
- इन्द्रियाणां समन्वयः वर्धते।
- मनसंयोगभोजनस्य अभ्यासः भवति।

5. सद्यनिर्मितभोजनस्य सेवनम्

धर्मशास्त्रे **सद्यनिर्मितभोजनस्य** विधानं दृश्यते।

वैज्ञानिकमहत्त्वम्

- सद्यनिर्मितभोजने पौष्टिकतत्त्वानि अधिकानि भवन्ति।
- जीवाणुवृद्धेः सम्भावना न्यूना भवति।
- खाद्यविषाक्ततायाः सम्भावना अपि न्यूना भवति।

6. मिताहारः

धर्मशास्त्रे **मिताहारः** विधानम् अस्ति।

वैज्ञानिकमहत्त्वम्

- स्थूलता न भवति।
- मधुमेहस्य सम्भावना न्यूना भवति।
- हृदयरोगाणां सम्भावना अपि न्यूनः भवति।
- पाचनक्रिया सुदृढा भवति।

7. ऋतूनुसारभोजनम्

धर्मशास्त्रे ऋतूनुसारं भोजनस्य विधानम् अस्ति। यथा –
ग्रीष्मे शीतलभोजनम्।
हेमन्ते स्निग्धभोजनम्।
वर्षासु लघुभोजनम्।

वैज्ञानिकमहत्त्वम्

- शरीरस्य आवश्यकतानुसारं पोषणं भवति।
- रोगप्रतिरोधशक्तिः वर्धते।
- ऋतुविकाराः न्यूनाः भवन्ति।

8. भोजनानन्तरं शतपदगमनम्

धर्मशास्त्रे उक्तम्—

"भुक्त्वा शतपदं गच्छेत्।" (भावप्रकाश संहिता, दिनचर्या- 158)

वैज्ञानिकमहत्त्वम्

- पाचनक्रिया सुलभा भवति।
- रक्तशर्करास्तरस्य नियन्त्रणं भवति।
- स्थूलतायाः निवारणं भवति।
- उदरसम्बद्धरोगाः न्यूनाः भवन्ति।

9. सात्त्विकभोजनम्

धर्मशास्त्रे सात्त्विकाहारस्य प्रशंसा कृता अस्ति।
यथा – क्षीरम्, घृतम्, फलानि, शाकानि, धान्यानि, मुद्गः, मधु।

वैज्ञानिकमहत्त्वम्

- शरीराय आवश्यकपोषकतत्त्वानि प्राप्यन्ते।
- प्रतिरक्षाशक्तिः वर्धते।
- हृदयरोगाः न्यूनाः भवन्ति।
- मानसिकस्वास्थ्यं सुधरयति।

❖ धर्मशास्त्राणुसारेण प्रतिदिवसीयपारम्परिकभोजनरीतौ वैज्ञानिक-दृष्टिः

1. प्रातःकालीनभोजनम्

धर्मशास्त्रेषु ब्राह्ममुहूर्ते उत्थाय शौचस्नानादिकं कृत्वा लघ्वाहारस्य विधानम् अस्ति।

वैज्ञानिकमहत्त्वम्

- रात्रेः उपवासानन्तरं प्रातःकालीनभोजनं शरीराय आवश्यकां ऊर्जां ददाति।
- मस्तिष्कस्य कार्यक्षमता वर्धते।
- रक्तशर्करास्तरः सम्यग्भवति।
- पाचनाग्निः क्रमशः सक्रियः भवति।

2. पूर्वाह्णभोजनम् (मुख्यभोजनम्)

धर्मशास्त्रे मध्याह्ने भोजनं श्रेष्ठतमं मन्यते, यतः सूर्यस्य तेजः तदा प्रबलं भवति।

वैज्ञानिकमहत्त्वम्

- मध्याह्ने पाचनशक्तिः सर्वोच्चा भवति।
- भोजनस्य सम्यक्पाचनं भवति।
- पोषकतत्त्वानां अवशोषणं श्रेष्ठरूपेण भवति।
- स्थूलत्वं, मधुमेहः, अम्लपित्तं च न्यूनं भवति।

3. सायंकालीनभोजनम्

धर्मशास्त्रेषु सूर्यास्तात् पूर्वं वा सूर्यास्तानन्तरं लघुभोजनस्य निर्देशः दृश्यते।

वैज्ञानिकमहत्त्वम्

- रात्रौ पाचनक्रिया मन्दा भवति।
- लघुभोजनं निद्रायाः गुणवृद्धिं करोति।

•अम्लपित्तम्, स्थूलत्वं, मधुमेहः च न्यूनो भवति।

•जैविकघटी (Circadian Rhythm) सम्यगनुवर्तते।

4. रात्रिभोजनम्

धर्मशास्त्रे रात्रौ गुरुभोजनस्य निषेधः तथा भोजनानन्तरं स्वल्पविहारस्य निर्देशः अस्ति।

वैज्ञानिकमहत्त्वम्

•गुरुभोजनात् अपचनम्, अम्लपित्तं, स्थूलत्वं च जायते।

•भोजनानन्तरं स्वल्पगमनं रक्तशर्करायाः नियन्त्रणे सहायकं भवति।

•शीघ्रनिद्रा च शरीरस्य पुनर्निर्माणप्रक्रियां समर्थयति।

❖ धर्मशास्त्रस्य पारम्परिकपानीयरीतौ वैज्ञानिकदृष्टिः

भारतीयधर्मशास्त्रेषु भोजनस्य तथा पानीयस्य च विशेषं महत्त्वं प्रतिपादितम् अस्ति। धर्मशास्त्रकाराः केवलं धार्मिकदृष्ट्या न, अपि तु आरोग्यसंरक्षणस्य, पाचनक्रियायाः, ऋतुचर्यायाः, शारीरिक-मानसिकसन्तुलनस्य च दृष्ट्या अपि पानीयविधीन् निरूपयन्ति। आधुनिकवैज्ञानिकानुसन्धानानि अपि दर्शयन्ति यत् उचितकाले, उचितमात्रया, उचितप्रकारेण च पानीयसेवनं शरीरस्य स्वास्थ्याय अत्यन्तमावश्यकम् अस्ति। अतः धर्मशास्त्रेषु वर्णिताः पारम्परिक-पानीयरीतयः वैज्ञानिकदृष्ट्याऽपि सार्थकाः सन्ति।

ताम्रपात्रे जलस्य संरक्षणम्

रात्रौ ताम्रपात्रे स्थापितं जलं प्रातः पातव्यमिति परम्परा अस्ति।

वैज्ञानिकमहत्त्वम्

•ताम्रस्य सूक्ष्माणवः जलं जीवाणुभ्यः रक्षन्ति।

•ताम्रस्य जीवाणुनाशकगुणाः स्वीकृताः सन्ति।

•पाचनतन्त्रस्य स्वास्थ्यं वर्धते।

•प्रतिरक्षाशक्तिः अपि संवर्ध्यते।

2. उपविश्य जलपानम्

धर्मशास्त्रे स्थित्वा न, अपितु उपविश्य जलपानस्य निर्देशः अस्ति।

वैज्ञानिकमहत्त्वम्

•जलं शनैः शनैः आमाशयं प्राप्नोति।

•पाचनक्रिया सम्यग्भवति।

•वृक्केषु अनावश्यकभारः न भवति।

•शरीरस्य जलसन्तुलनं सम्यक् भवति।

3. शनैः शनैः जलपानम्

जलम् एकवारम् अधिकं न पातव्यम्, शीघ्रम् अपितु लघु लघु पातव्यम्।

वैज्ञानिकमहत्त्वम्

•शरीरे जलस्य सम्यग् अवशोषणं भवति।

•आमाशये भारः न भवति।

•कण्ठः तथा जठरं सन्तुलितं भवति।

4. ऋतूनुसारं जलपानम्

ग्रीष्मे अधिकम्, शिशिरे मध्यमम्, वर्षासु शुद्धजलस्य विशेषध्यानं कर्तव्यम्।

वैज्ञानिकमहत्त्वम्

• शरीरस्य तापसन्तुलनं भवति।

• निर्जलीकरणस्य (Dehydration) निवारणं भवति।

• ऋतुरोगाणां सम्भावना न्यूनाभवति।

5. कोष्णजलस्य सेवनम्

विशेषतः प्रातःकाले अथवा रोगावस्थायां कोष्णजलस्य सेवनं हितकरम्।

वैज्ञानिकमहत्त्वम्

• पाचनक्रिया सुदृढा भवति।

• कफस्य शमनं भवति।

• कण्ठरोगेषु लाभः भवति।

• आमदोषस्य शमनं भवति।

6. औषधीयपानीयानि सेवनम्

धर्मशास्त्रीयपरम्परायां तुलसी, शुण्ठी, जीरक, धन्याक, त्रिफला इत्यादिभिः निर्मितपानीयानि प्रशंसितानि।

वैज्ञानिकमहत्त्वम्

• प्रतिरक्षाशक्तिं वर्धयन्ति।

• पाचनं सुलभं कुर्वन्ति।

• संक्रमणरोगेषु रक्षणं ददति।

• शरीरस्य विषद्रव्याणां निष्कासने साहाय्यं कुर्वन्ति।

❖ धर्मशास्त्रस्य प्रतिदिवसीयपारम्परिकपानीयरीतौ वैज्ञानिकदृष्टिः

भारतीयधर्मशास्त्रेषु भोजनस्य यथा महत्त्वं प्रतिपादितं, तथैव पानीयपदार्थानामपि विशेषः विचारः कृतः। प्रातःकालात् आरभ्य रात्रिपर्यन्तं कदा, कियत्, कथं च जलं वा अन्यत् पेयं पातव्यमिति विषये धर्मशास्त्रेषु स्पष्टा निर्देशाः सन्ति। एते नियमाः केवलं धार्मिकपरम्परायाः प्रतीकाः न, अपितु स्वास्थ्यरक्षणे, पाचनक्रियायां, शरीरस्य जलसन्तुलने (Hydration), चयापचये (Metabolism) तथा रोगनिवारणे वैज्ञानिकदृष्ट्या अत्यन्तं उपयोगिनः सन्ति।

1. प्रातःकालीनपानीयरीतिः

धर्मशास्त्रेषु ब्राह्ममुहूर्ते उत्थाय मुखशुद्धिं कृत्वा **उष्णं वा ताम्रपात्रस्थितं जलं** पातुं निर्देशः दृश्यते।

वैज्ञानिकमहत्त्वम्

• रात्रौ शरीरस्य निर्जलीकरणं (Dehydration) भवति; प्रातः जलपानं तस्य पूर्तिं करोति।

• उष्णजलपानेन पाचनतन्त्रं सक्रियं भवति।

• ताम्रपात्रस्थितजले सूक्ष्मजीवाणुनाशकगुणाः भवन्ति।

• शरीरात् विषद्रव्याणां (Toxins) निष्कासनं सुलभं भवति।

2. भोजनपूर्वं जलपानम्

धर्मशास्त्रे भोजनात् पूर्वं स्वल्पमात्रया जलपानस्य निर्देशः अस्ति।

वैज्ञानिकमहत्त्वम्

- भोजनपूर्वम् अल्पजलपानं जठरस्य प्रस्तुतिं करोति।
- पाचनरसस्य स्रावः सम्यक् भवति।
- अतिभोजनं निवारयति।
- भूवुक्षायाः सम्यक् नियन्त्रणं भवति।

3. भोजनकाले पानीयसेवनम्

धर्मशास्त्रेषु भोजनकाले अत्यधिकजलपानं निषिद्धम्, केवलं आवश्यकता अनुसारं अल्पमात्रया जलसेवनं विधीयते।

वैज्ञानिकमहत्त्वम्

•अतिजलपानेन पाचनरसाः विरलाः भवन्ति।

•पाचनक्रिया मन्दा भवति।

•अल्पजलपानं भोजनस्य पाचनाय सहायकं भवति।

4. भोजनोत्तरजलपानम्

धर्मशास्त्रेषु भोजनानन्तरं तत्कालं बहुजलपानं न करणीयम् इति निर्देशः अस्ति।

वैज्ञानिकमहत्त्वम्

•भोजनोत्तरं त्वरितजलपानं पाचनक्रियां बाधते।

•किञ्चित्कालानन्तरं जलसेवनं पोषकतत्त्वानां अवशोषणं सुधारयति।

•अम्लपित्तं तथा अपचनं न्यूनं भवति।

5. मध्याह्ने पानीयसेवनम्

ग्रीष्मकाले शीतलं स्वच्छं जलं, तक्रम्, लस्सी, फलरसः, नारिकेलोदकं च धर्मशास्त्रीयपरम्परायां हितकरं मन्यते।

वैज्ञानिकमहत्त्वम्

•शरीरस्य जलसन्तुलनं रक्ष्यते।

•इलेक्ट्रोलाइट्-सन्तुलनं भवति।

•तापघातस्य (Heat Stroke) निवारणं भवति।

•तक्रं आन्त्रस्वास्थ्यस्य कृते लाभकरं भवति, यतः तत्र प्रोबायोटिकजीवाणवः सन्ति।

6. सायंकालीनपानीयरीतिः

सायंकाले अल्पमात्रया जलं तथा औषधीयपेयम्, यथा तुलसी-कषायः, अद्रक-जलम्, हर्बल-टी इत्यादीनि हितकराणि निर्दिष्टानि।

वैज्ञानिकमहत्त्वम्

•शरीरस्य क्लेषनिवारणं भवति।

•रोगप्रतिरोधशक्तिः वर्धते।

•पाचनक्रिया सुदृढा भवति।

•श्वसनमार्गः शुद्धो भवति।

7. रात्रौ पानीयसेवनम्

धर्मशास्त्रेषु रात्रौ स्वल्पमात्रया उष्णजलस्य अथवा क्षीरस्य सेवनं प्रशस्यते; अतिशीतलपेयस्य निषेधः कृतः।

वैज्ञानिकमहत्त्वम्

•उष्णजलं पाचनक्रियाम् अनुकूलयति।

- क्षीरं ट्रिप्टोफैन-नामकस्य पोषकतत्त्वस्य कारणेन निद्रां सुधारयति।
- शीतलपेयानि कण्ठरोगान् तथा पाचनसमस्यान् जनयितुं शक्नुवन्ति।

❖ स्वास्थ्यसंरक्षणाय सन्तुलिताहार-पानीयस्य औचित्वम् तथा असन्तुलिताहार-पानीयस्य अनौचित्वम् च

स्वास्थ्यं मानवजीवनस्य परमं धनम् अस्ति। स्वस्थशरीरे एव स्वस्थमनसः निवासः सम्भवति। धर्मशास्त्रेषु, आयुर्वेदे, भगवद्गीतायां च सन्तुलिताहार-पानीयस्य विशेषः महत्त्वः प्रतिपादितः अस्ति। यथोचितमात्रया, यथाकाले, शुद्धं, पौष्टिकं, हितकरं च भोजनं तथा पानीयं स्वास्थ्यसंरक्षणस्य मूलाधारः इति मन्यते। असन्तुलिताहारः, दूषितपानीयं, अतिभोजनम्, अनियमितभोजनं च अनेकान् रोगान् जनयन्ति। अतः स्वास्थ्यरक्षणार्थं सन्तुलिताहार-पानीयस्य अनौचित्ययोः विवेचनम् अत्यावश्यकम्।

o सन्तुलिताहार-पानीयस्य औचित्यम्

1. स्वास्थ्यसंरक्षणे सहायकम्

सन्तुलिताहारः शरीरस्य सर्वेषाम् अवयवानां सम्यक् विकासं करोति। उचितपानीयसेवनं शरीरस्य जलसन्तुलनं रक्षति तथा निर्जलीकरणं निवारयति।

2. रोगप्रतिरोधकशक्तिवर्धनम्

जीवनसत्त्वसमृद्धः आहारः, फलानि, शाकानि, तक्रम्, दुग्धम् इत्यादीनि रोगप्रतिरोधकशक्तिं वर्धयन्ति।

3. पाचनक्रियायाः संरक्षणम्

तन्तुमयः आहारः तथा पर्याप्तजलसेवनं पाचनक्रियां सुदृढां करोति, मलावरोधं निवारयति, आमदोषं च न्यूनं करोति।

4. मानसिकस्वास्थ्यस्य संरक्षणम्

सात्त्विकं शुद्धं, पोषकम् आहारं मनः प्रसन्नतां एकाग्रतां स्मरणशक्तिं च वर्धयति।

5. वृद्धौ विकासे च योगदानम्

बालानां, किशोराणां, गर्भिणीनां, वृद्धानां च पोषणे सन्तुलिताहारस्य महत्त्वपूर्णं स्थानम् अस्ति।

6. जीवनशैलीजन्यरोगनिवारणम्

सन्तुलिताहारः मधुमेहः, स्थूलता, उच्चरक्तचापः, हृदयरोगाः इत्यादीनां सम्भावनां न्यूनयति।

7. कार्यक्षमतावर्धनम्

उचितपोषणेन शरीरस्य ऊर्जा वर्धते, श्रमसहनशक्तिः तथा कार्यदक्षता च अभिवर्धते।

o असन्तुलिताहार-पानीयस्य अनौचित्यम्

1. अतिभोजनम्

अत्यधिकभोजनात् स्थूलता, अपचनम्, अम्लपित्तम्, मधुमेहः च भवितुमर्हन्ति।

2. अल्पभोजनम्

अल्पाहारः कुपोषणं, दुर्बलतां, रक्ताल्पतां, प्रतिरक्षाशक्तेः ह्रासं च जनयति।

3. दूषितपानीयसेवनम्

दूषितजलात् अतिसारः, चर्मरोगः, टायफायड्, पीलियारोगः इत्यादयः रोगाः उत्पद्यन्ते।

4. कृत्रिमपेयसेवनम्

शर्करायुक्तशीतपेयेषु रसायनद्रव्याणि अधिकानि भवन्ति। एतानि स्थूलतां, दन्तक्षयं, मधुमेहं, हृदयरोगान् च वर्धयन्ति।

5. अनियमितभोजनम्

अनियमितकाले भोजनं जठराग्नेः विकारं जनयति, पाचनसमस्याः च उत्पादयति।

6. अतीव स्निग्ध-मधुर-लवणयुक्ताहारः

एषः उच्चरक्तचापं, स्थूलतां, हृदयरोगान्, वृक्कसमस्याः च उत्पादयितुं शक्नोति।

7. मद्यपानम् तथा व्यसनजन्यपानीयानि

एतानि यकृत्, हृदयम्, मस्तिष्कं, स्नायुतन्त्रं च प्रतिकूलतया प्रभावितवन्ति भवन्ति तथा सामाजिकसमस्याः अपि जनयन्ति।

❖ धर्मशास्त्रीयदृष्ट्या सन्तुलिताहार-पानीयम्

धर्मशास्त्रेषु सात्त्विकाहारस्य प्रशंसा कृता अस्ति। शुद्धः, सद्यनिर्मितः, हितकरः, मितः, ऋतुसम्मतः च आहारः स्वास्थ्यकरः इति निर्दिष्टम्। भोजनात् पूर्वं हस्तप्रक्षालनम्, आचमनम्, शान्तचित्तेन भोजनम्, मितभोजनम्, शुद्धजलपानम् इत्यादयः नियमाः आरोग्यसंरक्षणस्य वैज्ञानिकाधारं वहन्ति।

❖ धर्मशास्त्रस्य पारम्परिकभोजन-पानीयरीतेः समकालीन-प्रासङ्गिकता

वर्तमानकाले जीवनशैलीजन्यरोगाः (स्थूलता, मधुमेहः, उच्चरक्तचापः, हृदयरोगाः, मानसिकतन्यता च) तीव्ररूपेण वर्धन्ते। एतादृशे समये धर्मशास्त्रीयाः भोजन-पानीयपरम्पराः विशेषतया प्रासङ्गिकाः भवन्ति।

1. स्वास्थ्यसंरक्षणम्

सन्तुलितः सात्त्विकाहारः तथा शुद्धजलसेवनं दीर्घकालिकस्वास्थ्यस्य आधारः।

2. जीवनशैलीरोगनिवारणम्

मिताहारः, नियतकालभोजनम्, उष्णपानम् च मधुमेह-स्थूलतादीनां नियन्त्रणे सहायकानि।

3. मानसिकस्वास्थ्यम्

मनसंयोगभोजनम् (Mindful Eating) तन्यता न्यूनं करोति तथा मनसः शान्तिं वर्धयति।

4. पर्यावरणसंरक्षणम्

स्थानीयानां, ऋतूनुकूलानां, प्राकृतिकानां खाद्यपदार्थानां उपयोगः पर्यावरणहितकरः अस्ति।

5. सामाजिकसमरसता

सहभोजनस्य परम्परा पारिवारिकैक्यं, सौहार्दं, सहयोगभावं च वर्धयति।

6. नैतिकमूल्यानि

भोजनात् पूर्वं कृतज्ञता, अन्नस्य सम्मानः, मितव्ययिता च नैतिकजीवनस्य आधारभूतानि तत्त्वानि सन्ति।

उपसंहारः

धर्मशास्त्रस्य पारम्परिकभोजन-पानीयरीतयः केवलं धार्मिकाचाराः न, अपितु वैज्ञानिकदृष्ट्या प्रमाणिताः स्वास्थ्यसंरक्षणस्य सिद्धान्ताः सन्ति। आधुनिकपोषणविज्ञानम्, जनस्वास्थ्यविज्ञानम्, पर्यावरण-विज्ञानम्, मनोविज्ञानं च एतेषां बहून् नियमाञ्च समर्थनं कुर्वन्ति। अतः समकालीनसमाजे जीवनशैलीजन्यसमस्याणां निवारणार्थं धर्मशास्त्रीयभोजन-पानीयपरम्पराणां पुनरवलोकनम्, अनुसरणम्, वैज्ञानिकपुनर्व्याख्यानं च अत्यन्तमावश्यकम्। एतासां परम्पराणां संरक्षणेन स्वस्थं, सन्तुलितं, संस्कारितं च समाजं निर्मातुं शक्यते।

सन्दर्भग्रन्थसूची (References)

1. शास्त्री जगदीशलाल “श्रीकुल्लुकभट्टविरचितया मन्वर्थमुक्तावल्या व्याख्यया समुपेता – मनुस्मृतिः : अन्तिमसंस्करणम्”, मतिलाल बनारसीदास प्रकाशन्, दिल्ली, 2010।
2. झा संपादक “मनुस्मृतिः मेधातिथिभाष्यसमेता”परिमल पब्लिकेशन्स, दिल्ली, 2023।
3. राय गङ्गासागर ”याज्ञवल्क्यस्मृतिः“ चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली, पुनर्मुद्रित संस्करण 2007।
4. निरंजन परिऔमशरण “कौटिलीय अर्थशास्त्र” ईस्टर्न बुक लिंकर्स, दिल्ली, प्रथम संस्करण-2009।
5. https://www.ijhssi.org/papers/vol14(1)/1401149159.pdf
6. https://egyankosh.ac.in/bitstream/123456789/112863/1/Unit-6.pdf
7. https://www.dalvoy.com/hi/upsc/mains/previous-years/2025/sociology-paper-i/adhunik-samaj-vigyan-dharm-sambandh
8. https://www.ijirct.org/download.php?a_pid=2502074
9. https://www.ijhssi.org/papers/vol14(1)/1401149159.pdf