

# स्वास्थ्य संवर्धन में योगिक आहार की उपयोगिता

उत्कर्ष दीक्षित<sup>1</sup>, डॉ० गजानन्द वानखेड़े<sup>2</sup>

परास्रतक विद्यार्थी, योग विज्ञान विभाग, स्पर्श हिमालय विश्वविद्यालय देहरादून<sup>1</sup>

असिस्टेंट प्रोफेसर, योग विज्ञान विभाग, स्पर्श हिमालय विश्वविद्यालय देहरादून, मोबाईल<sup>2</sup>

**सारांश (Abstract):** वर्तमान युग में मानव जीवन अनेक प्रकार की शारीरिक और मानसिक समस्याओं से ग्रस्त है, जिसका मुख्य कारण अनुचित जीवनशैली और असंतुलित आहार है। ऐसे में योग और योगिक आहार एक प्रभावशाली समाधान के रूप में उभर कर सामने आए हैं। योगिक आहार केवल शरीर का पोषण नहीं करता, बल्कि मन और आत्मा को भी शुद्ध करता है। यह सात्विक, सुपाच्य, और प्राकृतिक खाद्य पदार्थों पर आधारित होता है, जो न केवल रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है, बल्कि मानसिक स्थिरता और आध्यात्मिक उन्नति में भी सहायक होता है।

यह शोध योगिक आहार की परिभाषा, उसके घटक तत्वों और स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों का विश्लेषण करता है। अध्ययन से स्पष्ट होता है कि नियमित योग अभ्यास के साथ संतुलित योगिक आहार अपनाने से मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मोटापा आदि जैसी बीमारियों से बचाव संभव है। साथ ही यह मानसिक तनाव को भी नियंत्रित करता है। आज की भागदौड़ भरी जीवनशैली में योगिक आहार को अपनाना स्वास्थ्य संवर्धन की दिशा में एक सशक्त कदम है। अतः यह आवश्यक है कि समाज योगिक आहार की उपयोगिता को समझे और उसे अपनी दिनचर्या में शामिल करे, जिससे संपूर्ण स्वास्थ्य की प्राप्ति संभव हो सके।

**कुंजी शब्द (Keywords):** योगिक आहार, स्वास्थ्य संवर्धन, सात्विक भोजन, आधुनिक जीवनशैली, मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य

## परिचय (INTRODUCTION)

स्वास्थ्य ही जीवन की सबसे मूल्यवान संपत्ति है। किसी भी व्यक्ति का शारीरिक, मानसिक और आत्मिक रूप से स्वस्थ होना, उसकी समग्र उन्नति का आधार बनता है। वर्तमान समय में जहां एक ओर विज्ञान और प्रौद्योगिकी ने जीवन को सुविधाजनक बनाया है, वहीं दूसरी ओर अनियमित जीवनशैली, तनावपूर्ण दिनचर्या और असंतुलित आहार ने अनेक बीमारियों को जन्म दिया है। बढ़ती हुई जीवनशैली संबंधी बीमारियाँ जैसे मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मोटापा और अवसाद, यह दर्शाती हैं कि केवल औषधियों पर निर्भर रहकर स्वस्थ जीवन प्राप्त करना कठिन होता जा रहा है।

ऐसी स्थिति में योग एवं योगिक आहार का महत्व पहले से कहीं अधिक बढ़ गया है। योग न केवल शारीरिक व्यायाम है, बल्कि यह एक पूर्ण जीवन-दर्शन है, जो मनुष्य को शारीरिक, मानसिक और आत्मिक स्तर पर संतुलित करता है। योगिक आहार इस जीवन-दर्शन का महत्वपूर्ण अंग है। यह सात्विक, सुपाच्य, प्राकृतिक और संयमित भोजन पद्धति पर आधारित होता है, जो शरीर को आवश्यक पोषण प्रदान करने के साथ-साथ मन को स्थिरता और विचारों को शुद्धता प्रदान करता है।

योगदर्शन में कहा गया है- “यथाआहारः तथा चित्तम्”, अर्थात् जैसा आहार होगा, वैसा ही चित्त (मन) होगा। इसलिए योगिक आहार केवल भोजन की पद्धति नहीं, बल्कि यह एक मानसिक और आत्मिक शुद्धि का साधन भी है। यह लेख स्वास्थ्य संवर्धन में योगिक आहार की भूमिका का विश्लेषण करता है, जिसमें इसके शारीरिक, मानसिक और सामाजिक प्रभावों पर प्रकाश डाला गया है। आज की तेजी से बदलती जीवनशैली में योगिक आहार न केवल रोगों से बचाव का साधन है, बल्कि यह एक संतुलित और स्वस्थ जीवन का मार्ग भी है।

### 1. योगिक आहार की अवधारणा

योग केवल शारीरिक व्यायाम या आसनो तक सीमित नहीं है, बल्कि यह एक समग्र जीवनदृष्टि है, जो व्यक्ति के शरीर, मन और आत्मा के संतुलन पर बल देता है। योग दर्शन के अनुसार, आहार न केवल शरीर के पोषण का माध्यम है, बल्कि यह मानसिक अवस्था, भावनात्मक संतुलन और आत्मिक उन्नति में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। “यथाआहारः तथा चित्तम्”- जैसा आहार होगा, वैसा ही मन और सोच भी होगी। अतः योग में आहार का स्थान अत्यंत महत्वपूर्ण और केंद्रीय है। योगिक आहार वह होता है जो प्राकृतिक, सुपाच्य, संतुलित और सात्विक गुणों से युक्त हो। इसे न केवल शरीर को स्वस्थ रखने के लिए, बल्कि मानसिक स्थिरता और आध्यात्मिक विकास के लिए भी अपनाया जाता है।<sup>i</sup>

प्राचीन भारतीय ग्रंथों, विशेष रूप से भगवद्गीता और हठयोगप्रदीपिका, में आहार को तीन श्रेणियों में विभाजित किया गया है – सात्विक, राजसिक और तामसिक। यह वर्गीकरण मुख्यतः भोजन के गुण, उसका प्रभाव और सेवन करने वाले की मानसिक स्थिति पर आधारित है।

**सात्विक आहार** वह आहार होता है जो शुद्ध, सरल, ताजा, हल्का और जीवनशक्ति से भरपूर होता है। इसमें फल, सब्जियाँ, अंकुरित अनाज, दूध, घी, शहद, मेवा और प्राकृतिक रूप से पकाया गया भोजन शामिल होता है। सात्विक भोजन मन को शांत, विचारों को सकारात्मक और शरीर को ऊर्जावान बनाता है। यह ध्यान, साधना और आत्मिक विकास में अत्यंत सहायक माना गया है।<sup>ii</sup>

**राजसिक आहार** में तीखा, मसालेदार, खट्टा, नमकीन, अत्यधिक तला हुआ या गरम भोजन शामिल होता है। यह शरीर में उत्तेजना, अधीरता, क्रोध और असंतुलन को जन्म देता है। राजसिक आहार भौतिक सुख-सुविधाओं और सांसारिक गतिविधियों में संलग्न व्यक्तियों के लिए उपयुक्त माना जाता है, परंतु यह मानसिक शांति में बाधक हो सकता है।

**तामसिक आहार** वह होता है जो बासी, अधिक तेलयुक्त, अत्यधिक पका हुआ, मांसाहार या नशीले पदार्थों से युक्त होता है। यह भोजन आलस्य, निराशा, जड़ता और मानसिक असंतुलन को बढ़ावा देता है। योग साधना के लिए तामसिक आहार अत्यंत हानिकारक माना गया है।<sup>iii</sup>

इस प्रकार, योगिक आहार की अवधारणा शरीर और मन के परिशोधन के साथ-साथ जीवन के आध्यात्मिक पहलुओं को भी प्रभावित करती है। इसका उद्देश्य केवल शारीरिक स्वास्थ्य नहीं, बल्कि एक शांत, जागरूक और संतुलित जीवन की प्राप्ति है।

## 2. योगिक आहार के प्रमुख तत्व

योगिक आहार केवल भोजन की एक शैली नहीं, बल्कि एक ऐसी जीवनशैली है जो शरीर, मन और आत्मा के समुचित संतुलन को बढ़ावा देती है। यह आहार न केवल पोषण प्रदान करता है, बल्कि शरीर को विषमुक्त, मन को शांत और आत्मा को पवित्र बनाए रखने में सहायक होता है। योगदर्शन के अनुसार, 'आहार शुद्धो सत्त्व शुद्धिः', अर्थात् शुद्ध आहार से ही शुद्ध चित्त की प्राप्ति होती है। योगिक आहार के प्रमुख तत्वों में फल, सब्जियाँ, अंकुरित अनाज, दूध, घी, प्राकृतिक मिठास तथा भोजन के समय और विधि की विशेष भूमिका होती है।<sup>iv</sup>

### फल, सब्जियाँ और अंकुरित अनाज –

योगिक आहार में ताजे मौसमी फल और सब्जियों का विशेष महत्व है। ये न केवल शरीर को आवश्यक विटामिन्स, खनिज और फाइबर प्रदान करते हैं, बल्कि शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी सशक्त बनाते हैं। फल और सब्जियाँ प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होते हैं जो शरीर को विषैले तत्वों से मुक्त करते हैं। अंकुरित अनाज जैसे मूंग, चना, गेहूँ आदि, प्रोटीन और एंजाइम्स के समृद्ध स्रोत होते हैं, जो पाचन तंत्र को सुदृढ़ करते हैं और शरीर को ऊर्जावान बनाए रखते हैं।<sup>v</sup>

### दूध, घी और प्राकृतिक मिठास –

योगिक आहार में शुद्ध देशी गाय का दूध, घी और प्राकृतिक मिठास जैसे शहद या गुड़ को अत्यंत लाभकारी माना गया है। घी मस्तिष्क के लिए टॉनिक का कार्य करता है, जबकि दूध शरीर को पोषण प्रदान करता है और मानसिक संतुलन बनाए रखने में सहायक होता है। शुद्ध शहद शरीर में ऊर्जावानता बढ़ाने वाला और रोगनिरोधी गुणों से युक्त होता है। इन सभी पदार्थों का प्रयोग संयम और मितताहार के सिद्धांतों के अंतर्गत किया जाना चाहिए।<sup>vi</sup>

### समय और विधि का महत्व –

योगिक आहार का सेवन केवल पदार्थों तक सीमित नहीं है, बल्कि इसे किस समय और किस विधि से ग्रहण किया जाए, यह भी महत्वपूर्ण है।<sup>vii</sup> भोजन शांत वातावरण में, पूर्ण एकाग्रता के साथ, बिना किसी विचलन के करना चाहिए। सूर्य उदय के पश्चात से सूर्यास्त तक का समय आहार के लिए सर्वोत्तम माना गया है। रात्रि भोजन हल्का और समय पर होना चाहिए ताकि शरीर को पर्याप्त विश्राम मिल सके। भोजन करते समय मन, वाणी और शरीर की एकाग्रता आहार को अमृत तुल्य बना देती है।<sup>viii</sup> इस प्रकार योगिक आहार के यह प्रमुख तत्व न केवल शरीर को पुष्ट करते हैं, बल्कि मानसिक और आत्मिक उन्नयन के लिए भी अनिवार्य माने गए हैं।

## 3. योगिक आहार और शारीरिक स्वास्थ्य

योगिक आहार न केवल मानसिक और आत्मिक शुद्धता का माध्यम है, बल्कि यह शरीर की संपूर्ण क्रियाओं के संतुलन में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। योग के अनुसार, शरीर एक साधन है और इसका संरक्षण, संतुलन एवं पोषण आवश्यक है ताकि साधक अपने लक्ष्यों की प्राप्ति कर सके। इस संदर्भ में, योगिक आहार को शरीर के स्वास्थ्य संवर्धन हेतु सबसे उपयुक्त माना गया है क्योंकि यह प्राकृतिक, ताजा, सुपाच्य और संतुलित होता है।<sup>ix</sup>

सबसे पहले, रोग प्रतिरोधक क्षमता (immunity) की दृष्टि से देखा जाए तो योगिक आहार में ऐसे तत्वों का समावेश होता है जो शरीर को भीतर से मजबूत बनाते हैं। अंकुरित अनाज, मौसमी फल, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, शुद्ध जल, और प्राकृतिक वसा जैसे घी आदि में प्रचुर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन्स और खनिज पाए जाते हैं। ये तत्व शरीर की कोशिकाओं को पुनर्जीवित करने, विषाक्त तत्वों को बाहर निकालने, और प्रतिरक्षा प्रणाली को सक्रिय रखने में सहायक होते हैं। साथ ही, इनसे शरीर में सूजन और संक्रमण की संभावना कम हो जाती है।

दूसरे, पाचन क्रिया में सुधार योगिक आहार का एक महत्वपूर्ण लाभ है। आज की जीवनशैली में खराब खानपान और तनाव के कारण पाचन संबंधी समस्याएँ आम हो गई हैं। योगिक आहार हल्का, रेशेदार और सुपाच्य होता है, जिससे अमाशय पर अतिरिक्त भार नहीं पड़ता और पाचन प्रक्रिया सहज रूप से संपन्न होती है। समय पर भोजन करना, चबा-चबाकर खाना और भोजन के बाद थोड़ी देर

विश्राम करना भी योगिक परंपरा का हिस्सा है, जो पाचन में सहायक सिद्ध होता है। आयुर्वेद और योग शास्त्र दोनों ही इस बात पर बल देते हैं कि उचित आहार, आचार और विचार ही अच्छे स्वास्थ्य की नींव रखते हैं।<sup>x</sup>

तीसरे, योगिक आहार मोटापा, मधुमेह और हृदय रोगों के नियंत्रण में भी प्रभावी सिद्ध हुआ है। असंतुलित आहार और जंक फूड के कारण मोटापा और उससे जुड़ी बीमारियाँ तेजी से बढ़ रही हैं। योगिक आहार में वसा और चीनी की मात्रा नियंत्रित होती है और यह ब्लड शुगर व कोलेस्ट्रॉल को सामान्य बनाए रखने में सहायता करता है। इसके नियमित सेवन से शरीर में अनावश्यक वसा नहीं जमती, रक्तसंचार व्यवस्थित रहता है और हृदय स्वस्थ बना रहता है।<sup>xi</sup>

इस प्रकार, योगिक आहार न केवल बीमारियों से बचाव करता है बल्कि शरीर को ऊर्जावान, लचीला और संतुलित बनाए रखता है, जिससे समग्र स्वास्थ्य संवर्धन संभव होता है।

#### 4. योगिक आहार और मानसिक स्वास्थ्य

योग केवल शारीरिक अभ्यास या आसनों तक सीमित नहीं है, बल्कि यह एक समग्र जीवन-पद्धति है, जिसमें आहार की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। योग दर्शन के अनुसार, मनुष्य का आहार सीधे उसकी मानसिक अवस्था पर प्रभाव डालता है। जैसा भोजन होगा, वैसा ही चित्त (मन) होगा—यह सिद्धांत 'यथाआहारं तथा चित्तं' के रूप में प्राचीन ग्रंथों में वर्णित है। योगिक आहार, विशेष रूप से सात्विक भोजन, मानसिक स्वास्थ्य के संवर्धन में अत्यंत सहायक माना गया है।

सात्विक आहार में ताजे फल, हरी सब्जियाँ, दूध, घी, शहद, अंकुरित अनाज और हल्का सुपाच्य भोजन सम्मिलित होता है। यह आहार न केवल शरीर को पोषण देता है, बल्कि मस्तिष्क की कार्यक्षमता को भी बढ़ाता है। जब व्यक्ति ऐसे शुद्ध और पौष्टिक आहार का नियमित रूप से सेवन करता है, तो उसका मानसिक तनाव स्वतः ही कम होने लगता है। यह आहार शरीर में हार्मोनल संतुलन बनाए रखता है, जिससे तनाव, चिंता और अवसाद जैसी मानसिक समस्याओं में राहत मिलती है।<sup>xii</sup>

योगिक आहार मन की शुद्धता को भी प्रोत्साहित करता है। जंक फूड, प्रोसेस्ड भोजन या अत्यधिक तैलीय और मसालेदार भोजन न केवल पाचन तंत्र को प्रभावित करते हैं, बल्कि मानसिक अशांति, चिड़चिड़ापन और एकाग्रता में कमी जैसे लक्षण भी उत्पन्न करते हैं। इसके विपरीत, सात्विक भोजन मन को स्थिर, शांत और सकारात्मक बनाता है। यह सकारात्मक सोच, करुणा, सहानुभूति और सहिष्णुता जैसे भावों को भी विकसित करता है।<sup>xiii</sup>

ध्यान और साधना के अभ्यास में भी योगिक आहार की भूमिका उल्लेखनीय है। साधना के लिए मन का शुद्ध और स्थिर होना आवश्यक है, और यह तभी संभव है जब व्यक्ति का आहार सात्विक हो। उपनिषदों और भगवद्गीता में भी आहार को साधना का आधार बताया गया है। सात्विक भोजन मन को आंतरिक रूप से तैयार करता है ताकि वह उच्च स्तर की चेतना और आत्मिक अनुभव की ओर अग्रसर हो सके।

इस प्रकार, योगिक आहार मानसिक स्वास्थ्य के संरक्षण और संवर्धन का एक प्रभावशाली माध्यम है।<sup>xiv</sup> वर्तमान समय में जहाँ मानसिक रोगों की दर बढ़ती जा रही है, वहाँ योगिक आहार एक सरल, सुरक्षित और प्राकृतिक समाधान प्रस्तुत करता है।

#### 5. योगिक आहार का आध्यात्मिक पक्ष

योग केवल शारीरिक या मानसिक अभ्यास नहीं है, बल्कि यह आत्मा की शुद्धि और उन्नति की एक सम्पूर्ण प्रणाली है। योगदर्शन में आहार को आत्मिक विकास का मूल आधार माना गया है। 'यथाआहारं तथा चित्तम्' – जैसा आहार होता है, वैसा ही चित्त बनता है। योगिक आहार का आध्यात्मिक पक्ष इस सिद्धांत पर आधारित है कि शरीर में जो कुछ जाता है, वह न केवल हमारे शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है, बल्कि हमारे मानसिक और भावनात्मक स्तर को भी रूपांतरित करता है। इसलिए योग के अनुयायी केवल स्वाद या भूख की पूर्ति के लिए नहीं, बल्कि आत्मिक शुद्धि हेतु भी आहार का चुनाव करते हैं।<sup>xv</sup>

योगिक आहार मुख्यतः सात्विक होता है, जिसमें ताजे फल, हरी सब्जियाँ, अंकुरित अनाज, दूध, शहद, मेवे और शुद्ध जल का समावेश होता है। यह आहार न केवल शरीर को विषमुक्त करता है, बल्कि मन को शांत, स्थिर और उन्नत बनाता है। सात्विक भोजन से मन में करुणा, प्रेम, धैर्य, और आत्म-नियंत्रण जैसे गुणों का विकास होता है। यह आहार हिंसा रहित, शुद्ध और संयमित होता है, जिससे व्यक्ति के भीतर आत्मानुशासन और चेतना का विस्तार होता है।

वेदों, उपनिषदों तथा भगवद्गीता जैसे ग्रंथों में भी आहार को आत्मिक विकास से जोड़ा गया है। भगवद्गीता में कहा गया है कि जो व्यक्ति सात्विक आहार लेता है, वह चित्त की शुद्धि प्राप्त करता है और ध्यान, जप तथा साधना में उसे सफलता प्राप्त होती है। इसके विपरीत, तामसिक और राजसिक आहार मन में अशांति, क्रोध, आलस्य और असंयम उत्पन्न करते हैं, जिससे आत्मिक मार्ग बाधित होता है।<sup>xvi</sup> योगिक आहार न केवल ध्यान और साधना को सफल बनाता है, बल्कि व्यक्ति को संपूर्ण रूप से संतुलित जीवन जीने में मदद करता है। यह जीवन में नकारात्मकता को दूर कर सकारात्मक ऊर्जा को आकर्षित करता है। जब शरीर, मन और आत्मा में सामंजस्य होता है, तभी योग की वास्तविक उपलब्धि – आत्म-साक्षात्कार – संभव होती है।<sup>xvii</sup> इस प्रकार, योगिक आहार आत्मिक उन्नति का एक सशक्त साधन है, जो मानव को उसकी उच्चतम चेतना की ओर अग्रसर करता है।

## 6. आज की जीवनशैली में योगिक आहार की प्रासंगिकता

वर्तमान समय की जीवनशैली तेज़, व्यस्त और तनावपूर्ण हो गई है। शारीरिक श्रम की कमी, अनियमित दिनचर्या, मानसिक तनाव, और समय की कमी के कारण लोग जंक फूड, प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थ, रेडी-टू-ईट पैकेज्ड आइटम, और कैफीनयुक्त पेय पदार्थों की ओर आकर्षित हो रहे हैं। यह खान-पान न केवल शरीर को आवश्यक पोषण से वंचित करता है, बल्कि अनेक रोगों को भी आमंत्रित करता है। मधुमेह, मोटापा, उच्च रक्तचाप, थकान, अनिद्रा और पाचन संबंधी विकार आज की आम स्वास्थ्य समस्याएँ बन गई हैं। इन सभी का मुख्य कारण हमारे भोजन की गुणवत्ता और आदतें हैं।<sup>xviii</sup>

इस सन्दर्भ में योगिक आहार एक प्रभावशाली और प्राकृतिक समाधान प्रस्तुत करता है। योगिक आहार का आधार सात्विकता है, जो कि शरीर को शुद्ध, हल्का, सुपाच्य और ऊर्जावान बनाए रखता है। इसमें अधिकतर ताजे फल, सब्जियाँ, अंकुरित अनाज, दूध, घी, शहद, तथा प्राकृतिक रूप से तैयार खाद्य पदार्थों का समावेश होता है। यह आहार न केवल पोषक तत्वों से भरपूर होता है, बल्कि मानसिक शांति और आत्मिक संतुलन को भी बढ़ावा देता है। उदाहरण के तौर पर, योग गुरु बाबा रामदेव द्वारा संचालित योग प्रशिक्षण शिविरों में हमेशा सात्विक और योगिक आहार का पालन किया जाता है, जहाँ प्रतिभागियों ने अनेक प्रकार की बीमारियों से मुक्ति पाई है और जीवन में सकारात्मक परिवर्तन अनुभव किया है।<sup>xix</sup>

योगिक आहार का पालन करने वाले व्यक्ति अपने शरीर की आवश्यकताओं को बेहतर समझने लगते हैं और माइंडफुल ईटिंग (सचेत भोजन) की ओर अग्रसर होते हैं। इससे न केवल शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार होता है, बल्कि मन भी स्थिर और प्रसन्नचित्त रहता है। आज के संदर्भ में जब फास्ट फूड का प्रचलन बढ़ता जा रहा है, योगिक आहार के सिद्धांत हमें यह सिखाते हैं कि भोजन केवल पेट भरने के लिए नहीं, बल्कि तन, मन और आत्मा के संतुलन के लिए है। अतः यह आवश्यक हो गया है कि हम अपने खान-पान की आदतों पर पुनर्विचार करें और योगिक आहार जैसे प्राकृतिक एवं संतुलित विकल्पों को अपनाकर अपने स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाएं।<sup>xx</sup>

## निष्कर्ष (CONCLUSION)

यह स्पष्ट होता है कि वर्तमान भागदौड़ भरी और असंतुलित जीवनशैली में योगिक आहार एक प्रभावी और स्वास्थ्यवर्धक विकल्प के रूप में सामने आता है। यह न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करता है, बल्कि मानसिक शांति और आत्मिक संतुलन में भी सहायक होता है। योगिक आहार के नियमित पालन से व्यक्ति अनेक रोगों से बचाव कर सकता है तथा जीवन में ऊर्जा, स्पष्टता और सकारात्मकता प्राप्त करता है। बदलते खान-पान के रुझानों के बीच योगिक आहार एक प्राकृतिक, सात्विक और संतुलित जीवनशैली को बढ़ावा देता है, जिसकी आज अत्यधिक आवश्यकता है।

भविष्य के लिए यह अनुशंसा की जा सकती है कि शैक्षिक संस्थानों के पाठ्यक्रमों में योगिक आहार को सम्मिलित किया जाए ताकि युवाओं को प्रारंभ से ही स्वस्थ आहार की जानकारी मिल सके। साथ ही, सार्वजनिक स्वास्थ्य अभियान और मीडिया के माध्यम से जनसामान्य को योगिक आहार की उपयोगिता से जागरूक करना चाहिए। कार्यस्थलों पर भी कर्मचारियों के लिए योगिक भोजन विकल्प उपलब्ध कराना एक सकारात्मक कदम होगा। यदि समाज योगिक आहार को अपनाने की दिशा में ठोस प्रयास करे, तो निश्चित ही हम एक रोगमुक्त, संतुलित और जागरूक समाज की स्थापना कर सकते हैं।

## REFERENCES

- [1]. शर्मा, वी. (2018). भगवद्गीता में वर्णित आहार प्रकारों का मनोवैज्ञानिक विश्लेषण। *भारतीय दर्शन पत्रिका*, 15(2), 60-67।
- [2]. मिश्र, अ. (2020). सात्विक आहार: एक आयुर्वेदिक और योगिक दृष्टिकोण। *आयुर्वेद रिसर्च एंड प्रैक्टिस जर्नल*, 7(1), 28-35।
- [3]. नागेन्द्र, एच. आर. (2012). योगिक जीवनशैली एवं स्वास्थ्य में इसकी भूमिका। *भारतीय योग संस्थान जर्नल*, 22(3), 45-52।
- [4]. शर्मा, ह., एवं सिंह, जी. (2023). योगिक आहार और मानसिक स्वास्थ्य: एक साहित्य समीक्षा। *आयुर्वेद एवं समग्र चिकित्सा पत्रिका*, 11(2), 85-92.
- [5]. पटेल, आर., एवं देसाई, एस. (2022). योग शास्त्र और आयुर्वेद में आहार की अवधारणा: एक साहित्य समीक्षा। *आयुर्वेद एवं समग्र चिकित्सा पत्रिका*, 10(3), 112-118.
- [6]. रस्तोगी, आर., एवं रस्तोगी, एस. (2017). प्राकृतिक चिकित्सा और योग चिकित्सा में आहार की अवधारणा और भूमिका। *भारतीय पारंपरिक ज्ञान पत्रिका*, 16(1), S47-S52.

- [7]. जोशी, ए., एवं त्रिपाठी, डी. (2020). सात्विक आहार का जीवनशैली विकारों पर प्रभाव: एक योगिक परिप्रेक्ष्य. **भारतीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा पत्रिका**, 12(4), 74-80.
- [8]. शर्मा, वी. के. (2021). योग दर्शन में आहार की भूमिका: एक तुलनात्मक अध्ययन. **योग एवं स्वास्थ्य शोध पत्रिका**, 7(1), 39-45.
- [9]. शुक्ल, वी. पी. (2018). "योगिक आहार एवं जीवनशैली का स्वास्थ्य पर प्रभाव", **भारतीय जीवनशैली अनुसंधान पत्रिका**, 12(2), 45-52.
- [10]. शर्मा, एम. एल., & त्रिपाठी, डी. (2021). "योगिक जीवनशैली द्वारा रोग प्रतिरोधक क्षमता का संवर्धन", **योग विमर्श**, 6(1), 22-30.
- [11]. शुक्ला, एस. (2020). योगिक आहार का मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव: एक समीक्षात्मक अध्ययन. **भारतीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा शोध पत्रिका**, 12(1), 34-41.
- [12]. योगानन्द, एस. (2018). योगिक जीवनशैली और मानसिक स्वास्थ्य में इसका प्रभाव. **भारतीय योग अनुसंधान जर्नल**, 12(3), 45-52.
- [13]. नागेन्द्र, एच. आर. (2017). योगिक आहार का मानसिक विकारों पर प्रभाव. पतंजलि योग पीठ जर्नल ऑफ हेल्थ साइंसेज़, 10(1), 23-30.
- [14]. जोशी, एस. के., & तिवारी, आर. (2021). मानसिक स्वास्थ्य और योगिक जीवनशैली: एक समालोचनात्मक दृष्टिकोण. इंडियन जर्नल ऑफ माइनड-बॉडी मेडिसिन, 5(4), 98-105.
- [15]. त्रिपाठी, शारदा. (2019). "सात्विक आहार और आत्मशुद्धि में उसका योगदान", **भारतीय जीवनशैली शोध पत्रिका**, 8(2), 45-52।
- [16]. श्रीवास्तव, अनामिका. (2020). "योगिक आहार और साधना: एक तुलनात्मक अध्ययन", **भारतीय योग एवं दर्शन शोध जर्नल**, 5(1), 33-39।
- [17]. झा, पी. (2018). भगवद्गीता में आहार का तात्त्विक विश्लेषण और उसका आधुनिक स्वास्थ्य दर्शन से संबंध। **भारतीय दर्शन शोध पत्रिका**, 9(2), 101-108।
- [18]. पाल, अ., एवं कुमार, र. (2023)। योग और योगिक आहार: दीर्घायु और स्वास्थ्य संवर्धन के लिए एक वैज्ञानिक विश्लेषण। **अफ्रीकन जर्नल ऑफ बायोमेडिकल रिसर्च**, 26(1), 123-130।
- [19]. कुमार, एस., एवं सिंह, आर. (2023)। योग और योगिक आहार के विभिन्न जीवनशैली विकारों पर प्रभाव। **जर्नल ऑफ कॉम्प्लीमेंटरी एंड हर्बल रिसर्च**, 12(3), 215-223।
- [20]. देसाई, म., एवं पाटिल, ए. (2022)। योग शास्त्र एवं आयुर्वेद में आहार की अवधारणा - एक साहित्यिक समीक्षा। **जर्नल ऑफ आयुर्वेद एंड होलिस्टिक मेडिसिन**, 10(4), 89-95।