

સંસ્કૃત સાહિત્યમાં પાક-કલાની પ્રાસંગિકતા

શ્રીમાળી જ્યોત્સનાબેન લાખાભાઈ

સારાંશ-

ખોરાક બનાવવાની કે રાંધવાની પ્રક્રિયાને 'પાક' કહેવાય છે, અને તેનું સંચાલન કરતી વિદ્યાપાક કહેવાય છે. પાક કલા ની ઉત્પત્તિ વૈદિક કાળથી થઈ હતી. આર્યો રસોઈ બનાવવાની કળાથી સારી રીતે પરિચિત હતા, સાથે જ આહાર શુદ્ધિકરણ પર વિશેષ ભાર મૂકતા હતા. પાક- કલા ના જ્ઞાનને કારણે તેઓ યોગ્ય ખોરાક લેવા અંગે જાગૃત હતા. કારણ કે ભોજનથી જ પ્રાણીઓનું નીર્માણ થાય છે. મન્નમયન્તિ મૂતાનિ" ભારતીય સંસ્કૃતિ માં આપણને પ્રતિદિન પવિત્ર અવસ્થામાં અને યોગ્ય ભોજન લેવાનો નીર્દેશ મળે છે. સંતુલીત અને સ્વચ્છ આહારજ મનને શુદ્ધ કરે છે અને આરોગ્યને સંવર્ધિત કરે છે.

મુખ્ય શબ્દો :- પાક-કલા, આરોગ્યપ્રદ, આધ્યાત્મિક, પુરોડાશ, સંશોધન, કાયદો.

પ્રસ્તાવના:-

ખોરાક બનાવવાની કે રાંધવાની પ્રક્રિયાને પાક કહેવાય છે. વાનગીઓ કેવી રીતે બનાવવી, કેવી રીતે અધીક સ્વાદિષ્ટ બનાવવી અને સ્વાદિષ્ટ હોવાની સાથે તે સ્વાસ્થ્ય વર્ધક પણ સાબિત થાય આ તમામનું જ્ઞાન આપણને પાક-કળાથી જ પ્રાપ્ત છે. વૈદિક મંત્રોમાં પુરોડાશ રાંધવાની પ્રક્રિયા પરથી સ્પષ્ટ થાય છે કે પાક- કલા ની ઉત્પત્તિ વૈદિક કાળથી થઈ હતી.¹ ઉપનિષદ યુગમાં પ્રાણી-પીણીના વિવિધ પ્રકારો પ્રચલિત હતા. કૃષિ ક્રાંતિના કારણે, લોકો ઘણા પ્રકારના અનાજ ઉગાડતા હતા² અને તેને વિવિધ રીતે રાંધતા અને ખાતા હતા. આ યુગમાં આર્યો અનેક પ્રકારની વાનગીઓ બનાવવાની કળામાં સિદ્ધહસ્ત હતા. વિવિધ પ્રકારના અનાજ અને શાકભાજીને અલગ અલગ રીતે મીશ્રિત કરીને રાંધવામાં આવતા હતા. તેઓ મિશ્ર અનાજ અને શાકભાજી રાંધવાથી થતાં ગુણાત્મક ફેરફારથી પણ પરિચિત હતા.

તેથી, એમ કહી શકાય કે આર્ય પાક- કળાથી સારી રીતે પરિચિત હતા, સાથે સાથે ખોરાક શુદ્ધિકરણ પર વિશેષ ભાર આપતા હતા, પાક-કલા ના જ્ઞાનને કારણે તેઓ યોગ્ય ખોરાક લેવા વિશે જાગૃત હતા, કારણ કે જીવો ખોરાક દ્વારા જ ઉત્પન્ન થાય છે.³ તેમ શ્રીમદ્ભાગવતમાં પણ જણાવ્યું છે જેમ ખોરાકમાં વિવિધતા જોવા મળે છે, તેવી જ રીતે પ્રાણીજગતમાં જીવોની વિવિધતા જોવા મળે છે. ખોરાક શરીર અને મન પર તેની અસર છોડે છે. જીવનશક્તિના સંવર્ધન અને સંરક્ષણ માટે ખોરાકનો કુશળતાથી અભ્યાસ કરવો આવશ્યક છે, મન અને શરીર બંને ખોરાકથી પ્રભાવિત થાય છે. જીવનનો સંબંધ મન અને શરીર બંને સાથે છે. એવું પણ કહેવામાં આવ્યું છે કે " જેવું ખાયે અન્ન તેવું થાય મન." આ સાથે એવું પણ કહેવામાં આવ્યું છે કે પ્રાણી જે પ્રકારનો ખોરાક ખાય છે. તેના આધારે જ તેની સંતતી ની પ્રાપ્તિ થાય છે. ખોરાક અને ભાવિ બાળકો વચ્ચે ઊંડો સંબંધ છે. કારણ અન્ન નો પ્રત્યક્ષ પ્રભાવ આપણાં માનસ પર પડે છે. તેથીજ કહેવાય છે. અન્નમયંહિસોમ્યમનઃ ।⁴ "અર્થાત મન અન્નમય છે.

ત્રિવીધ આહાર :-

સત્વ, રજસ અને તમસ માંથી સત્વએ મનનું શુદ્ધ સ્વરૂપ છે. ગીતામાં મનને પૃષ્ઠ અને સ્વસ્થ રાખવા માટે સત્વગુણ યુક્ત આહાર એટલે કે સાત્વિક ખોરાક ખાવાનો ઉપદેશ આપવામાં આવ્યો છે. ભગવાન શ્રી કૃષ્ણએ ભોજ્ય પદાર્થોને સાત્વિક, રાજસિક અને તામસિકના આધારે ત્રણ ભાગમાં વિભાજીત કર્યા છે. રસયુક્ત, સ્નિગ્ધ(ચીકણો) સારયુક્ત અને હૃદયગ્રાહી આહાર સાત્વિક છે. જે ખોરાક વધુ કડવો, ખાટો, ખારો, ગરમ, તીખો, ખરબચડો અને બળતરાયુક્ત હોય તે રાજસી અને વાસી, સ્વાદહીન, દુર્ગંધવાળો, એઠો, અપવિત્ર ખોરાક તામસિક છે. સાત્વિક આહાર દીર્ઘાયુષ્ય, બળ અને સંપૂર્ણ આરોગ્ય પ્રાપ્તિ થાય છે.

આહાર તથા મન નો સંબંધ:-

તે સ્પષ્ટ છે કે આહારનો શરીરની સાથે સાથે મન અને બુદ્ધિ સાથે પણ ગાઢ સંબંધ છે. અશુદ્ધ અને તામસિક ખોરાક ખાવાથી મનો વિકાર જન્મે છે અને સાત્વિક ખોરાક ખાવાથી સાત્વિક વિચારો આવે છે. પ્રત્યક્ષ રીતે સાબિત થાય છે કે મન અને શરીરના દોષોનો સંપૂર્ણ નાશ થાય છે. મધ-માંસ ઈત્યાદિ જેવા પદાર્થો મન અને બુદ્ધિને તો બગાડે છે, પરંતુ શરીર પર પણ તેની ખરાબ અસર પડે છે. જે વ્યક્તિ માંસ ખાય છે તેને ઝડપથી રોગ થાય છે કારણ કે જો કોઈ વ્યક્તિ લાંબુ આયુષ્ય, આરોગ્ય અને સારું સ્વાસ્થ્ય ઈચ્છે છે, તો જે અસ્વાભાવિક ખોરાક તરફ આકર્ષિત ન થતાં, કુદરતી ખોરાક લેવાથી સ્વાસ્થ્ય લાભ પ્રાપ્ત થાય છે, કહેવાયું છે-દ્રવ્યંસ્વાતન્ત્ર્યેણસ્થિતંભવતિ, નપરતન્ત્રં"⁵ અર્થાત્ મધ વગેરે માદક પદાર્થો બુદ્ધિને લોપ કરે છે. તેથી જ કહેવાયું છે કે આહાર શુદ્ધ થાય ત્યારે બુદ્ધિ શુદ્ધ રહે છે.

સામાજિક સ્વાસ્થ્ય પર ખોરાક ની અસર :-

માણસ અને સમાજ માટે ઘણી ખતરનાક દુષ્ટ વૃત્તિઓ પ્રચલિત છે, પરંતુ માંસાહાર સૌથી ધૂણાસ્પદ છે. આ વૃત્તિ મનુષ્યમાં કૂરતા,નિર્દયતા, સ્વાર્થ વગેરે દુર્ગુણો વધારે છે. કડુણા, દયા, ક્ષમા, સંવેદના, સહાનુભૂતિ અને સૌહાર્દ વગેરે આધ્યાત્મિક શ્રેષ્ઠ દૈવી ગુણોનો નાશ કરે છે. મનોવૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિકોણથી જોયે તો, માંસાહારી ખોરાક માનવતાની સ્થાપના, આરોગ્ય અને માનસિક સ્થિરતા માટે સૌથી મોટો અવરોધ છે. આ સામાજિક સ્વાસ્થ્યને ખતેલ પહોંચાડે છે. સમાજમાં અશાંતિ, વિદ્રોહ, ક્રૂરતા અને નિર્દયતાની લાગણી જન્માવે છે.

શાકાહારી ભોજન :-

ભારતીય પરંપરાગત ખોરાકની વિશેષતાઓ વિજ્ઞાનની કસોટી પર ચકાસવામાં આવી છે, જેના સંતોષ કારક પરિણામો સામે આવ્યા છે. જો મનુષ્યના માનસિક, શારીરિક અને આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય પર વિવિધ ખોરાકની વિવિધ અસરો ન હોત, તો ઋષિમુનિઓએ સદ્ગુણો અને દુર્ગુણોની ઉપયોગિતા પર આટલો ભાર ન મૂક્યો હોત. ⁶ તેવી જ રીતે, હઠયોગમાં તામસિક આહારનો નિષેધ કહેવાયો છે કે તલ, તેલ, મધ-માંસ, ખાટું દહીં, ખાટી છાશ, ઈત્યાદિ મન અને ઈન્દ્રિયો પર ઉત્તેજના પેદા કરે છે."ગીતામાં યોગમાં ઉપનિષદોમાં ઉપરોક્ત વાત કરીને માનવપ્રગતિની વાત કરવામાં આવી છે કે સાત્ત્વિક આહાર ખાનાર સત્ત્વગુણી છે. તામસીક આહાર આહાર તમોગુણી છે, એટલે કે આહારની અસર મનુષ્યના બેકદર વ્યક્તિત્વ અને એકંદર આરોગ્ય પર પડે છે. માનવીય વૃત્તિ પર આહારની અસર થાય છે, આધુનિક સંશોધકી અથવા ચિકિત્સા વૈજ્ઞાનિકોએ તારણ કાઢ્યું કે માનવ અશુદ્ધ ખોરાક ખાય છે ત્યારે તે રોગી અને કોધી થાય છે. રોથી જ કહી શકાય કે આરોગ્યની દ્રષ્ટિએ માંસાહાર એ માણસનો કુદરતી આહાર નથી. તે કાયમી સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાનું નિરાકરવા કરતું નથી. માનસિક, શારીરિક રોગો પેદા કરે છે.

તેથી, ધાર્મિક, નૈતિક, શારીરિક કે સામાજિક કોઈ પણ દ્રષ્ટિકોણથી શાકાહાર એ માણસનો કુદરતી ખોરાક છે. કામ. કોધ,લોભ, આસક્તિ વગેરેની અપેક્ષા એ તે સ્કૃતિ, પ્રમન્નતા, શક્તિ, દીર્ઘ આયુષ્ય આપે છે, મનુષ્ય બહુમુખીસ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરીને અમરત્વ પ્રાપ્ત કરે છે,ચરક સંહિતાના ભૂમિકા ભાગના વાઈન મુજબ ગુરુ શિષ્યને પ્રશ્ન પૂછે છે, કે આ દુનિયામાં કોણ બીચાર નથી? ગુરુ જવાબ આપે છે કે જે હિતબુક, મીતભુક તથા કુતુબુક છે તે નીરોગી છે.

કૌંડરુકા કોડયકાકોડકા

હિમ્બુવિગતમુકઋતુમુક

સોડસ્કશોહરુકોડસુઠા

અર્થાત્ હિતભુક એટલે હીતકારક ખોરાક ખાનાર, મિતભુક એટલે ઓછું ખાનાર અને સ્વશુક એટલે ઋતુ પ્રમાણે

માણસનું સર્જન પાંચ તત્ત્વોથી થયું છે. તેનું પાલનપોષણ પણ તેમના દ્વારા કરવામાં આવે છે. પૃથ્વી તત્ત્વને સ્થુળ રૂપે મનુષ્ય જે ખોરાક લાભદાયક, આરોગ્યપ્રદ, યાદશક્તિ વધારનાર અને ઉત્સાહ વધારનાર હોય તેને પથ્યઆર કહે છે. આવો ખોરાક લેવાથી માણસ રોગોથી દુર રહે છે. શરીરમાં થતી તમામ બીમારીઓનું મૂળ ખાવાની ખોટી આદતો છે. આ વિષયમાં વિવિધ ગ્રંથોમાં વર્ણન છે કે ખોરાક પોતે જ એક ઔષધ છે. આ બઔષધ બનીને તે માનવીને વિવિધ રોગોથી બચાવી શકે છે. ભોજન કઈ પદ્ધતિથી લેવું જોઈએ તેનું જ્ઞાન પાકશાસ્ત્રના અભ્યાસથી જ શક્ય બને છે. જેના પરિણામે સમાજમાં રહેતા મનુષ્યને વિવિધ પ્રકારના રોગોથી દૂર રાખી શકાય છે. કશ્યપ સંહિતાનું વર્ણન એ વાક્યને સ્પષ્ટ કરે છે તે મજબ કરે છે કે હીતકર ખોરાક તે છે જે ઓછી માત્રામાં હોય જેમાં તમામ રાસાયણિક અને જૈવિક તત્ત્વો હાજર હોય અને તેને નિશ્ચિત સમયે બાવામાં આવે. આ પ્રકારનો આહાર માણસને સ્વસ્થ બનાવે છે.

જો આપણે આર્થિક વિચારમાં શ્રેષ્ઠ ખોરાકની ચકાસણીની બાબતને ધ્યાનમાં લઈએ તો માતા-પિતા, મિત્ર, વૈદ્ય, પવિત્ર આત્મા, હંસ, મોર, સારસ અને છકવાકની દ્રષ્ટિ ખોરાકમાં શ્રેષ્ઠ માનવામાં આવે છે. " ચક્રવાક ના વિશે મત્સ્ય પુરાણમાં જાણવા મળે છે કે જો ખોરાકમાં ઝેર હોય તો ચક્રવાક પોતાની આંખો બંધ કરે છે, જેના કારણે વિષયુક્ત ખોરાકની જાણ થઈ જાય છે. તેથી, ઝેરી દ્રષ્ટિ અને ઝેરી લાગણીઓથી બચાવ્યા પછી જ ખોરાક ખાવાથી સ્વસ્થ રહી શકાય છે."⁷

શરૂઆતથી જ, માણસ તેના અનુભવ જન્ય જ્ઞાન દ્વારા અને કુદરતની હાજરીમાં, પાકા ફળો અને સૂર્યપ્રકાશથી આપોઆપ પાકેલા ખોરાકનો ઉપયોગ અને પસંદગી કરવામાં સફળ રહ્યો છે. એ જ કુદરતી વૃત્તિએ માનવજાતને માર્ગ બતાવ્યો.⁸ આ આપારનો ઉપયોગ સવામ મેલને મુક્ત જાચીમાટે ખાય છે, જેમ પાડી અને પક્ષીઓ તેમના સાળાવના કુદરાની ખીશકની જ ઉપયોગ કરે છે, તેથી જ તેઓ મુક્ત અને સ્વસ્થ રહીને હરીમાં વાંદની વાશમાં વિહાર કરે છે.⁹

પંચમહાયો :-

ભોજન પણ એક દૈનિક યજ્ઞ છે.વૈશ્વાનર આ યજ્ઞના દેવ છે .જેસ્વયં મનુષ્ય ની જઠરાગ્નિ રૂપે વિદ્યમાન છે.¹⁰ પ્રાણ વાયુ તથા અપાન વાયુની સહાયતાથી ચર્યમ્ય ચોષ્ય,લેા, તથા ભક્ષ્ય આ ચતુર્વિધ અન્નનું ભક્ષણ થાયછે". ભારતીય સંસ્કૃતિમાં આપણે દરરોજ યોગ્ય ખોરાક લેવાનો ઉપદેશ આપવામાં આવેલો. સંતુલિત આહાર એ મનને શુદ્ધ કરવાનો એકમાત્ર રસ્તો છે. પારિવારિક જીવનના વિકાસ માટે પંચમહાયજ્ઞ નિયમો અને સંસ્કારોનો વિચાર કરવામાં આવ્યો હતો. દૈનંદીન કાર્યોમાં પંચમહાયજ્ઞનું મહત્વનું સ્થાન હતુંબ્રહ્મયજ્ઞ,પિતૃયજ્ઞ, દેવ યજ્ઞ,ભૂતયજ્ઞ આ પાંચ બલિદાનો "પઘયજ્ઞ" અથવા પંચમહાયજ્ઞ તરીકે ઓળખાતા હતા,¹¹ વેદોના અભ્યાસને બ્રહ્મયજ્ઞ કહે છે. સાજ-સવાર અગ્નિહોત્ર એ દેવયન છે. પંચબલી અર્પણ કરવી એ ભૂત યજ્ઞ છે અને મહેમાનોની સેવા કરવી એ અતિથિ યજ્ઞ છે.આ પંચમહાયજ્ઞો માનવ જીવન માટે ખૂબ જ ઉપયોગી માનવામાં આવતા હતા. અતિથિ યજ્ઞ અંતર્ગત ઘરમાં આવનાર મહેમાનના આતિથ્યમાં કોઈ ભૂલ ન રહે તે માટે ગૃહસ્થે સતત પ્રયત્નો કરવા. ઘરમાં આવનાર મહેમાનને યજ્ઞમાન પ્રેમથી મળતો. તે તેની સાથે બેસીને એકબીજા સાથે વાત કરતો. ક્રિયાપ્રતિક્રિયા દરમિયાન, અતિથિએ જરૂરિયાત મુજબ સતોષકારક ભોજન પીરસ્યું. તેણે પોતાના ભોજનની વ્યવસ્થા પોતાના ઘરમાં જ કરી

હતી. કારણ કે તે સમયના સમાજમાં એવી માન્યતા હતી કે જો કોઈ ગૃહસ્થ મહેમાન સમક્ષ ભોજન પુર્વે ભોજનલે તો તેના ઘરનો તમામ વૈભવ નાશ પામે છે અને તેની કીર્તિ અને નસીબ નષ્ટ થઈ જાય છે. તદુપરાંત, ઘરના દેવતાઓ મહિમા રહિત થઈ જશે. ઘરમાં અતિથિ ભોજન સ્વીકારવું એ વિશેષ સૌભાગ્યની બાબત ગણાતી કારણ કે તે ગૃહસ્થ ના તમામ પાપનું હરણ કરીલે છે.

એ જમાનામાં આતિથ્ય સત્કાર એ થોડકસપણે એક મોટો ઘળ માનવામાં આવતો હતો. તેથી જ મહેમાનોની તુલના ભગવાન (આવનીય અગ્નિ) સાથે કરવામાં આવી છે¹² અને તે મુજબ મહેમાન માટે ભોજનમાં ચોખા વગેરે પીરસવામાં આવતા હતા. પહેલા પાત્ર મહેમાન જ સ્વાદિષ્ટ વસ્તુની આનંદ લેતા હતા. તે પછી જ ગૃહસ્થ તેમને ગાયા કરતા હતા. એટલું જ નહીં પર આવેલા મહેમાનની આરામ માટે સંપૂર્ણ વ્યવસ્થા કરવામાં આવી હતી. મહેસ્ટનની સેવામાં વપરાતા તમામ વાસણી પણ થતાં વપરાતા વાળકો જેવા પવિત્ર ગણાતા.

એવી માન્યતા હતી કે જે ગૃહસ્થ મહેમાની સાથે વિધિ-વિધાન પ્રમાણે વ્યવહાર કરે છે, તેનાથી દેવતા પણ પ્રસન્ન થાય છે. ત્વષ્ટા દેવતા તેમને પુષ્ટિ આપે છે, ઉષા હમેશા સારા સમાચાર આપે છે, સૂર્ય હમેશા તેમની પ્રશંસા કરે છે. બૃહસ્પતિ તેમને શક્તિ આપે છે અને હમેશા તેમની પ્રશંસા કરે છે. આ રીતે બધા દેવતાઓની છાયા તે ગૃહસ્થ પર રહે છે. આ બધા આશીર્વાદોનું પરિણામ એ છે કે તે ગૃહસ્થનું ઘર શ્રેષ્ઠ સંતાનો અને શ્રેષ્ઠ પ્રાણીઓનું આશ્રયસ્થાન બની રહે છે. કુદરત પણ તેનો સાથી હશે. ઉગતો અને અસ્ત થતો સૂર્ય તેને અનુક્રમે સુખ અને આશ્રય આપે છે. દિવસના મધ્યમાં તેની પ્રશંસા કરે છે અને બપોરે તેની પુષ્ટિ કરે છે. ઉત્તમ મેધ આનંદની ગર્જના સાથે પ્રશંસા કરે છે, પુષ્ટિની દ્રષ્ટિથી તેનો મહિમા કરે છે આતિથ્યશીલ ગૃહસ્થ, સામાજિક અને અન્ય દુન્યવી આનંદ માણ્યા પછી, મૃત્યુ પછી દીવ્ય લોકને પ્રાપ્ત કરે છે.¹³

ભોજન ગ્રહણ માટે ઉપવેશન સ્થાન :-

આ સિવાય ભોજન વિશે કહેવામાં આવ્યું છે કે દીર્ઘાયુ ઈચ્છતા લોકોએ પૂર્વ તરફ મુખ રાખીને ભોજન લેવું જોઈએ અને પ્રસિદ્ધિની ઈચ્છા રાખનારાઓએ દક્ષિણ તરફ, ધનની ઈચ્છાથી પશ્ચિમ તરફ અને સત્યની ઈચ્છાથી ઉત્તર તરફ મુખ કરવું જોઈએ. સૂર્ય પૂર્વ દિશાથી ઉગે છે અને આપણને પૂર્વ દિશાથી પ્રાણ ઉર્જા મળે છે. ભોજન સંબંધી એક સિદ્ધાંત એવો પણ છે કે આપણે ભગવાનને અર્પણ કર્યા પછી જ ભોજન લેવું જોઈએ અને ભોજન લેતા પહેલા હાથ-પગ ધોઈને ભોજન શરૂ કરવું જોઈએ અને ભોજન લેતા પહેલા, અને તે પછી, આયમન ત્રણ વખત કરવાનું વિધાન પણ છે. આહાર શરીરની સાથે સાથે મનને પણ નિર્ધારિત કરે છે. મન પર પ્રતિકૂળ કે સાનુકૂળ અસરો આપણી માનસિક, વિચાર પ્રક્રિયાનો ભાગ બની જાય છે. આખરે, આપણે માનસિક સ્તરે કશું નક્કી કરીએ છીએ તે જ નીર્ણય કરીએ છીએ. એક તરફ, ચિંતાઓથી મુક્ત રહીને, શાંત અને હળવા વલણ સાથે ખોરાક લેવો એ આરોગ્યપ્રદ છે. આ સાથે માત્ર ચાવવા પછી યોગ્ય લાળ ધરાવતો ખોરાક જ યોગ્ય કહેવાય છે. બીજી બાજુ, ઇન્સ્ટન્ટ ફોર્મ્યુલા સ્વાસ્થ્યને નુકસાન પહોંચાડવા માટે સ્વ-સાબિત છે

તૈત્તિરીય ઉપનિષદ અનુસાર, બધા જીવો ખોરાકમાંથી જન્મે છે, જે પૃથ્વીના આશ્રયમાં સ્થિત છે, તેઓ ફક્ત અન્ન પર જ જીવે છે. અંતે, તેઓ અન્નમાજ ભળી જાય છે. તે સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ શરીરના સ્વાસ્થ્યનું રક્ષણ કરે છે. જીવન શક્તિને જાળવી રાખે છે. તેથી ખોરાકને તમામ તત્વોમાં શ્રેષ્ઠ સ્વરૂપ માનવામાં આવે છે. બધા જીવો ખોરાકમાંથી ઉત્પન્ન થયા છે. ખોરાક એ જીવનનો આધારસ્તંભ છે અને જીવોના એકંદર આરોગ્ય છે. "ગીતા, ઉપનિષદ, બ્રાહ્મણો, સૂત્રો વગેરે મુજબ, આરોગ્યપ્રદ મર્યાદિત ખોરાકનું નિયમિત સેવન શરીર અને મનના સ્વાસ્થ્ય માટે ફાયદાકારક છે.

તેથી, સાત્ત્વિક મર્યાદિત આહાર જેવી કોઈ શ્રેષ્ઠ દવા નથી. યોગ્ય ખાદ્ય પદાર્થોના યોગ્ય ઉપયોગથી વ્યક્તિ સ્વસ્થ રહી શકે છે. આહાર પર ધ્યાન આપ્યા વિના ઔષધોનો સંપૂર્ણ ફાયદો થઈ શકતો નથી અને આ ત્યારેજ શક્ય છે જ્યારે આપણી પાસે પાક કલાનું યોગ્ય નાન હોય. આ ઉપરાંત, પાક કલાનો વિગતવાર અભ્યાસ કરવા પર, આપણને જ્ઞાત થાય છે કે પ્રાચીન સમયમાં જે વિવિધ વ્યજનોનો ઉપયોગ થતો હતો. તે સ્વાસ્થ્યની દ્રષ્ટિએ કેટલા ફાયદાકારક હતા. તેમાંથી ઘણા આજે પણ ઉપયોગમાં લેવાય છે. પરંતુ આજે તેમના નામ બદલી દેવામાં આવ્યા છે. તેથી, આપણા માટે તેમનું જ્ઞાન હોવું આવશ્યક છે, જેથી સમાજમાં રહેતા દરેક જીવોએ ખોરાકની યોગ્ય માત્રા ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ અને તે સમજવામાં સરળતા રહેશે કે તેમના માટે કેવા પ્રકારનો ખોરાક ફાયદાકારક છે. આ રીતે, તે સ્પષ્ટ થાય છે કે પાક કલા ની મનુષ્યના જીવનમાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા છે. કારણ કે ત્રણ પ્રકારના આહારને કારણે માનવમાં સાત્ત્વિક, તામસિક અને રાજસિક જેવી ત્રણ પ્રકારની વૃત્તિઓ ઉત્પન્ન થાય છે, જેના કારણે તેની વિચારસરણી અથવા દર્શન પ્રભાવીત થાય છે. તેથી જ હિતભુક મિતભુક આને રુતુ ભુક આહારનો ઉપદેશ મળે છે.

નિષ્કર્ષ :-

ભારતીય સંસ્કૃતિમાં પાક કલાનું મહત્વ પ્રાચીન કાળથી જોવા મળે છે. પાકલાના વિગતવાર અભ્યાસ પછી આપણે જાણીએ છીએ કે પ્રાચીન સમયથી યોગ્ય આહારને જીવનનો એક ભાગ માનવામાં આવે છે. પ્રાચીન ઋષિમુનિઓ હંમેશા યોગ્ય અને આરોગ્યપ્રદ આહારનો ઉપયોગ કરતા હતા. કારણ કે આહારને શરીરની સાથે સાથે મન અને બુદ્ધિ બંને સાથે ગાઢ સંબંધ છે. આપણે જે પ્રકારનો ખોરાક ખાઈએ છીએ તે પ્રકારનો આપણો સ્વભાવ પણ બનતો જશે, તેનું યોગ્ય જ્ઞાન હોવું જરૂરી છે. તંદુરસ્ત ખાસર જીવનને સ્વસ્થ બનાવશે. માટે પ્રત્યેક વ્યક્તિએ યોગ્ય સંતુલીત આહાર પસંદ કરીને જ તેનું ગ્રહણ કરવું જોઈએ.

સંદર્ભ ગ્રંથ સૂચિ

1. વર્તમાન કાલ મેં મનુસ્મૃતિ કી પ્રાસંગિકતા

શ્રીમાતીન, પરિમલ પન્તિમેશન્સ ૫૦ સં. ૨૦૦૭

2. उपनिषद्कालीन समाज एवं संस्कृति
डॉ राजेन्द्रकुमार त्रिवेदी, परिमल पणितकेशन्स
3. उपनिषद्युगीन संस्कृति
नाम परिक्षा, ए० यू० १०. जवाहर नगर दिल्ली. प० [सं० 2003
4. आयुर्वेद कासुबोध इतिहास,और कन्हैया आस लियारी, ईस्टर्न बुक सिंहासे दिल्ली
5. बृहदारण्यकोपनिषद्
डो० मनुदेन बन्धु ईस्टर्स बुक जिंकर्सदिल्ली
6. ऋग्वेदीयजाहणीमा सांस्कृतिक अध्ययन
डो० बलवीरआचार्य, विद्यानिधि प्रकाशन संस्करण, 2005
- 1.सः नपितेवसूनवेडग्नेसूपायनोभव
सचास्वानः स्वस्तयो। ऋ०1/1/19
- 2."अन्नं बहुकुर्वीत। तै०3403/6/1
- 3."गीता 3/14
- 4."योतो ह्यन्नमति योरेतः पिति यद् भूत एल भवति ॥ छा.उप.5/10/6
- 5."अन्नमयहि सोम्यमनः । छा उप, 6/5/4
- 6."आयु, सत्वचलारोग्य अहाराः सात्विकप्रियाः ।। गीता 17/8
- 7."शक्यतेऽप्यन्नमात्रेण नरः कर्तुं निरामयः ।
तदात्मवानहिमितं काले भुज्जीत षड्भूतसम् ॥ कश्यप सं. पृ 246
- 8.पितृमातृसुहृदयो वैद्यपुण्यकुदघसर्बहिणाम्।
सारसस्य चोरस्य भोजनं दृष्टिरुत्तमम् ॥ अर्थशास्त्र
- 9."चकोरस्य विरज्येते नयने विषदर्शनात् ॥ म पु.
- 10 . 'अन्नं वैलाणः यशोऽन्नम। अन्नं वैविराल तस्माद्यस्येवेह भूयिष्ठमन्नमभवति, से एल भूयिष्ठरोके विराजतितो विराजो विराटत्वम्,
विस्वेषुराजति श्रेष्ठः स्वानां भवति ॥
- 11."अहं वैश्वानरो भूत्वा प्राणिनां देहमाश्रितः।
प्राणापानसमायुक्तः पचाम्यन्नं चतुर्विधम् ॥ गीता. 15/14
12. देवयग्यं पितृयग्यं भूतयग्यं तथैव च ।
मनुष्यं ब्रह्मयग्यं च पंचयग्यं गन्धर्वाश्च ॥ कूर्मपुराणी, 2/8/102
- 13.अथ यदा तिथ्येन यजन्ते विष्णुमेव देवतां यजन्ते ॥ शत. ब्रा.12/1/3/4